

ISSN 2627-5902



kostenfrei
aber nicht
umsonst
Jahrgang 25
März / April
2026

seit 2002

ZWERGERL Magazin

STADT ♥ LAND ♥ FAMILIE



OSTERN | KINDERGEBURTSTAG | FRÜHJAHRSPUTZ | VERANSTALTUNGEN

zwergel.mag
TikTok

zwergel.mag

WENN WÖRTE NÄHE SCHAFFEN

UNSERE GUTE-NACHT-KARTEN FÜR ELTERN UND KINDER

Es ist Abend. Das Licht wird gedimmt, die Kuscheldecke wartet und dein Kind liegt zufrieden in deinem Arm. Der Tag war voller kleiner Abenteuer, Entdeckungen und Gefühle. Genau jetzt beginnt der Moment, in dem Nähe entsteht: wenn man miteinander spricht, lacht, zuhört.

Unsere Gute-Nacht-Karten sind für genau diesen Moment gemacht für die stille Zeit zwischen Tag und Traum.

Sie enthalten 40 liebevoll formulierte Fragen, die Eltern und Kinder ins Gespräch bringen. Fragen, die zum Nachdenken, Lächeln und Kuseln einladen. Fragen, die den Tag abrunden und Herzen verbinden.

Warum diese Karten so wertvoll sind

Kinder erleben täglich so viel Neues, und nicht alles können sie sofort in Worte fassen. Unsere Fragen helfen ihnen, Gefühle zu erkennen und auszudrücken, über Erlebnisse zu sprechen und die Welt auf ihre Weise zu verstehen.

Eltern lernen ihr Kind dabei noch besser kennen:

- Was hat Dich heute richtig glücklich gemacht?
- Hast Du heute jemandem geholfen?
- Wenn Dein Tag ein Bild wäre, was würdest Du malen?

Diese Gespräche fördern nicht nur die emotionale Entwicklung, sondern stärken das Vertrauen und schaffen eine Atmosphäre, in der Kinder sich sicher und verstanden fühlen.

MEHR FANTASIE. MEHR VERSTÄNDNIS. MEHR LIEBE.

Viele Fragen regen zum Träumen, Malen und Fantasieren an. Kinder können ihren Tag in Farben ausdrücken, den Himmel malen oder erzählen, welches Tier zu ihrer Stimmung passt. So lernen sie spielerisch, Kreativität mit Sprache zu verbinden – eine wichtige Grundlage für Selbstbewusstsein, Empathie und Kommunikationsfähigkeit.

Und für Eltern wird das Abendritual zu einem liebevollen Abschluss des Tages – ohne Druck, ohne Handy, ohne Eile. Nur Zeit füreinander.

Ein kleines Ritual mit großer Wirkung:

- Fördert die Eltern-Kind-Kommunikation
- Unterstützt emotionale Entwicklung und Empathie
- Stärkt Fantasie, Sprache und Kreativität
- Schafft Geborgenheit und Vertrauen
- Macht den Abend zum schönsten Moment des Tages



DIE ZWERGERL

GUTE-NACHT-KARTEN

40 FRAGEN FÜR STÄRKENDE GESPRÄCHE,
KREATIVE GEDANKEN & INNIGE MOMENTE
FÜR EINE ENGERE ELTERN-KIND-BEZIEHUNG

AB JETZT IM SHOP ERHÄLTlich!

Die Gute-Nacht-Karten sind ab sofort in unserem Onlineshop erhältlich – liebevoll gestaltet, hochwertig gedruckt und perfekt als Geschenk für junge Familien.



WWW.ZWERGERL-SHOP.DE



JETZT ENTDECKEN UND
DAS GEMEINSAME
ABENDRITUAL NOCH
SCHÖNER GESTALTEN.

LIEBE ZWERGERL-FAMILIEN,

endlich ist er da – dieser besondere Moment, wenn die Luft weicher wird, die ersten Krokusse ihre Köpfe aus der Erde strecken und wir spüren: Der Frühling klopft an. Nach grauen Wintermonaten tut es gut, wieder mehr Licht, Farbe und neue Energie ins Leben zu lassen.

Unsere März/April-Ausgabe steckt deshalb voller frischer Ideen für eine lebendige Familienzeit.

Der 8. März erinnert uns mit dem Weltfrauentag daran, wie wichtig starke Vorbilder, Gleichberechtigung und Respekt sind, besonders für unsere Kinder. Vielleicht ist das ein schöner Anlass, gemeinsam über mutige Frauen, große Träume und darüber zu sprechen, dass jede und jeder alles werden kann.

Mit dem Frühling rückt auch Ostern näher, eine Zeit voller Traditionen in Oberbayern. Vielleicht entdeckt ihr alte Rituale neu oder schafft eure eigenen Familienmomente, die von Jahr zu Jahr wachsen dürfen.

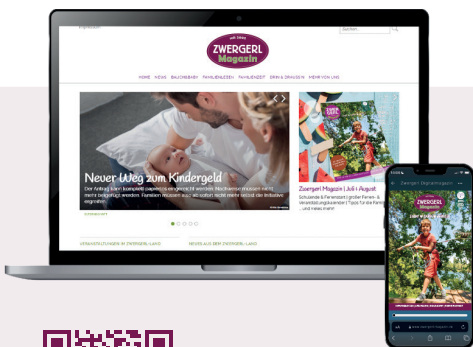
Ein Highlight im Familienjahr ist der Kindergeburtstag. Damit die Planung entspannt gelingt, findet ihr kreative Bastelideen und unsere fünf besten Geburtstagsspiele. Gute Stimmung ist da garantiert. Ob wild, kreativ oder klassisch: Hauptsache, es wird gelacht und gemeinsam gefeiert.

Wenn draußen alles neu erwacht, wächst oft der Wunsch nach frischem Wind zu Hause. Eine Expertin hat uns ihren Hack für den Frühjahrsputz verraten und erklärt, wie Aufräumen und Ausmisten leichter gelingen kann, mit einfachen Tricks und etwas Teamgeist.

Wer Lust auf Schatzsuche hat, findet in unserer Übersicht die schönsten Flohmärkte der Region. Und natürlich darf auch unser großer Veranstaltungskalender nicht fehlen, randvoll mit Terminen, die eure Familienzeit noch schöner machen.

Wir wünschen euch eine Frühlingszeit voller Sonnenstrahlen, gemeinsamer Momente und kleiner Alltagsabenteuer.

**MIT HERZLICHEN ZWERGERL-GRÜSSEN
EURE KATALIN (HERAUSGEBERIN)**



**Zum
Online-Kiosk!**

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



 [zwergerl.mag](#)



 [zwergerl.mag](#)

**Zwergerl
Osterverlosung**

**Ab dem 23. März
auf dem Zwergerl
Instagram Kanal!**



Ballonmuseum
Gersthofen

AKTIONEN FÜR KINDER UND ERWACHSENE

WEITERE INFOS UNTER:
www.ballonmuseum-gersthofen.de

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

Drinhalt

März - April

Editorial	3
NACHRICHTEN AUS DEM ZWERGERLLAND	
Kolumne Der Frühling macht alles neu	6
Für Euch notiert	7-11
Zwergel stellt vor Wirkstatt Oberland e.V	12
OSTERN	
Schräges Ostern Diese Traditionen gehören einfach dazu	14
Zwergel-Leser verraten: So feiert ihr Ostern	15

MUSIKSCHULE

Schlierach-Leitzachtal e.V.

Hauptsitz:

Naturfreundstraße 9
83734 Hausham
Tel.: 08026-924580
Fax: 08026-925041

Instrumentalunterricht

Gruppen- und Einzelunterricht von
Akkordeon bis Zither

Ensemblegruppen

Volksmusikgruppen /
Gitarrenensemble / Hackbrett /
Orchester / Big Band /
Jugendblaskapelle / Bläserklasse

Musikalische Spielgruppe

Eltern-Kind-Kurse ab dem 2. Lebensjahr

Musikalische Früherziehung

ab dem 4. Lebensjahr

Musikalische Grundausbildung

ab 6 Jahren

Grundkurs

für Ukulele und Melodica / ab 6 Jahren

Kinderchor

1. bis 4. Klasse - Hausham und Neuhaus

Kurse

Instrumenten- Karussell (ab 08. Juni von
16.05 - 16.50 Uhr)
Instrumenten- Schnupperkurse
(4x 45 min / Juni & Juli)

Bürozeiten in Hausham

Montag – Freitag 9.00 Uhr - 13.00 Uhr (in
den Ferien nicht besetzt)

Haupt-Unterrichtsorte

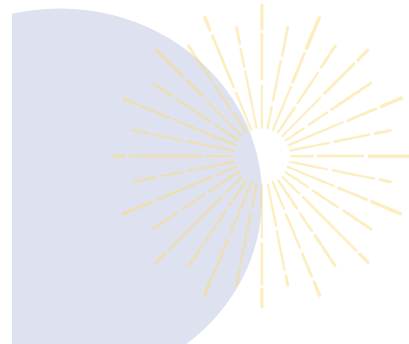
Miesbach & Hausham

Musikalische Spielgruppe

Beginn: 04. März
10.30 - 11.15 Uhr

Tag der offenen Tür

Samstag, den 9. Mai
10.00 - 13.00 Uhr



**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 • i



KINDERGEBURTSTAG

Kükenalarm! 16-17
Einfache Bastelideen für den Kindergeburtstag

Die 5 besten Spiele für den Kindergeburtstag 18-21

Hacks für den Frühjahrsputz 22-23
Hauswirtschafterin erklärt wie es geht

VERANSTALTUNGEN IM ZWERGERLLAND

Flohmärkte 24

Veranstaltungskalender 25-32

Impressum 32



ganzjährig geöffnet,
Öffnungszeiten: www.isarwelle-lenggries.de

isarwelle@lenggries.de



KULTUR ZENTRUM WAITZINGER KELLER MIESBACH

MÄR 05 06 07 20:00 **TSCHIRITSCHARI**
Gabriele Steinberger & Theresia Benda-Pelzer
Ein humoristischer Nestroy-Abend | Altwiener Volkstheater

MÄR 14 19:00 **TITANIC**
Das Musical
Freies Landestheater Bayern
Premiere

MÄR 19 19:30 **BARBARA STAMM**
Vorstellung der Biographie von Daniela Neri Ultsch

MÄR 20 20:00 **DESCHOWIEDA**
Unplugged | Konzert

MÄR 26 20:00 **HOCH UND HEILIG**
Pilgern in den Alpen
Stefan Rosenboom und Sandra Freudenberg
Multivisionsshow mit Lesung

MÄR 27 20:00 **WOLFGANG KREBS**
Bayern liebt dich
Kabarett

APR 05 20:00 **STADTKAPELLE MIESBACH**
Frühjahrskonzert

APR 15 20:00 **D'BAVARES!**
Drei Wuide unterwegs
Konzert

APR 16 19:30 **AUF DEN ZWEITEN BLICK**
Jack Griesbeck
Buchvorstellung

APR 18 20:00 **MARTIN FRANK**
ausverkauft
Grüße aus Allegro Süd

APR 19 18:00 **WUNDERWELTEN**
Pablo Krause & Jonah Stabe
Zaubershow mit Musik

APR 22 16:00 **PUPPENBÜHNE TAUSENDRUM**
Kasper und die Zauberblume

APR 23 20:00 **OPERATION SCHNEE-SCHMELZE**
Winfried Frey und Horst Wanner | True Crime Live

APR 25 26 **KRISTALL-KONGRESS**
Gesundheitsmesse

MAT 07 19:00 **REALSCHUL-KONZERT**
Schüler-Konzert

MAT 22 09:00 10:30 **KLASSIK FÜR SCHÜLER**

JUL 17 18 19 **BALLETTSCHULE HOLZKIRCHEN**
Die Raupe Vivaldi
Tanzvorführungen

JUL 26 18:00 **CECILIA BARTOLI & DAVID FRAY**
Canzoni d'Amore
Konzert

AUG 03 05 **ZIRKUS-SCHULE**
3-tägiger Workshop mit Clown Pippo (Stefan Pillokat) für Kinder von 7 bis 13 J.

SEP 19 20:00 **5. MIESBACHER NEWCOMER FESTIVAL**
Konzerte

Schlierseer Str. 16 83714 Miesbach
Tel. 08025 7000-0 www.waitzinger-keller.de

[f @Kultur.Waitzingerkeller](https://www.facebook.com/Kultur.Waitzingerkeller) [i @kultur.waitzingerkeller](https://www.instagram.com/kultur.waitzingerkeller)

Der Frühling macht alles neu

Kaum zeigen sich die ersten warmen Sonnenstrahlen, spüren wir sie wieder – diese leise Sehnsucht nach Veränderung. Nach frischer Luft im Kopf, nach neuen Ideen, nach einem kleinen oder großen Neuanfang. Der Frühling lädt uns ein, nicht nur die Fenster zu öffnen, sondern manchmal auch unser eigenes Leben ein Stück weit neu zu betrachten.

Ich selbst darf mich immer wieder neu erfinden. Als Mama von neun Kindern kenne ich das Gefühl gut, in Rollen hineinzuwachsen – und ihnen irgendwann auch wieder zu entwachsen. Was vor Jahren meine Arbeit mit Yoga, Achtsamkeit und Familienbegleitung war, hat sich weiterentwickelt: Heute gestalte ich Familien-Retreats und begleite Frauen in Auszeiten und Selbstfürsorge. Das ist für mich ein ganz neues Feld, das mich fordert, inspiriert und mir gleichzeitig unglaublich viel Freude macht. Auch ich entdecke dabei immer wieder neue Seiten an mir.

Vielleicht kennst du dieses Gefühl auch: Dass da etwas in dir ruft – leise oder laut. Vielleicht ist es der Wunsch nach einem neuen Hobby, nach mehr Farbe im Kleiderschrank, nach einer neuen Frisur oder danach, endlich einmal etwas auszuprobieren, das du dir bisher nicht zugetraut hast. Vielleicht ist es auch der Mut, eine Verpflichtung loszulassen und stattdessen einen freien Nachmittag im Eiscafé zu genießen, barfuß durch den Park zu laufen oder einfach wieder mehr Leichtigkeit in deinen Alltag zu holen.

Sich neu zu erfinden heißt nicht, alles über Bord zu werfen. Es bedeutet vielmehr, sich selbst immer wieder ehrlich zu begegnen: Was passt noch zu mir? Was darf sich verändern? Wo wünsche ich mir mehr Freiheit, mehr Freude, mehr Lebendigkeit? Gerade der Frühling erinnert uns daran, dass Wachstum nichts Starres ist – sondern ein lebendiger Prozess.

Vielleicht magst du dir in den kommenden Wochen bewusst kleine Experimente erlauben. Einen neuen Weg zur Arbeit gehen. Ein neues Lied laut im Auto mitsingen. Mit den Kindern etwas ausprobieren, das ihr noch nie gemacht habt. Oder einfach öfter innehalten und dich fragen: Was würde mir heute guttun?

Manchmal beginnt ein neues Kapitel nicht mit einem großen Umbruch – sondern mit einem einzigen mutigen, liebevollen Schritt.

Ich wünsche dir einen schwungvollen Start in den Frühling.

Deine Tina



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.



Instagram:
@naehredich

Für Euch notiert

Wasserburger Lauf geht in die 15. Runde Benefizlauf am 26. April

Aufgepasst! Die Stadt Wasserburg verwandelt sich auch in diesem Jahr in eine Marathonstrecke. Am Sonntag, den 26. April findet nämlich der Wasserburger Lauf statt. Wie das Mehrgenerationenhaus Wasserburg in einer Pressemeldung mitteilt, wartet auch in diesem Jahr ein umfangreiches Programm auf Sportbegeisterte und Familien.

BEWEGUNG FÜR ALLE GENERATIONEN

Mitmachen können sowohl gemütliche Geherinnen und Geher als auch Läuferinnen und Läufer jeder Altersklasse. Für Letztere stehen drei unterschiedliche Streckenlängen zur Auswahl. Gruppen ab 30 Personen profitieren von einer ermäßigten Startgebühr. Der Erlös der Veranstaltung kommt dem Mehrgenerationenhaus Wasserburg zugute. Alle teilnehmenden Kinder unter 12 Jahren erhalten im Ziel eine Medaille. „Wir freuen uns schon wieder sehr auf diesen Benefizlauf mit seiner malerischen Streckenführung!“, berichtet Nina Lau, Leiterin des Mehrgenerationenhauses: „Dieses Jahr hat zu unserer Freude Bürgermeister Michael Kölbl wieder die Schirmherrschaft übernommen.“



ATTRAKTIVES RAHMENPROGRAMM

Auch für Zuschauerinnen und Zuschauer ist einiges geboten. „Mit unserer beliebten Tombola, der musikalischen Untermalung mit DJ Börnhead und dem Kinderprogramm mit Kinderschminken und Hüpfburg ist für die Zuschauer ebenfalls viel geboten. Für die Tombola haben wir schöne Preise bekommen, die Gewinnquote ist außerdem wirklich hoch,“ so Lau weiter. Der Benefizlauf unterstützt den Erhalt des Mehrgenerationenhauses Wasserburg, dessen Träger der Kinderschutzbund Rosenheim ist. Mit den Einnahmen werden unter anderem Angebote wie der KidsClub, Computer- und Handykurse für Seniorinnen und Senioren sowie das Repaircafé finanziert.

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN

Die Anmeldung ist ab sofort online möglich. Der Teilnahmebeitrag beträgt 15 Euro pro Erwachsener, Kinder dürfen für 2 Euro mitlaufen. Übrigens: Die Startgebühr kann gegen eine kleine Zusatzgebühr auch per PayPal bezahlt werden.



Mehr Infos unter:
www.wasserburgerlauf.de



Kinderzahnheilkunde Miesbach

Dr. Sigrid Weisshaar

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

70 Jahre 70 Jahre 70 Jahre 70 Jahre 70 Jahre 70 Jahre 70 Jahre 70 Jahre 70 Jahre 70 Jahre

Kinder,
wie die

Zeit
vergeht

Ballettabend **17. Mai 26, 17 Uhr**
Tickets www.kuko.de **KUKO ROSENHEIM**

Ballett · Schule
Bartosch-Linke
Seit 1956

BIOFINITY ENERGYS™

KONTAKTLINSEN,
SPEZIELL ENTWICKELT FÜR DEN
DIGITALEN LIFESTYLE

KLAUNIG OPTIK
good looking

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

Biofinity Energys™
CooperVision

120 Jahre SkF München

Ein Rückblick auf Engagement, Wandel und Erfolge

Großes Jubiläum beim SkF München: Seit 120 Jahren engagiert sich der gemeinnützige Verein für Frauen, Mädchen und Kinder in schwierigen Lebenslagen. In einer Pressemeldung blickt der SkF München auf seine Geschichte zurück. Gegründet wurde der Verein im Jahr 1906 von engagierten Münchnerinnen auf Anstoß der Frauenrechtlerin Ellen Ammann. Sie haben früh erkannt, dass ungeplante Schwangerschaften, Armut und Arbeitslosigkeit insbesondere Frauen und Kinder besonders hart treffen können.

FRÜH VERANKERT UND STETIG GEWACHSEN

„Seit 120 Jahren ist der SkF München ein Zufluchtsort für Frauen und Mädchen in Notlagen“, betont Geschäftsführerin Bettina Nickel. Bereits 1907 eröffnete in der Rosenheimer Straße das erste Schutzhause für Frauen und Kinder. Mit zwölf Betten ist er jedoch schnell an seine Grenzen gestoßen. Heute betreibt der SkF München e.V. zwei Frauenhäuser im Landkreis München.

1918 hat der Verein ein Anwesen in Thalkirchen erworben. Dort befindet sich heute ein Kinder- und Jugendhilfzentrum mit heilpädagogischer Tagesstätte, Mädchenwohngruppen und ambulanten Erziehungshilfen. Ergänzt wird das Angebot durch drei Kinderkrippen, mehrere Mutter-Kind-Häuser sowie Unterkünfte für wohnungslose Frauen und Familien mit vielen Kindern.

Bereits seit der Gründung gehört auch die Straffälligenhilfe für Mädchen und Frauen zum Angebot des Vereins. Gleichzeitig reagiert der SkF München stets flexibel auf neue gesellschaftliche Herausforderungen, etwa bei der Unterstützung psychisch erkrankter Mütter oder unbegleiteter minderjähriger Flüchtlinge.



BESTÄNDIG UND ANPASSUNGSFÄHIG

Vorstandsvorsitzende Heidi Rösler sagt: „Die aktiven Frauen des SkF waren immer fordernd, unbequem und innovativ. Heute leistet der SkF München in 40 Einrichtungen, Fachdiensten und Projekten bedarfsgerechte und moderne Sozialarbeit – unabhängig von Konfession und Nationalität.“

Heute arbeiten rund 470 Mitarbeitende gemeinsam mit etwa 280 Ehrenamtlichen für den SkF München e.V. Angesichts wachsender sozialer Herausforderungen bleibt diese Arbeit auch in Zukunft unverzichtbar.



Mehr Infos unter:
www.skf-muenchen.de



KINDER UNTER 7 JAHREN REISEN GRATIS!

Baby-Kleinkind-Wochen im Familienhotel Schreinerhof

Weil die schönsten Erinnerungen oft ganz klein anfangen: **Genießt eine entspannte Auszeit als Familie** – mit allem, was ihr für unvergessliche gemeinsame Tage braucht.

- All-Inclusive Premium mit Babybuffet
- Tägliche **Baby- und Kinderbetreuung ab 0 Jahren**
- **Rundum-Ausstattung** für Babys & Kleinkinder: Baby-Planschbereich, Krabbelgarten, Ruhebereiche uvm.

Und die Großen? Freuen sich auf Aquapark, Kart-Bahn & Abenteuer pur.

Aktionszeiträume:

22.02.26-26.03.26 ODER 07.06.26 - 25.06.26
ODER 14.09.26 - 01.10.26 ODER 08.11.26-22.12.26

*Buchungsbedingungen variieren je nach Zeitraum – Details auf unserer Website

Familotel Schreinerhof • Günter Schön • Schreinerhof 1 • 94513 Schönberg • Tel: +49 (0)8554 942940 • E-Mail: info@schreinerhof.de

ab
495,-€

*für 2 Nächte pro Erw. zzgl. Kinderpreis

ZUM ANGEBOT



Wann ist die Banane gesund?

Was grüne, gelbe und braune Früchte unterscheidet

Die Banane ist eine der beliebtesten Obstsorten überhaupt: Im Supermarkt findet man sie jedoch nicht nur gummierten-gelb, sondern in ganz unterschiedlichen Reifegraden. Mit der Farbe der Banane verändert sich nicht nur der Geschmack, sondern auch ihre Nährstoffzusammensetzung deutlich. Das geht aus einer Pressemeldung der Verbraucherzentrale Bayern hervor.

VON GRÜN BIS GELB

Unreife, noch grüne Bananen enthalten vor allem resistente Stärke. Diese wird im Dünndarm nicht verdaut und übernimmt eine ähnliche Funktion wie Ballaststoffe. „Sie kann die Darmgesundheit fördern und lässt den Blutzuckerspiegel langsamer ansteigen“, sagt Daniela Krehl, Ernährungsexpertin bei der Verbraucherzentrale Bayern.

Mit zunehmender Reife wandeln Enzyme die Stärke in Zucker um. Gelbe Bananen schmecken dadurch süßer und liefern dem Körper schnell verfügbare Energie. Das macht sie besonders bei sportlicher Aktivität beliebt.

WENN DIE BANANE BRAUN WIRD

Verfärbt sich die Schale von gelb nach braun, setzt ein natürlicher Gärungsprozess ein. Dabei entsteht Alkohol, dessen Gehalt mit fortschreitender Reife steigt. Mit zunehmender Überreife kann sich in Bananen Alkohol bilden. Messungen des Bayerischen

Landesamts für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit ergaben dabei teilweise Werte von über sieben Gramm pro Kilogramm. Für Babys und Kleinkinder sollten solche Bananen deshalb nicht mehr verwendet werden. Beim Kochen oder Backen verschwindet der Alkohol aber wieder.

LECKER UND GESUND!

Welche Banane die gesündeste ist, hängt vom individuellen Bedarf ab. Persönliche Vorlieben und der jeweilige Verwendungszweck spielen eine wichtige Rolle bei der Auswahl der richtigen Frucht. Eins ist klar: Bananen sind lecker, machen satt und eignen sich ideal als Snack für zwischendurch, in der Schule, im Kindergarten oder auch bei der Arbeit.

Aber Achtung: Bananen zum Frühstück sind keine gute Idee. Der hohe Zuckergehalt lässt den Insulinspiegel schnell ansteigen. Kurz darauf fällt er wieder ab und kann Heißhunger sowie Müdigkeit verursachen.



ANZEIGE

Eigenwohnraumförderung im Freistaat Bayern

Befristet zinsverbilligtes Darlehen für den Traum vom Eigenheim

Viele Bürgerinnen und Bürger kennen die Eigenwohnraumförderung durch den Freistaat Bayern noch nicht. Ziel ist es, bei der Finanzierung der eigenen vier Wände zu unterstützen. Wer wird gefördert? Haushalte, die bestimmte Einkommensgrenzen einhalten (und die sind höher als allgemein vermutet wird).

Eine individuelle Einkommensberechnung erstellt die zuständige Bewilligungsstelle (Landratsamt oder kreisfreie Stadt).

Schneller Überblick mit dem Förderlotsen:
banking.bayernlb.de/bayernlabo_fl/mini-lotse/



Was wird gefördert? – Angemessen große Eigenheime und Eigentumswohnungen, – Neubau, Ersterwerb und Zweiterwerb, Gebäudeänderung und Gebäudeerweiterung bei zusätzlicher Wohnraumschaffung. Förderantrag: Vor Baubeginn oder Abschluss des Vertrages über den Erwerb des zu fördernden Objektes bei der zuständigen Bewilligungsstelle (Landratsamt oder kreisfreie Stadt).

Eine Anfrage und Antragstellung kann auch online über www.bayernlabo.de direkt im Anschluss an den Förderlotsen durchgeführt werden. Kombiförderung: Das Bayerische Zinsverbilligungsprogramm kann mit den Förderprodukten der KfW kombiniert werden.

Förderprogramme für Ihr Eigenheim!

Mehr Infos unter bayernlabo.de

HEIMAT FÖRDERER

Bayern Labo

Die Förderkonditionen sind im Internet unter www.bayernlabo.de ersichtlich. Darüber hinaus informiert die zuständige Bewilligungsstelle (Landratsamt oder kreisfreie Stadt) individuell über die Fördermöglichkeiten.



Weltfrauentag am 8. März

Geschichte über Gleichberechtigung fürs Kinderzimmer

Am 8. März wird weltweit der Internationale Frauentag gefeiert. Er erinnert daran, dass Frauen und Männer auch heute noch nicht in allen Lebensbereichen gleichgestellt sind. Gleichberechtigung ist kein einfaches Thema und noch dazu stark diskutiert. Mit Kindern darüber zu sprechen fällt oft schwer. Begriffe wie Gleichberechtigung oder Gerechtigkeit wirken abstrakt, im Alltag zeigen sie sich jedoch ganz konkret: Zum Beispiel dann, wenn von Lisa erwartet wird, freundlich und hilfsbereit zu sein. Während Lukas laut und wild sein darf. Solche Zuschreibungen prägen früh.

Mit Geschichten und Beispielen können wir Mädchen und Jungen gleichermaßen erreichen. Und ihnen erklären, was Gleichberechtigung bedeutet. Der Weltfrauentag kann dafür ein guter Anlass sein. Die Zwergerl-Redaktion hat deshalb wieder ihre Federn gezückt und eine kleine Geschichte geschrieben, die eine große Botschaft transportiert.



Der steile Weg

Im Wald gab es einen Hügel. Oben war eine helle Lichtung mit süßen Beeren. Wer dort oben war, durfte nicht nur den Sonnenschein genießen, sondern auch über den Wald mitentscheiden. Es gab zwei Wege, um die Spitze des Hügels zu erreichen: Der linke Weg war breit und festgetreten. Er war nicht ganz flach, aber gut zu laufen. Der rechte Weg war schmal. Er führte über lose Steine, hatte steile Abschnitte und an manchen Stellen rutschte man leicht zurück.

Am Morgen stellten sich die jungen Wölfe auf den breiten Weg. Die jungen Wölfinnen taten es ihnen gleich, doch sie wurden weggeschickt und mussten stattdessen den schmalen Pfad nehmen.

„Ist doch egal“, sagte der Wolf. „Am Ende kommt ihr alle oben an.“ Die Wölfe liefen los. Sie kamen schnell voran.

Die Wölfinnen kämpften sich Schritt für Schritt nach oben. Wenn sie ausrutschten, hörten sie von oben:

„Ihr müsst euch mehr anstrengen!“

„Seid eben stärker!“

„Andere schaffen das doch auch!“

Als die ersten Wölfinnen endlich oben ankamen, waren sie außer Atem.

„Warum seid ihr so langsam?“ fragte einer der jungen Wölfe und biss in eine Beere. Eine Wölfin drehte sich um und zeigte nach unten. Von oben konnte man es gut sehen: Die beiden Wege waren nicht gleich. Der eine war gebaut worden. Der andere war ein verwachsener Trampelpfad.

„Aber wir haben doch niemandem verboten hochzukommen“, sagte der Wolf.

„Nein“, sagte die Wölfin ruhig. „Ihr habt es nur leichter gemacht – für euch.“

Am nächsten Tag standen einige junge Wölfe früh auf. Sie räumten Steine vom schmalen Weg. Sie stampften Stufen in den Hang.

„Warum helfst ihr ihnen?“ fragte der Wolf.

„Weil fair nicht nur heißt, dass alle dasselbe Ziel haben“, sagte einer von ihnen: „Sondern auch, dass niemand einen steileren Weg gehen muss, nur weil er als Wölfin geboren wurde.“

An diesem Tag lernten die Wölfe, dass man Ungleichheit erst ändern kann, wenn man aufhört zu behaupten, sie sei normal.

Spende für das Warmbad Miesbach

Zwergerl Magazin unterstützt Neubau des Freibades

Das Zwergerl Magazin hat den Neubau des Warmbads Miesbach mit einer Spende in Höhe von 1000 Euro an den Förderverein Warmbad Miesbach e.V. unterstützt. Herausgeberin Katalin Hein verbindet mit dem Bürgerbad nicht nur persönliche Erinnerungen, sondern auch die Anfänge des Unternehmens: „Für mich ist regionales Engagement etwas sehr Persönliches. Wir leben hier, wir haben hier unsere Kinder großgezogen. Und nicht zu vergessen: Die Geburtsstunde des Zwergerl Magazins im Jahr 2002 hat in Miesbach stattgefunden.“



EIN ORT VOLLER KINDHEITSERINNERUNGEN

Das Warmbad ist für viele Familien ein Ort voller Erinnerungen. Auch Katalin Hein denkt gern an diese Zeit zurück: „Unsere Kinder – heute längst erwachsen – haben dort ihre ersten Schwimmkurse besucht, waren mit der Schule im Bad und haben viele unbeschwerte Sommertage mit Freunden verbracht. Wenn ich heute daran denke, kommen sofort Bilder hoch: das Lachen, das aufgeregte Erzählen nach dem Schwimmkurs, dieses besondere Sommergefühl.“

NEUBAU FÜR DIE ZUKUNFT DER REGION

Damit solche Momente auch künftig möglich sind, wird das Bad neu gebaut. Die Gesamtkosten belaufen sich auf 6,5 Millionen Euro. Eine Summe, die die Stadt Miesbach allein nicht stemmen kann: Rund 3,5 Millionen Euro stammen aus einem Fonds zum Erhalt der bayerischen Freibäder, den restlichen Betrag sammelt der Förderverein über Spenden.

Seit 24 Jahren setzt sich der Verein für den Erhalt des Warmbads ein. Vorsitzender Bernhard Heidel betont die Bedeutung für die Region: „Es geht um junge Menschen, Senioren und vor allem um Menschen, die sich keinen eigenen Pool leisten oder in den Urlaub fliegen können. Das Bad ist als Mittelpunkt Miesbachs im Sommer unglaublich wichtig.“

MEHR ANGBOTE FÜR FAMILIEN UND KINDER

Besonders Familien dürfen sich auf ein erweitertes Angebot freuen. Aus dem bisherigen Kinderbecken entsteht ein moderner, barrierefreier Kinderbereich mit viel Platz zum Spielen und Entdecken: „Es wird zwei Becken auf unterschiedlichen Ebenen geben, mit einer Rutsche von oben nach unten. Dazu kommen verschiedene Wassersprühgeräte, durch die die Kinder sausen können, übrigens auch behindertengerecht gestaltet“, erklärt Heidel.

ENGAGEMENT AUS ÜBERZEUGUNG

Die Eröffnung des neuen Schwimmbads ist noch für dieses Jahr geplant. Für das Zwergerl Magazin ist die Unterstützung daher eine echte Herzensangelegenheit – ganz im Sinne des eigenen Selbstverständnisses: „Wir wollen nicht nur über unsere Region schreiben, sondern aktiv etwas für sie tun. Wenn wir Projekte

unterstützen, die Familien zugutekommen, investieren wir in das, was uns am meisten am Herzen liegt: eine lebendige, starke Gemeinschaft.“

Der Weg zum Traumschulranzen

ANZEIGE

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 LEDER 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 Berater und 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 Grundschüler und 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.

KINOPOLIS
Rosenheim

**KLEINER PREIS
ZUR FERIEENZEIT**

FERIENKINO
AB
13,49€

Kinoticket + Getränk + Popcorn = **FERIENKINO**

Mehr Infos unter www.kinopolis.de



14 ¼ JAHRE KÜHLHEISL UNTERLAND

Festzelt in Übersee-Unterland

<p>30. APRIL</p> <p>TAG DER VEREINE & BETRIEBE AB 18:00 UHR</p>	<p>01. MAI</p> <p>MAIBAUMFEST AB 12:00 UHR</p>	<p>02. MAI</p> <p>STEFAN KRÖLL KABARETT EINLASS AB 18:00 UHR</p>	<p>03. MAI</p> <p>STREICH DI O FRÜHSHOPPEN AB 10:00 UHR</p>
---------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------





Wirkstatt Oberland e.V.

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

Vereinsvorsitzende: Anshi Hacklinger, Lea Sabaß
Ort/Region: Zwei Gruppen im Landkreis Miesbach.
Treffpunkte sind Miesbach, Weyern und Holzkirchen sowie Kreuth oder Rottach-Egern
Zielgruppe: ab 14 Jahren
Mitgliedsbeitrag: 15 Euro/Jahr

Was den Verein ausmacht, erklärt Vorständin **Anshi Hacklinger** im Kurzinterview:

WAS MACHT EUER VEREIN?

Anshi: Wir sind DAS Forum für Nachhaltigkeit im Landkreis Miesbach und setzen verschiedene nachhaltige Projekte ganz pragmatisch um. Dabei geht es uns immer um kreative Projekte, die eine bessere Alternative bieten als das herkömmliche Modell:

Foodsaving: Wir arbeiten mit drei Supermärkten in Weyern, Miesbach und Kreuth zusammen und holen dort aussortiertes Obst und Gemüse ab, das sonst im Müll landen würde. Dies geschieht immer in Absprache mit den Tafeln.

Der MiaschBurger: Unser Landkreis-Burger – regional, saisonal, vegetarisch. Zukaufen gibt es ihn im Lavli, im Hoppebräu und auf Events. Die Breznbeutel: Wir lassen aus gespendeten Upcyclingstoffen Breznbeutel nähen, die anstelle von Papiertüten verwendet werden. Und Flohmärkte, Upcycling, Verschenkregal, Tauschprojekte, Community kitchen, SoLaWi...



WARUM WURDE DER VEREIN GEGRÜNDET - UND SEIT WANN GIBT ES IHN?

Anshi: Wir wollten nicht nur über Nachhaltigkeit reden, sondern konkret etwas tun und Ideen direkt umsetzen. Entstanden ist die Wirkstatt 2017, ein eigener Verein sind wir seit 2020.



WELCHE PROJEKTE ODER ANGEBOTE BIETET IHR AKTUELL AN?

Anshi: Wir sind dabei beim Klimafrühling und bieten hier Kleidertausch (Erwachsene und Kinder), Repaircafe und Upcyclingwerkstatt für Klamotten an, außerdem zwei Vorträge. Außerdem organisieren wir zusammen mit dem ADFC die Radl-Kultour am 9. Mai mit feinem Programm für Kinder und Erwachsene.

GIBT ES EIN MOTTO ODER LEITBILD, DAS EUER VEREIN BESCHREIBT?

Anshi: Ideen säen, pragmatisch handeln! Alle Projekte sind kreativ und die bessere Alternative zum bisherigen Modell. Und sie machen Spaß. Darüber hinaus arbeiten wir gerne mit anderen Organisationen zusammen, z.B ADFC, Caritas, Buntes Haus etc.

WIE KÖNNEN SICH KINDER ODER FAMILIEN BEI EUCH EINBRINGEN ODER MITMACHEN?

Anshi: Wir treffen uns einmal pro Quartal, um neue Ideen auf den Weg zu bringen. Für die laufenden Aktionen und Projekte (Kleidertausch, Radl-Kultour etc.) freuen wir uns über Helfer:innen oder einfach Menschen, die mitmachen. Meldet euch gerne!

Weil jede Geburt einzigartig ist.



Die RoMed Kliniken gestalten Geburtshilfe so natürlich und sicher wie möglich. Schwangerschaft wird als natürlicher Prozess verstanden, Frauen als Expertinnen ihres eigenen Körpers. Die Hebammen und ÄrztInnen sehen sich als aufmerksame BegleiterInnen vor, während und nach der Geburt. Die persönliche und individuelle Betreuung der Schwangeren steht im Mittelpunkt. Werdende Mütter werden in allen Phasen mit einem umfassenden Angebot unterstützt. Abhängig vom Verlauf einer Schwangerschaft, bieten die beiden Geburtskliniken des RoMed Verbunds verschiedene Versorgungsschwerpunkte.

RoMed Klinikum Rosenheim



Moderne und familienfreundliche Entbindungsklinik der höchsten Versorgungsstufe (Perinatalzentrum Level I) im Zentrum des Landkreises. Mit spezialisierter Geburtshilfe und Kinderklinik mit Neonatologie und Intensivstation sowie speziell ausgebildeten Pädiatern und Geburtshelfern.

Der ideale Ort für:

- Schwangere mit normalen Schwangerschaften, die eine natürliche Geburt anstreben, sich aber auch die Sicherheit eines Perinatalzentrums (Kinderklinik) im Hintergrund wünschen.
- Schwangere mit erhöhtem Risiko z.B. bei Vorerkrankungen der Mutter, besonderen Schwangerschaftsverläufen, Mehrlingen, Besonderheiten beim Kind in jedem Schwangerschaftsalter.

RoMed Klinik Wasserburg am Inn



Moderne und familienfreundliche Entbindungsklinik im Norden des Landkreises. In enger Zusammenarbeit mit dem Perinatalzentrum des RoMed Klinikums Rosenheim ist auch die überregionale Versorgung auf höchstem Niveau sichergestellt.

Der ideale Ort für:

- Schwangere mit komplikationslosen Schwangerschaften, die sich eine natürliche Geburt in einer neu ausgestatteten Geburtsklinik wünschen.
- Schwangere, die bei der unvorhergesehenen Entwicklung von Risiken auf die Sicherheit im RoMed-Verbund zurückgreifen möchten.

Selbstbestimmte Geburt

Alles, was während der Geburt von Natur aus gut und richtig verläuft, wird nicht beeinflusst. Zu den unterschiedlichen Phasen der Geburt stehen leitlinienorientiert, individuelle Überwachungsmöglichkeiten bereit, um Gefahren für Mutter und Kind rechtzeitig zu erkennen und gemeinsam für eine sichere Geburt zu sorgen. Die persönliche und kompetente Beratung, individuelle Begleitung und vor allem die selbstbestimmte Entscheidung der Frauen gemeinsam mit dem geburtshilflichen Team haben bei RoMed höchste Priorität. Gebärende profitieren von der freundlichen Atmosphäre der modernen Entbindungsräume, Essen und Trinken nach Bedarf, Massage, Musik, freier Bewegungsmöglichkeit, verschiedenen Positionen während der Geburt sowie der Möglichkeit einer Wassergeburt. Zudem können sie von einer vertrauten Personen begleitet werden.

Entspannung & Schmerztherapie

Bei RoMed wählen Frauen aus einem breiten Angebot alternativer und konventioneller Methoden zur Entspannung und Schmerzreduktion. Darunter Aromatherapie, Homöopathie und Akupunktur sowie Periduralanästhesie. Eine umfassende Beratung erfolgt bereits im Vorfeld.

Infos, Kurse & Termine

Infos zu Informationsabenden, Kursprogrammen und Sprechzeiten jederzeit online:



Direkter Kontakt in Rosenheim:

Tel.: +49 8031 365 32 79
E-Mail: gynaekologie.ro@ro-med.de
www.romed-kliniken.de/rosenheim



Direkter Kontakt in Wasserburg:

Tel.: +49 8071 77 65 09
E-Mail: gynaekologie.was@ro-med.de
www.romed-kliniken.de/wasserburg



Schräges Ostern

Diese Traditionen gehören einfach dazu

von Nadine Hell

Mit Ostern verbinden viele Menschen ein zutiefst religiöses Fest. Kein Wunder, schließlich leben wir in Bayern, der Hochburg des katholischen Glaubens in Deutschland. Doch Ostern hat sich nicht nur als Feier der Auferstehung Christi in unser Gedächtnis eingebrannt, sondern auch als ein richtiges Familienfest.

Das sind unsere liebsten Ostertraditionen aus Oberbayern, die wir in der Zwergerl-Redaktion besonders schräg und lustig finden. Und die uns schon seit unserer Kindheit begleiten.

LEISER KARFREITAG

Der Karfreitag ist ein besonders stiller Feiertag. Er gilt als offizieller Trauertag zum Gedenken an den Tod Jesu Christi. In weiten Teilen Bayerns wird diese Bedeutung bis heute ernst genommen: Ab Gründonnerstag um Mitternacht gilt das Tanzverbot. Öffentliche Feiern, Musik- und Tanzveranstaltungen sowie laute Feste oder Partys sind nicht erlaubt. Der Karfreitag steht ganz im Zeichen der Ruhe und Besinnung. Auch im Kinderzimmer darf es an diesem Tag einmal leiser zugehen.

Unser Tipp für den ruhigen Karfreitag:

Ein gemütlicher Filmabend mit der ganzen Familie, dazu kuschelige Decken, Popcorn und ein ruhiger Familienfilm.

OSTEREIERSUCHE

Die Ostereiersuche ist wohl die verbreitetste Ostertradition. Für viele Familien ist sie am Ostersonntag einfach unverzichtbar. Der Osterhase versteckt bunte Eier, kleine Geschenke oder Süßigkeiten im Garten, im Park oder in der Wohnung. Schon früh am Morgen machen sich die Kinder voller Vorfreude auf die Suche. Auch für uns Eltern ist die Ostereiersuche ein ganz besonderer Moment, fast wie eine kleine Reise zurück in die eigene Kindheit.

Übrigens: Der Osterhase bringt die Eier vor allem in den deutschsprachigen Ländern sowie in den USA und Kanada. In vielen anderen Ländern übernehmen andere Figuren oder es gibt gar keinen Eierbringer.

OASCHEIM (EIERSCHIEBEN)

In Oberbayern gehört das Oascheim zum Osterfest. Gespielt wird nach der Eiersuche: Denn hier werden die gefundenen Eier nicht nur gegessen, sondern auch als kleine Rennwagen benutzt. Das traditionelle Spiel ist einfach und macht allen Generationen Spaß.

So gehts: Zwei Rechen oder Besen werden zu einer schrägen Bahn zusammengebunden. Ein Ei rollt die Bahn hinunter. Unten wird eine Ein-Cent-Münze auf das Ei gelegt. Die anderen Spieler lassen ihre Eier hinterher rollen und versuchen, die Münze herunterstoßen. Wer die Münze erwischt, darf sie behalten.

DER PALMESEL

Ausschlafen lohnt sich am Palmsonntag nicht unbedingt. Wer an diesem Tag als Letzter aufsteht, wird scherzhaft Palmesel genannt. Der Titel ist nicht böse gemeint, sondern sorgt meist für Gelächter am Frühstückstisch. Der Ausdruck geht auf einen alten religiösen Brauch zurück: Früher wurde derjenige als Palmesel bezeichnet, der nach der Palmprozession als Letzter die Kirche betrat. Für Kinder ist das oft ein Anreiz, früh aufzustehen und für Eltern ein schöner Start in den Tag.

PALMBUSCHEN BINDEN

Wer am Palmsonntag in die Kirche geht, nimmt traditionell seinen Palmbuschen mit. Er wird aus Palmzweigen, Buchs, Weidenkätzchen und bunten Bändern gebunden. Am Samstag davor ist in vielen Familien Basteln angesagt, schon die Kleinsten helfen dabei begeistert mit. Am Palmsonntag werden die Palmbuschen dann mit in die Kirche genommen und dort von der Pfarrei geweiht. Die Tradition ist eine schöne Gelegenheit, Zeit miteinander zu verbringen und sich gemeinsam auf die Osterzeit einzustimmen.



Das PARADIES für Nachwuchsgärtner

Lernen, spielen, wachsen – bei uns fühlen sich kleine Gärtner ganz groß!

- Pflanzwettbewerb (Start in den Osterferien)
- Spielbereich im Café
- Spielplatz im Freigelände
- Kinder-Pflanztisch
- Gartencenter-Rallye
- Workshops
- saisonale Samstags-Kinderbetreuung

Gartencenter Seebauer KG
Ottobrunner Str. 61
81737 München

www.seebauer.de • gartencenter_seebauer

Seebauer
Das Pflanzenparadies seit 1864.





Zwengerl-Leser verraten: So feiert ihr Ostern

Ostern wird in jeder Familie ein bisschen anders gefeiert. Wir haben euch gefragt:

Welche Bräuche gehören zu eurem Osterfest dazu?

Manuela (48 Jahre): "Meine drei Kinder sind schon älter, aber wir feiern traditionell und ich als Mama verstecke Ostereier und Kleinigkeiten im Garten. Und die Kinder lieben es zu suchen und der Tradition treu zu bleiben. Anschließend verstecken die Kinder für meine Eltern, also für Oma und Opa und für mich. Wir sind gemeinsam draußen, lachen, haben Spaß und verbringen Zeit gemeinsam, was gibt es wertvolleres?"

Jasmin (28 Jahre): "Wir feiern Ostern im kleinen Kreis der Familie mit einem gemeinsamen Abendessen. Meist machen wir auch noch einen Spaziergang."

Manu (55 Jahre): "Wir machen am Ostersonntag einen Familienbrunch und jeder bekommt bunte Eier, auch wenn unsere beiden Töchter schon erwachsen sind. Danach wird je nach Wetter draußen oder drinnen auf alle Fälle oagschiem."

Nicole (37 Jahre): "Das Frühstück ist am Ostersonntag die wichtigste Mahlzeit. Es wird alles schön geschmückt und es gibt natürlich Eier. Diese suchen wir noch vor dem Frühstück im Garten. Dazu gibt es schöne Musik. Die zwei Wochen vor Ostern färben wir selber die Eier und basteln die Körbe und thematisieren Ostern"

Udo (42 Jahre): "Als Familie mit drei Kindern feiern wir Ostern eher bodenständig. Am Ostersonntag startet der Tag je nach Wetter, mit einer Ostereiersuche im Garten mit kleinen Hinweisen. Danach gemeinsames Frühstück, bei dem wirklich alle am Tisch sitzen. Später besuchen wir die Familie, essen zusammen und lassen den Tag langsam ausklingen."

Celina (23 Jahre): "Wir verbringen Ostern im kleinen Kreis mit einem Frühstück. Dann eine Ostereiersuche. Und dann geht der Tag ganz normal weiter."



SCHULRANZEN
natürlich bei den Profis aus Wolfratshausen!

25€-Gutschein
Zu Schulranzen mit UVP

Jetzt Termin buchen!

Viele Sonder-Angebote!

Riesenauswahl!

ergobag

Step by Step

Individuelle Ergonomieberatung
von erfahrenen Profis!

Leder Tausend
Untermarkt 16 • Wolfratshausen
☎ 08171 16150 • www.tedertausend.de

QR code:

**FILMREIFE
OSTERFREUDE**

FÜR DIE GANZE FAMILIE

(m)
mathäser.

**JETZT KINOGUTSCHEINE
VERSCHENKEN!**

www.mathaeser.de

Mathäser Filmpalast | Bayerstraße 3-5 | 80335 München



Kükenalarm!

Einfache Bastelideen für den Kindergeburtstag

Basteln bringt auf jedem Kindergeburtstag eine willkommene Abwechslung. Dabei können alle kurz zur Ruhe kommen, kreativ werden und gemeinsam etwas gestalten. Das Beste: Am Ende entsteht ein kleines Mitbringsel, das jedes Kind mit nach Hause nehmen kann. Mit diesen zwei einfachen Bastelideen entstehen im Handumdrehen niedliche Deko aus Tonpapier. Auf unserem Instagram-Kanal zeigen wir euch die Bastelschritte auch als Video. Jetzt QR-Code scannen und zu unseren Socials gelangen!



Federfreches Küken

DAS BRAUCHT IHR:

- Leere Klopapierrolle
- Tonpapier oder Bastelkarton (z. B. gelb, rosa, blau oder rot)
- Tonpapier in Orange und Gelb
- Federn in passender Farbe
- Wackelaugen
- Bastelkleber
- Schere
- Bleistift

SO GEHT'S:

Ein Stück Tonpapier zurechtschneiden und damit die Klopapierrolle vollständig bekleben. Alles gut fest drücken und den Kleber kurz trocknen lassen. Zwei Wackelaugen vorne auf die Rolle kleben, am besten sitzen sie etwas oberhalb der Mitte.

Aus gelbem Tonpapier ein kleines Dreieck ausschneiden. Dieses in der Mitte leicht falten und unter die Augen kleben, endlich hat der Vogel einen Schnabel.

Links und rechts an der Rolle jeweils ein paar Federn als Flügel befestigen. Oben in der Öffnung der Rolle noch eine große Feder als Federkrone kleben.

Zwei Vogel-Füße auf das gelbe Tonpapier (**Schablone 1**) zeichnen und ausschneiden. Unten an die Rolle kleben. Fertig ist das stehende Küken.



Hier kommst du zu unserem Instagram-Account



Hier findest du die Schablonen!

Hahn zum Aufhängen



DAS BRAUCHT IHR:

- Tonpapier in heller Farbe
- Tonpapier in grün (Flügel)
- Tonpapier in orange oder rot (Schnabel, Füße, Kamm)
- Wackelaugen
- Bunt- oder Filzstifte
- Schere
- Klebstoff
- Garn oder Wolle
- Optional: Locher

SO GEHT'S:

Aus dem Tonpapier ein Ei ausschneiden (**Schablone 2**). Den unteren Teil des Eis mit Stiften bemalen, zum Beispiel mit Linien, Punkten, Bögen oder Streifen. Jedes Küken darf dabei ganz individuell aussehen.

Zwei Wackelaugen auf den oberen Teil des Eis kleben. Aus orangefarbenem Tonpapier eine Raute (**Schablone 3**) ausschneiden, zu einem Dreieck falten und ebenfalls aufkleben.

Flügel (**Schablone 4**) ausschneiden und seitlich am Ei befestigen. Für die Füße aus orangefarbenem Tonpapier die Formen aus **Schablone 5** ausschneiden. Zwei gleich lange Stücke Garn abschneiden. Den Kamm (**Schablone 6**) ausschneiden. Die Garnstücke unten am Küken befestigen und jeweils einen Fuß mit Klebstoff oder Tesafilm ankleben. Die oberen Enden der Schnüre auf der Rückseite des Eis festkleben, nun hat das Küken Füße.

Zum Schluss im oberen Bereich des Küchenkörpers ein kleines Loch stanzen. Ein Stück Garn hindurchziehen, verknoten und das Küken aufhängen. Fertig ist das Küken!



ANZEIGE

Kindergeburtstag im Kino

Du liebst Filme und willst deine Begeisterung mit Deinen Freunden teilen?

Dann ist Dein Geburtstag der perfekte Anlass, um im Mathäser Filmpalast eine Party zu schmeißen – mit einem coolen Film, Popcorn, Softdrink und tollen Geschenken für Dich und Deine Gäste.

Und natürlich darfst Du als Geburtstagskind kostenlos ins Kino!

Das Ticket für Deine Freunde kostet von Montag bis Freitag ab 9,99€ pro Kind - an Wochenenden und an Feiertagen ab 11,99€ pro Kind. Je nach Filmwahl fällt ggf. ein Aufpreis für 3D, zuschlagspflichtige Sitzplätze oder Kinosäle an. Und bis zu zwei Erwachsene profitieren von dem vergünstigten 2D bzw. 3D Kinderpreis.

Was gibt's jetzt ganz genau für den Ticketpreis?

Das Kinoticket (für alle Vorstellungen vor 18 Uhr und mit der Altersfreigabe FSK 0, 6 oder 12), eine Kids-Portion Popcorn (46 oz.), ein Softdrink 0,3 l und eine Überraschung.



Mathäser Filmpalast
Bayerstraße 3-5
80335 München
www.mathaeser.de



Gut zu wissen:

- Geburtstagsrunde aus mindestens sechs Kindern und einer erwachsenen Begleitperson
- 11 Jahre oder jünger
- mindestens fünf Tage vor Wunschtermin können wir Anfragen beantworten





Die 5 besten Spiele für den Kindergeburtstag



Die Tage werden länger, die Sonne zeigt sich wieder öfter und viele Frühlingskinder zählen gespannt die Tage bis zu ihrem Geburtstag. Für einen gelungenen Kindergeburtstag braucht es vor allem eins: Lachen, Bewegung und gemeinsames Spielen. Oft sind es die einfachen Spieleklassiker, die Kinder am meisten begeistern. Diese fünf Spiele kosten nichts, sind schnell erklärt und funktionieren drinnen wie draußen, perfekt für eine Geburtstagsfeier zum Frühlingsanfang.

1. Reise nach Jerusalem

So geht's: Die Stühle werden im Kreis aufgestellt. Zur Musik gehen oder tanzen die Kinder darum herum. Stoppt die Musik, sucht sich jedes Kind schnell einen Platz. Nach jeder Runde wird ein Stuhl entfernt. Wer keinen Platz findet, scheidet aus.

Die Reise nach Jerusalem ist spannend und sorgt für ordentlich Aufregung. Gerade bei größeren Gruppen kommt das Spiel sehr gut an.

Achtung: Drängeln und Schubsen verboten! Eine kurze Erinnerung an eine gegenseitige Rücksichtnahme hilft, Streit zu vermeiden.

2. Armer kleiner Kater

So geht's: Einer sitzt in der Mitte des Sitzkreises und versucht, die anderen Kinder zum Lachen zu bringen. Wer ernst bleibt, sagt: „Armer kleiner Kater“ und bleibt von weiteren Grimassen verschont. Wer lacht, wechselt in die Mitte und übernimmt die Rolle des Katers.

Das Spiel lebt vom gemeinsamen Lachen und funktioniert besonders gut, wenn sich die Kinder schon ein wenig kennen. Bei diesem Spiel geht es darum, möglichst ernst zu bleiben. Das ist gar nicht so leicht.

Hinweis: Es ist wichtig, darauf zu achten, dass niemand ausgelacht wird. Spaß steht immer im Vordergrund.



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

3. Montagsmaler

So geht's: Einer malt einen Begriff, die anderen Kinder raten. Aber Achtung! Der Maler selbst darf nicht sprechen. Wer den Begriff errät, ist als Nächstes an der Reihe.

Montagsmaler ist ein ruhiger, aber sehr beliebter Spieleklassiker. Die Kinder können ihrer Fantasie freien Lauf lassen, gleichzeitig wird genau hingeschaut und mitgedacht. Auch schüchterne Kinder kommen hier gut zum Zug, denn es geht nicht um Schnelligkeit, sondern um Ideen.

Tipp für Eltern: Die Begriffe am besten vorab auf kleine Zettel schreiben und in eine Schüssel legen. So bleibt das Spiel fair und altersgerecht.

Ideen für Begriffe:

LEICHT:

Luftballon	Geburtstagstorte
Geschenk	Lachen Schatztruhe

SCHWER:

Ein tanzender Elefant	Eine Katze mit Hut
Ein Hund auf dem Skateboard	
Ein lachender Kaktus	Ein fliegender Fisch

4. Stopptanz

So geht's: Die Regeln sind kinderleicht: Musik an, alle tanzen. Ist die Musik aus, muss jeder stehen bleiben. Wer sich noch bewegt, scheidet aus oder bekommt eine kleine Spaßaufgabe.

Stopptanz ist ideal, um überschüssige Energie loszuwerden. Das Spiel sorgt für viel Bewegung und Gelächter und lässt sich beliebig variieren. Ob kurze Tanzrunden oder längere Musikstücke, hier kann das Tempo gut an die Gruppe angepasst werden.

Übrigens: Stopptanz eignet sich besonders gut als Einstieg oder nach einer längeren Ruhephase.



PLAYLIST vom Zwingerl Magazin



Heute bist DU der Held

Feiere Deinen Kindergeburtstag bei McDonald's Heinritzi

Dein großer Tag soll etwas ganz Besonderes werden!

Wir kümmern uns um alles – Du feierst mit Deinen Freunden und Deine Eltern können sich entspannt zurücklehnen.

- Abwechslungsreiche Spiele mit ausgebildeter Hostess
- Dein Lieblingsessen, eine tolle Geburtstagstorte & ein Geschenk
- Highlight: Blick hinter die Kulissen & selbst Eis zapfen
- Für Deine Eltern: Kaffee oder Cappuccino gratis

Vier Mottos zur Auswahl:

- Minions
- Dschungel
- Happy Piraten
- Bibi & Tina



ab jedem
Alter



je nach
Wunsch



10 bis 12
Kinder



ab 4,49 € pro Kind
(Du feierst gratis)



Immer

Buchungen und weitere Informationen direkt im Restaurant oder per Email an:

info@mcdonalds-heinritzi.de



Heinritzi

Hier findest Du unsere
Standorte:



Im erfrischenden Wasser haben Geburtstagskinder großen Spaß

Plantschen, Party, Pommes, Parcours

Egal ob Kindergeburtstag oder eine andere tolle Feier mit Freunden – im Hallenbad neufun ist eine tolle Stimmung garantiert!

Feiern im Hallenbad neufun bedeutet für euch:
Riesenspaß & Abenteuer

Für die Feier gelten die aktuellen Eintrittspreise. Diese müssen vor Ort an der Schwimmbadkasse bezahlt werden.

Die Reservierungsgebühr beinhaltet folgendes:

- Tisch mit Gedeck,
- eine Dekoration im Partybereich und
- ein kleines Geschenk für das Geburtstagskind,
- sowie freien Eintritt für das Geburtstagskind (ab 5-15 Personen, mind. 2 Erwachsene Begleitpersonen)

Für nur 40€



ab 5 Jahren



je nach Wunsch



5-15 Kinder



40€ + Eintritte



immer



Hindernis Laufbahn - Immer Samstags!

Jeden Samstag ist von 14.-18.00 Uhr unser beliebter Spielnachmittag mit unserer tollen Attraktion dem Aqua Track (Hindernis Laufbahn).

Damit ist der Spaß vorprogrammiert! Achtung die Kinder müssen Schwimmen können.

Haben Sie noch Fragen?

Kontaktieren Sie uns gerne per Telefon oder über unsere Webseite!

Hallenbad Neufahrn
Käthe-Winkelmann-Platz 4
85375 Neufahrn b. Freising
Tel: 08165 / 95320
www.hallenbad-neufahrn.de



5. Stille Post

So geht's: Bei Stille Post sitzen alle im Kreis. Ein Satz wird leise ins Ohr geflüstert und von Kind zu Kind weitergegeben. Am Ende wird laut gesagt, was angekommen ist. Meist entsteht ein lustiger neuer Satz.

Dieses Spiel fördert Konzentration und genaues Zuhören und sorgt gleichzeitig für eine ruhige Atmosphäre. Zu Beginn eignen sich einfache Wörter, später kann der Schwierigkeitsgrad mit ganzen Sätzen gesteigert werden. Nach viel Trubel ist diese Spielidee ideal, um gemeinsam wieder zur Ruhe zu kommen.

Ideen für Begriffe:

LEICHT:

Blume	Regenbogen
Fahrrad	Eisbecher Sonnenschein

MITTEL:

Gartenschlauch	Krokodilzahnbürste
Gummibärchenfabrik	Marienkäferhaus
Geburtstagsüberraschung	

SCHWER:

Der rosa Elefant tanzt im Garten

Das Geburtstagskind ist toll

Drei freche Frösche fahren Fahrrad

Der Hund isst heimlich Eis

Das Schwein singt laut im Regen



Frühlingshafte Einladungskarten für den Kindergeburtstag

Überall blüht und summt es, die Farben werden kräftiger und die Stimmung heller. Genau dieses Gefühl von Frühling darf sich auch in der Einladung widerspiegeln. Denn sie ist der erste kleine Vorgeschmack auf das Fest und sorgt bei den kleinen Gästen für Vorfreude.

Damit die Vorbereitung etwas leichter ist, haben wir für euch kostenlose Einladungskarten zum Download gestaltet. Die Vorlagen sind liebevoll illustriert, kindgerecht gestaltet und lassen sich ganz unkompliziert zu Hause ausdrucken. Ihr könnt sie klassisch per Hand ausfüllen oder direkt am Bildschirm beschriften. So spart ihr Zeit und habt trotzdem eine persönliche, individuelle Einladung.

Unsere frühlingshaften Einladungskarten findet ihr hier als **kostenlose Downloads**. Einfach anklicken, herunterladen und loslegen. So kann der Kindergeburtstag kommen!



Weitere Einladungskarten findet ihr auf unserer Website



Feiere Deinen Geburtstag bei uns!



KART 2000
Karl Raab & Sohn GmbH
Hafenham 6
D-83549 Eiselfing
Tel: 08071.40093
Fax: 08071.103029
www.kart2000-wasserburg.de

Spielwaren Juffinger



Niklasreuth 3
83737 Irschenberg
Tel. 08025 / 999 352 52
www.spielwaren-juffinger.de

Eine Auswahl unseres Sortiments finden Sie auch bei Edeka Nah&Gut Stahl in Au



ANZEIGE

Kindergeburtstage, die in Erinnerung bleiben

Entspannt für die Eltern. Unvergesslich für die Kinder. Ein Kindergeburtstag im AirStyle Trampolinpark ist viel mehr als nur Springen – es ist ein Erlebnis voller Mut, Bewegung und gemeinsamer Glücksmomente. Ab 5 Jahren dürfen Geburtstagskinder bei uns hoch hinaus, Neues ausprobieren und ihren großen Tag mit Freunden feiern.

Ob mutige Sprünge vom Freefalltower ins Luftkissen oder spektakuläre Basketball-Dunks – bei AirStyle wachsen Kinder spielerisch über sich hinaus. Beim interaktiven Trampolinspiel und unserer Kletterwand mit Augmented-Reality-Games tauchen sie in virtuelle Welten ein, sammeln Punkte und messen sich mit ihren Freunden. Erste Ninja-Warrior-Erfolge feiern die Kinder auf unserem Ninja-Parcours – mit zwei kompletten Bahnen und jeweils fünf spannenden Ninja-Features, die Mut, Geschick und Bewegung fordern.

Hier wird ausprobiert, überwunden und gefeiert: mit jeder Menge Spaß und unvergesslichen Momenten.



Unsere Geburtstagspakete mit 90, 120 oder 150 Minuten machen die Planung für Eltern ganz einfach. Während die Kinder springen, lachen und feiern, sorgen unsere Mitarbeiter als Jumpwache auf der Fläche für Sicherheit. Eltern können sich entspannt am liebevoll dekorierten Geburtstagstisch zurücklehnen und eine kleine Pause genießen.

Gut zu wissen:

- Flexible Buchungen
- Zahlung vor Ort
- Eigener Kuchen erlaubt
- Jump-90-Geschenkgutschein
- Bei Krankheit verschiebbar



Ein besonderes Plus für Eltern: Wir geben maximale Flexibilität bei der Geburtstagsbuchung. Änderungen können unkompliziert angepasst werden und bezahlt wird ganz entspannt vor Ort – fair, transparent und komplett stressfrei.

AirStyle – bei uns wird aus einem Geburtstag ein echtes Abenteuer.

Direkt Online buchen:



AirStyle Trampolinpark GmbH
Eichfeldstraße 22
83026 Rosenheim

info@airstyle-trampolinpark.de
www.airstyle-trampolinpark.de



Hacks für den Frühjahrsputz: Hauswirtschafterin erklärt wie es geht

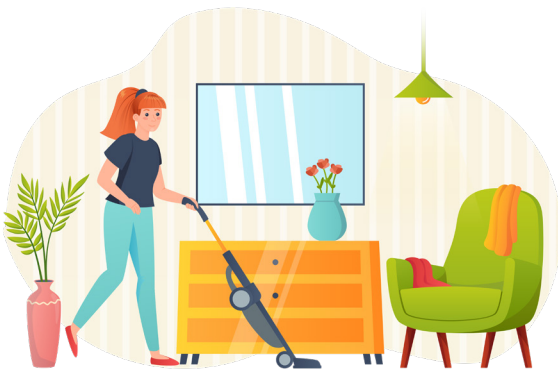
von Nadine Hell

Der Winter neigt sich langsam dem Ende zu: Und mit ihm soll am besten auch der Schmutz aus der Wohnung verschwinden. Wäre das nicht schön? Staub, Schlieren und angesammelte Reste aus dem Alltag haben sich über die kalten Monate festgesetzt. Von allein verschwindet das zwar nicht, doch mit der richtigen Technik gelingt der Frühjahrsputz effizient und ganz ohne großen Stress.

Hauswirtschafts-Expertin Christine Held aus Rosenheim verrät dem Zwergerl Magazin ihre besten Hacks für einen sauberen Start in den Frühling.

1. Warum ist ein Frühjahrsputz überhaupt sinnvoll?

Christine Held: Statt den Frühjahrsputz als Pflicht zu sehen, nutze ich ihn als energetischen Startschuss. Die Natur macht es uns vor, alles sprießt und erwacht zu neuem Leben. Wenn die Natur auf Wachstum schaltet, schüttet auch unser Körper mehr Serotonin und Tatkraft aus. Wer jetzt die Fenster ganz weit öffnet und die Winterluft vertreibt, spürt direkt die positive Wirkung.



2. Welche zwei Aufgaben sind am Wichtigsten?

Christine: Putzt die Fenster! Die Frühlingssonne will rein, aber Staub und Regenflecken blockieren das Licht. Saubere Fenster wirken wie ein Helligkeits-Booster für die ganze Wohnung und heben sofort die Stimmung. Weg mit den Staubfängern und ab in die Trommel! Alles, was waschbar ist – Gardinen, Kissenbezüge, Kuschedecken – wandert sofort in die Maschine. Das macht das Winterquartier für Milben extrem ungemütlich und sorgt für einen hygienischen Neustart. Teppiche ab nach draußen und kräftig ausklopfen. Das befreit die Fasern und bringt das Volumen zurück.

3. Mit welchem Raum sollte man beginnen?

Christine: Mein Tipp: starte dort, wo du dich die meiste Zeit aufhältst. Hier siehst und spürst du das tolle Ergebnis sofort. Oder gibt es einen Raum oder Bereich, der dich schon beim Betreten stresst? Dann ist das der perfekte Ort für den Start.

4. Welcher Raum kommt zum Schluss?

Christine: Mut zur Lücke! Ein Frühjahrsputz darf sich auf einen einzigen Raum beschränken. Anstatt dich durch die ganze Wohnung zu arbeiten, nimm dir einen einzelnen Bereich vor, zum Beispiel das Bad. Sobald die letzte Fliese glänzt, ist dein Frühjahrsputz offiziell erfolgreich beendet. Alles andere ist reiner Bonus!

5. Putzt man effizienter?

Christine: Im Alltag gilt das Prinzip: „Gleiches zu Gleichem“. Erst überall saugen, dann überall wischen. Das spart Rüstzeit und hält das Grundlevel an Sauberkeit stabil, während die Kinder herumwirbeln. Beim Frühjahrsputz gilt das Prinzip: „Ein Raum – Ein Erfolg“. Hier gehe ich in die Tiefe. Ich miste die Schränke aus, wische die Fußleisten und reinige hinter dem Sofa. Wenn dieser eine Raum fertig ist, habe ich ein echtes Erfolgserlebnis und die Frischekur hält langfristig an.

6. Wie sieht die optimale Reihenfolge innerhalb eines Raums aus?

Christine: Nutze die Logik der Schwerkraft. Der Start oben, das Ende unten. Nehmen wir das Wohnzimmer:

Starte mit den Textilien: Bezüge und Decken ab in die Maschine. Während die wäscht, erledigst du den Rest.

Oben: Spinnweben an der Decke und Lampen absaugen. Staub fällt nach unten, völlig egal.

Mitte (Regale & Polster): Flächen feucht wischen, Sofaritzen aussaugen heißt verlorene Schätze bergen!

Fenster: Stoßlüften und Scheiben putzen. Der Durchzug trocknet die Fenster streifenfrei.

Das Finale am Boden: Von der hintersten Ecke zur Tür wischen.

Der Jackpot: Wenn der Boden trocken ist, piepst auch die Waschmaschine. Ausräumen, aufhängen, fertig!

7. Welche Aufgaben werden im Alltag fast immer vergessen?

Christine: Begib dich auf die „Drei-Zonen-Rallye“:

1. Die Greif-Zone: Wische über alles, was Hände berühren – Lichtschalter, Türklinken, Schrankgriffe und Fernbedienung. Wisch unter die Esstischkante, dort wo klebrige Kinderhände den Tisch festhalten.



2. Die Vogelperspektive: Wisch oben auf Schränken, Lampenschirmen und Türrahmen.

3. Die Untergrund-Hygiene: Reinige die Innenseite der Müll-eimer, säubere das Sieb und die Sprüharme der Spülmaschine (Zahnstocher sind genial). Auch die Metallfettfilter vom Dunstabzug können in der Regel in die Spülmaschine.

8. Wie vermeidet man doppelte Arbeit bzw. Nachputzen?

Christine: Der Geheimtipp für Fenster und Spiegel: Putz niemals Fenster, wenn die Sonne direkt darauf scheint. Die Hitze lässt das Wasser zu schnell verdunsten, bevor du polieren kannst. Das Ergebnis sind hässliche Streifen, Frust und doppelte Arbeit. Putze Fenster nur an bewölkten Tagen oder wenn die Sonne nicht auf das Fenster scheint.

9. Wie teilt man sich einen Frühjahrsputz realistisch ein, wenn man nur begrenzt Zeit hat?

Christine: Nutze die 5-Tage / 5-Zonen-Strategie:

Montag (Textil): Vorhänge & Bezüge ab – die Maschine arbeitet, du hast frei.

Dienstag (Staub): Fokus auf Ecken, Kanten und Spinnweben.

Mittwoch (Innenleben): Eine Schublade oder ein Regalfach radikal ausmisten.

Donnerstag (Durchblick): Nur die Fenster – Licht reinlassen!

Freitag (Finale): Einmal gründlich durchwischen und das Wochenende sauber genießen.

Setz dir ein festes Limit von 30-60 Minuten. Wenn der Timer klingelt, ist Feierabend. So bleibst du motiviert statt frustriert.

10. Welche drei Handgriffe bringen den größten Effekt in der kürzesten Zeit?

Christine: 1. Der Survival-Korb: Pack alle Reiniger und Tücher in einen Eimer. Kein Suchen, kein Hin- und Herlaufen. Du sparst sofort 20 Minuten Laufwege.

2. Der Saugkraft-Boost: Leere den Staubsaugerbeutel und che-

cke den Filter vor dem Start. Ein freier Luftstrom halbiert die Saugzeit, weil du nicht drei Mal über dieselbe Stelle fahren musst.

3. Das „Zwei-Eimer-System“: Ein Eimer mit frischem Putzwasser, ein Eimer mit Wasser nur zum Auswringen des Schmutzes. So verteilst du den Schmutz nicht wieder neu und verhinderst graue Schleier und Schlieren.

Das Ergebnis: 30 % weniger Zeitaufwand bei 100 % Sauberkeit.

11. Ab welchem Alter können Kinder sinnvoll helfen?

Christine: Wenn man die Aufgabe als Spiel gestaltet, können Kinder nicht nur helfen, sie wollen auch mithelfen.

Ab 2 Jahren als Sammel-Helfer: Spielzeug in Kisten werfen oder Socken sortieren.

Ab 4 Jahren als Staub-Detektive: mit Socken über den Händen Oberflächen abwischen.

Ab 6 Jahren als Zonen-Chefs: Eigene Regale ausräumen, saugen oder Müll rausbringen.



Christine Held ist Hauswirtschaftsmeisterin und Fachwirtin für Reinigungsmanagement. Als Leiterin des HWZ Rosenheim beschäftigt sie sich seit vielen Jahren mit Hygiene- und Organisationsfragen rund um den Haushalt. Dabei verbindet sie Fachwissen mit praktischen Tipps für den Alltag.

Website: hwz-rosenheim.de

Zeit zu tanzen!

SCHNUPPERWOCHEN
in der **Tanzfiliale**

Montag 09.03. – Freitag 20.03.2026

Das erwartet dich:

- Kreativer und moderner Tanz
- Tanzmoves und Choreographien lernen
- Improvisieren & eigene Moves erfinden
- Deinen eigenen Stil entdecken
- Bewegung, die Spaß macht

Unsere Kurse für alle, die gern tanzen:

für Kleinkinder ab 2 Jahren in Begleitung, für Mädchen & Jungs, für Kinder & Jugendliche, für Erwachsene sowie Kurse für Menschen 60+
Wir sind dabei beim ZAMMA ZAUBER Holzkirchen!

Im **Kultur im Oberbräu** – Holzkirchen

Anmeldung unter:

0179 - 69 61 566

Alle Infos zu unseren Kursen:
www.tanzfiliale.de

Tanzfiliale

Dr. Anne-Katrin Zirngibl
Kinder- und Jugendzahnheilkunde

Kindgerechte Behandlung
Hypnose
Prophylaxe
Vollnarkose



Max-Höflerplatz 1 – 83646 Bad Tölz – 08041/49 05

FLOHMÄRKTE & VERANSTALTUNGEN

Flohmärkte

Landkreis Miesbach

SAMSTAG, 7. MÄRZ

Trachtenkleidermarkt

ab 10:30 Uhr; Flohmarkt mit Trachtensachen und Kuchenverkauf; Neureuthersaal, Gmund am Tegernsee

maria_lutz@gmx.de

Flohmarkt und Trödelmarkt

ab 8 Uhr; Standgebühr 19 Euro Auto; Oberlandhalle, Miesbach

SAMSTAG, 14. MÄRZ

Trachtengewandmarkt für Groß und Klein

ab 9 Uhr; Trachtenkleidung für Kinder und Erwachsene; Vereinsheim des Volkstrachten-Erhaltungsvereins Agatharied e.V., Hausham

Kinderkleidermarkt

ab 9 Uhr; Schnäppchen für jedes Alter, mit Kaffee und Kuchenverkauf; Bunttes Haus, Miesbach

pfarramt.miesbach@elkb.de

SONNTAG, 22. MÄRZ

Trachtenkleidermarkt in der Wallbergerhütte

ab 13 Uhr; Trachtenkleider, Joppen, Schuhe, Hemden und vieles mehr; Wallberger Vereinshütte, Rottach-Egern

info@bockweber.de

FREITAG, 27. MÄRZ

Kinderschutzbund: Kinder-Kleider-Verkauf

ab 8 Uhr; Flohmarkt Sonderverkauf für Schwangere; Alpengasthof Glück Aufm, Hausham

info@kibu-miesbach.de

DIENSTAG, 31. MÄRZ

Radl-Flohmarkt

ab 8 Uhr; große Auswahl an gebrauchten Rädern; TV-Turnhalle, Miesbach

SAMSTAG, 18. APRIL

Bücherflohmarkt für Kinder- und Jugendbücher mit Autorenlesung

ab 10 Uhr; Bücher für Kinder und Teenager, für das leibliche Wohl ist gesorgt; Klostersaal Fischbachau

Landkreis Bad Tölz-Wolfratshausen

SAMSTAG, 7. MÄRZ

Kleiderkarussell

14 bis 16:30 Uhr; Kleidertauschmarkt, maximal zehn Teile zum eintauschen; Alte Seifensiederei, Bad Tölz

info@fairtrade.bad-toelz.de

SAMSTAG, 14. MÄRZ

Frühjahrsbasar für Baby- und Kindersachen

12:30 bis 15 Uhr; Baby- und Kindersachenbasar zugunsten der Kita und Grundschule Egling; Grundschule Egling

basar.egling@gmail.com

DAV-Flohmarkt

13 bis 22 Uhr; Flohmarkt; Evangelisches Gemeindehaus, Bad Tölz

matthias.wilke@elkb.de

SAMSTAG, 28. MÄRZ

Trachtenbasar

13 bis 15 Uhr; großer Trachtenverkauf der Lenggrieser Trachtenvereine; Mehrzweckhalle Lenggries

Stadt & Landkreis Rosenheim

SONNTAG, 8. MÄRZ

Baby & Kids Spielzeug- & Kleidermarkt und Auer Radl Flohmarkt

13 bis 15 Uhr; Frühlings- und Sommerkleidung für Babies und Kinder, sowie Spielwaren etc.; Sportheim des ASV Au, Bad Feilnbach

baby-kids-au@gmx.de

Flohmarkt „Rund ums Kind“

ab 8 Uhr; Verkauf von Kinderkleidung, Spielwaren und vieles mehr; Bürgerhaus Happung

SAMSTAG, 14. MÄRZ

Kinderkleider- und Spielzeugmarkt

9 bis 11:30 Uhr; Baby- und Kinderkleidung, Jugendbekleidung, Babyartikel, Spielzeug und Kinderfahrzeuge sowie Kommunionbekleidung; Mehrzweckhalle, Bernau am Chiemsee

bernauerwichtl@gmx.de

SONNTAG, 15. MÄRZ

Kinderflohmarkt

9 bis 12 Uhr; Grundschule Hochstätt, Schechen

ebsonnenscheinhochstaett@gmail.com

FREITAG, 27. MÄRZ

Kleider-Tauschbörse

12 bis 17 Uhr; neue Kleidung suchen, alte Kleidung abgeben; Volkshochschule Rosenheim

fjo@jh-obb.de

Stadt & Landkreis München

SONNTAG, 1. MÄRZ

Flohmarkt für Kinder- & Babysachen & Umstandsmode

10 bis 13 Uhr; Schwangere Einlass ab 9:30 Uhr; Haus für Kinder Höltystraße, München

hoeltystrasse.flohmarkt@gmx.de

Kinderflohmarkt

10 bis 13 Uhr; Kinderkleidung, Spielzeug, Bücher, Babyausstattung und Umstandsmode; Haus für Kinder im Korbinianplatz, München

Elternbeirat.HfK.Korbinianplatz@gmx.de

SAMSTAG, 7. MÄRZ

Kinderbasar Auenkinder

Frühjahrs- und Sommerbasar

9:30 bis 12:00 Uhr; Baby- und Kinderkleidung, Bücher, Spielzeug und mehr; Senftlerstraße 9, München

basar@auenkinder.de

Kinderflohmarkt Kinderkrippe

Waldgeflüster

9:30 bis 12:30 Uhr; Alles rund um Schwangerschaft, Baby und Kind; Kinderkrippe Waldgeflüster, München

eb.waldgefluester@gmail.com

Frühlingsbasar Vamuki e.V. für Kinderkleidung und Spielsachen

10 bis 12:30 Uhr; Kinderkleidung, Kinderwagen und vieles mehr, (9:30 Uhr für Schwangere); VaMuki e.V., München

basar@vamuki.de

SAMSTAG, 14. MÄRZ

Kinder- und Spielzeugbasar

8:30 bis 12 Uhr; Alles für Kinder und Säuglinge; Pfarrsaal Christi Himmelfahrt, München

kisaba-waldtrudering@web.de

Flohmarkt rund ums Kind

9:30 bis 12:30 Uhr; Kindersachen für Kinder zwischen 0 und 12 Jahren; Gemeindesaal Christuskirche, Neuhausen

Großer Flohmarkt „Rund ums Kind“ der BMW FIZ-Strolche

10 bis 14 Uhr; alles rund ums Kind; BMW Group FIZ-Strolche e.V., München

flohmarkt@fiz-strolche.de

SONNTAG, 15. MÄRZ

Französischer Kinderflohmarkt

10 bis 14 Uhr; Bücher, Spielsachen, CDs, französische Kindermode sowie kulinarische Spezialitäten; Freizeittreff Obergiesing 103er, München

info@franzmuenchen.de

SAMSTAG, 21. MÄRZ

Frühjahrsbasar der Nachbarschaftshilfe Haar

8 bis 12 Uhr; Kommissionsbasar mit Kinderkleidung und Spielsachen, dürfen schon am Schon Freitagabend: Schwangere mit Mutterpass einkaufen; Bürgerhaus Haar

basar-nbh-haar@gmx.de

Zwillingsbasar München

9:30 bis 12 Uhr; Kleidung in Doppel- und Mehrfachpackungen, Kinderwagen, Umstandskleidung etc; Pfarrheim St. Augustinus, München

basar-nbh-haar@gmx.de

SAMSTAG, 11. APRIL

Hofflohmarkt Pullach im Isartal

10 bis 16 Uhr; private Hinterhöfe, Gärten und Garagen verwandeln sich in Verkaufsstände; Pullach, München

info@hofflohmaerkte.de

SAMSTAG, 18. APRIL

Großer Kinderflohmarkt

10 bis 13 Uhr; alles rund ums Baby, Kind und Schwangerschaft, Kleidung, Bücher; Gemeindesaal Kreuzkirchen, München

sonstige Landkreise

SAMSTAG, 7. MÄRZ

BeKiki - Kinderkleidungs- und Spielzeugbasar

9 bis 12:30 Uhr; Kleidung für Baby bis Teenager, und Spielsachen, Umstandskleidung und Babyausstattung;

Sporthalle Günding, Bergkirchen

info@bergkirchner-kinderkiste.de

Kinderflohmarkt

ab 8 Uhr; Flohmarkt zum selber verkaufen, Kuchen-To-Go gegen Spende; Rupertihalle, Fridolfing

Kinderflohmarkt Taufkirchen

10 bis 14 Uhr; Stände mit Umstands-, Baby- und Kinderkleidung sowie Spielzeug und Zubehör; Integra Haus der Kinder, Taufkirchen

verein@integra-hachinger-tal.de

SAMSTAG, 21. MÄRZ

Kinder-Second-Hand

9:30 bis 12 Uhr; Baby- und Kinderkleidung; Hirschanger Turnhalle, Starnberg

fvkigahirschanger@web.de

Veranstaltungen

Landkreis Miesbach

DIENSTAG, 3. MÄRZ

Erbrechtsvortrag | Richtig schenken und klug vererben

ab 18 Uhr; kostenloser Vortrag von Rechtsanwalt Wolfram Batzner; Waitzinger Keller, Miesbach

www.anwalt-batzner.de

MITTWOCH, 4. MÄRZ

FrauenCafé International

16 bis 18 Uhr; für Frauen mit und ohne Migrationshintergrund, Kontakte knüpfen und Erfahrungen austauschen; Resi am Markt, Holzkirchen

bangara@bs-hoki.de

Kinderchor Miesbach - Parsberg | für Kinder von der 2. - 5. Klasse

ab 16 Uhr; für alle Kinder von der 3. bis zur 4. Klasse; Parrheim Miesbach

www.pfarrverband-miesbach.de

SAMSTAG, 14. MÄRZ

Ostermarkt

ab 11 Uhr; Aussteller aus der Region mit vielseitigen und interessanten Marktständen; Klostersaal Fischbachau

www.fischbachau.de

SONNTAG, 15. MÄRZ

Das Puppenspiel

ab 16 Uhr; live gesprochenes Puppentheater; Forum der Vitalwelt, Schliersee

www.puppentheater-kunterbunt.de

MITTWOCH, 18. MÄRZ

Kinderchor Miesbach - Parsberg | für Kinder von der 2.-5. Klasse

ab 16 Uhr; von der 3. bis zur 4. Klasse; Parrheim Miesbach

www.pfarrverband-miesbach.de

DONNERSTAG, 19. MÄRZ

Spiel-Café

ab 9 Uhr; Kontakte knüpfen, Kaffee trinken und frühstücken; Kinderschutzbund Miesbach

www.kibu-miesbach.de

SAMSTAG, 21. MÄRZ

Eisdisco

ab 19:45 Uhr; Schlittschuhfahren zu Musik; Eissporthalle, Miesbach

www.tev-miesbach.de

MONTAG, 23. MÄRZ

Offene Männer-Gesprächsgruppe „Wann ist Mann ein Mann?“

19:45 bis 22 Uhr; neue Impulse für herzerefüllte Beziehungen zu sich selbst und zu allem Leben; Katholische Jugendstelle, Miesbach

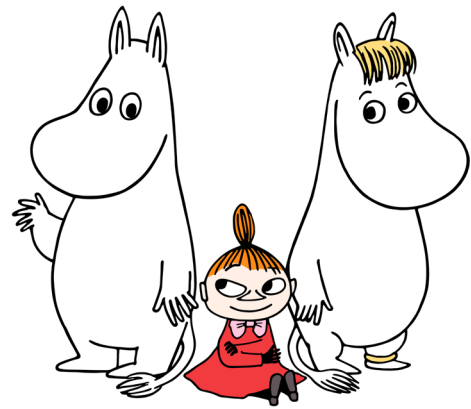
www.kbw-miesbach.de

DONNERSTAG, 26. MÄRZ

Spiel-Café

ab 9 Uhr; Kontakte knüpfen, Kaffee trinken und frühstücken; Kinderschutzbund Miesbach

www.kibu-miesbach.de



Ausstellung im Literaturhaus

Sie sind zurück: Die Muminis, die kleinen kultigen Trolle, die von Kindern und Erwachsenen gleichermaßen geliebt werden. Im Mumintal regieren Geborgenheit, Freundschaft und Humor, dazu Abenteuerlust und ein bisschen Anarchie. In der Ausstellung »Die Welt der Muminis« im Literaturhaus München laden Originalillustrationen, Animationen und interaktive Stationen ein, Mumin, Schnüferl, Schnupperich, die kleine freche Mü und viele andere Figuren mit ihren Geschichten voller Geheimnisse, Überraschungen und Poesie zu erleben.

Die Welt der Muminis!

Literaturhaus München
Ausstellung für alle ab 6 Jahren
VERLÄNGERT bis 31.7.2026
täglich von 11-18 Uhr

www.literaturhaus-muenchen.de



SONNTAG, 29. MÄRZ

Agnes Kraus & Harry Oriold: Lilly Osterhase - Wir retten das Osterküken

ab 11 Uhr; Theaterspiel nach Bilderbuch; Kultur im Oberbräu, Holzkirchen

www.kio-events.de

SONNTAG, 1. APRIL

Pferdekutschenfahrt

ab 14 Uhr; Fahrt durch die Ortschaft, ab 6 Jahren, Jüngere nur in Begleitung eines Erwachsenen; Bahnhof Schliersee

www.schliersee.de

FrauenCafé International

16 bis 18 Uhr; für Frauen mit und ohne Migrationshintergrund, Kontakte knüpfen und Erfahrungen austauschen; Resi am Markt, Holzkirchen

bangara@bs-hoki.de

DONNERSTAG, 2. APRIL

Töpfern mit Kindern

ab 10 Uhr; Gestaltung von Schmuckstücken, Wandbildern, Tieren und Figuren, ab 6 Jahren; Mittelschule Fischbachau

www.fischbachau.de

SONNTAG, 5. APRIL

Der Osterhase versteckt Eier im Fritz-Freund-Park

ab 14:30 Uhr; Ostereiersuche, Eintritt frei; Fritz-Freund-Park, Miesbach

www.fritz-freund-park.de

DIENSTAG, 7. APRIL

Märchenstunde im Märchenwald

ab 17 Uhr; Geschichten und Erzählungen aus Bayern, bei schlechtem Wetter im Leseraum des Rathauses; Parkplatz Lehenpoint, Fischbachau

www.fischbachau.de

MITTWOCH, 8. APRIL

Laternenwanderung

ab 20 Uhr; romantischer Spaziergang auf den Spuren der Vergangenheit; Rathaus Fischbachau

www.tegernsee-schliersee.de

MITTWOCH, 15. APRIL

Kinderchor Miesbach - Parsberg | für Kinder von der 2. - 5. Klasse

ab 16 Uhr; von der 3. bis zur 4. Klasse; Parrheim Miesbach

www.pfarrverband-miesbach.de

MITTWOCH, 22. APRIL

Puppenbühne Tausendtraum: Kasper und die Zauberblume

ab 16 Uhr; Puppentheater für die ganze Familie; Waitzinger Keller, Miesbach

www.waitzinger-keller.de

SAMSTAG, 25. APRIL

Bayerische Meisterschaft Akrobatik Rock`n`Roll

Einzelpaare und Formationen im Wettkampf um den Titel des Bayerischen Meisters 2026; Landkreisturnhalle Hausham

www.rrfh.de

Landkreis Bad Tölz- Wolfratshausen

MITTWOCH, 4. MÄRZ

Kinderkino in der Stadtbibliothek

16:30 bis 18:30 Uhr; animierter Abenteuerfilm „Im Himmel ist auch Platz für Mäuse“; Stadtbibliothek Geretsried

www.geretsried.de/stadtbibliothek

Abendwanderung - mit Laternen zur Reiseralm

17 bis 21 Uhr; Gehzeit bis zur Hütte circa 40 Minuten, mit Einkehr; Talstation Brauneck Bergbahn, Lenggries

www.lenggries.de

SAMSTAG, 7. MÄRZ

Nachtrodeln am Blombergblitz

19 bis 22 Uhr; Sommerrodeln am Abend, Kinder ab 8 Jahren dürfen alleine rodeln, ab 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen; Blomberg, Bad Tölz-Wackersberg

www.der-blomberg.de

SAMSTAG, 14. MÄRZ

Vater-Kind-Erlebniswerkstatt

10 bis 17 Uhr; zusammen etwas bauen, basteln und kreativ sein, Quality-Time mit dem Papa; Nagel und Faden, Geretsried

www.nagel-faden.de

MITTWOCH, 18. MÄRZ

Erste-Hilfe-Kurs Kindernotfallhilfe

9 bis 11:30 Uhr; drei praxisnahe Themenblöcke erklärt; Malteser Hilfsdienst e.V., Wolfratshausen

www.malteser.de/standorte/wolfratshausen

SAMSTAG, 21. MÄRZ

Frühlingsauftakt im Gemeinschaftsgarten

10 bis 14 Uhr; Informieren, Mitgarteln, Mitessen; Gemeinschaftsgarten beim ZUK-Energiepavillon, Benediktbeuern

www.zuk-bb.de

Die Bremer Stadtmusikanten

15 bis 16:10 Uhr; Marionettenspiel, ab 4 Jahren; Marionettentheater Bad Tölz

www.marionetten-toelz.de

Einen Tag ein kleiner Schreiner sein

10 bis 17 Uhr; spielerisch in die Welt des Handwerks eintauchen, ab 6 Jahren; Nagel & Faden, Geretsried

www.marionetten-toelz.de

DONNERSTAG, 26. MÄRZ

Lesen für die Kleinsten

ab 15:30 Uhr; spannende Geschichten hören, bis 5 Jahre; Stadtbibliothek Bad Tölz

www.webopac.winbiap.de/badtoelz

FREITAG, 27. MÄRZ

Tölzer Ostermarkt

11 bis 18 Uhr; Stände mit Schmuck und Dekoartikeln; Marktstraße, Bad Tölz

www.bad-toelz.de

SAMSTAG, 28. MÄRZ

Osterhasen Helfer gesucht - Körbchen mit Weide flechten und Ostereier natürlich färben

10 bis 12:30 Uhr; Osterhasenhelfer ab 4 Jahren; Vitalzentrum, Bad Tölz

www.bad-toelz.de

DIENSTAG, 31. MÄRZ

Osterhasen Helfer gesucht - Körbchen mit Weide flechten und Ostereier natürlich färben

14 bis 16:30 Uhr; Osterhasenhelfer ab 4 Jahren; Vitalzentrum, Bad Tölz

www.bad-toelz.de

MITTWOCH, 8. APRIL

Bobbycar-Kino in der Stadtbibliothek

ab 9 Uhr; Animationstrickfilm ab 1 Jahr in Begleitung eines Erwachsenen; Stadtbibliothek Geretsried

www.geretsried.de/stadtbibliothek

SONNTAG, 12. APRIL

Der Froschkönig

ab 15 Uhr; Marionettenspiel, ab 4 Jahren; Marionettentheater Bad Tölz

www.marionetten-toelz.de

MITTWOCH, 22. APRIL

Erste-Hilfe-Kurs Kindernotfallhilfe

9 bis 11:30 Uhr; drei praxisnahe Themenblöcke erklärt; Malteser Hilfsdienst e.V., Wolfratshausen

www.malteser.de/standorte/wolfratshausen

MITTWOCH, 29. APRIL

Digitour Natur: Die heimische Vielfalt mit dem Smartphone erkunden

18 bis 20:30 Uhr; Abendkurs mit hilfreichen Bestimmungs-Apps; vhs Schulungsraum im katholischem Pfarrheim Waldram, Wolfratshausen

www.isar-vhs.de

DONNERSTAG, 30. APRIL

Lesen für die Kleinsten

ab 15:30 Uhr; spannende Geschichten hören, Kinder bis 5 Jahre; Stadtbibliothek Bad Tölz

www.webopac.winbiap.de/badtoelz

STADT & LANDKREIS ROSENHEIM

SONNTAG, 1. MÄRZ

Geführtes Kinderponyreiten

ab 14 Uhr; ca. 30 Minuten; Pferdehof Kiesmüller, Aschau im Chiemgau

MONTAG, 2. MÄRZ

Filzwerkstatt - Fröhlich bunte Vogelschar

18:30 bis 22 Uhr; bunte Schafwolle formen und filzen mit einer Filznadel, Schablone und seifenlauge; Bildungszentrum St. Nikolaus, Rosenheim

www.bildungswerk-rosenheim.de

Leuchtturm sein für Kinder im Umgang mit starken Emotionen & Gefühlen

19 bis 21 Uhr; Workshop zum Umgang mit unangenehmen und angenehmen Gefühlen, für einen starken Selbstwert; Bildungszentrum St. Nikolaus, Rosenheim

www.bildungswerk-rosenheim.de

DIENSTAG, 3. MÄRZ

Zwergel Waldspiele Gruppe

10 bis 11:30 Uhr; von 1 bis 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen; Feuerwehr Aisingerwies, Rosenheim

www.bildungswerk-rosenheim.de



 Bayerisches
Rotes
Kreuz

Erste Hilfe am Kind

Kurse für Eltern, Großeltern,
Erzieher/-innen

Wüssten Sie, was im Notfall zu tun ist?
Wir zeigen es Ihnen!

Aktuelle Termine und Anmeldung unter
Tel. 08031 / 3019-53 oder
www.brk-rosenheim.de/kurse

Besuchen Sie auch unseren Online-
Elterncampus mit Live-Kursen unter
www.drk-eltern-campus.de

BRK-Kreisverband Rosenheim
Tel. 08031 3019-0
info@brk-rosenheim.de
www.brk-rosenheim.de

DONNERSTAG, 5. MÄRZ

Cafe Spielwiese - Kindgerechte Einführung in Kunst und Kreativität

15 bis 17 Uhr; Spiel- und Bastel-Nachmittage mit Kaffee und Tee; Familienzentrum Finsterwalderstraße, Rosenheim

www.kinderhausfiwa.rosenheim.de/familienzentrum

MONTAG, 9. MÄRZ

Die Geburtshilfe an der RoMed Klinik stellt sich vor

ab 19 Uhr; Informationsabend für werdende Eltern, Einblick in die Geburtshilfe; RoMed Klinik, Wasserburg

www.romed-kliniken.de

DIENSTAG, 10. MÄRZ

Spielspaß - Gesellschaftsspiele

18 bis 21:30 Uhr; abwechslungsreiche Auswahl verschiedener Spiele; Tannenhof Wohnzimmer, Bad Feilnbach

www.andrewimmer.com

MITTWOCH, 11. MÄRZ

Lesefrösche - Vorlesen für Kinder

15 bis 16 Uhr; Vorlesestunde für Kinder von 4 bis 8 Jahren; Stadtbibliothek Rosenheim

www.stadtbibliothek.rosenheim.de

Gertis Märchenkiste

15 bis 16 Uhr; Geschichten erzählen und zuhören; Pfarrbücherei Flintsbach

www.erzbistum-muenchen.de/pfarrei/pv-brannenburg-flintsbach

DONNERSTAG, 12. MÄRZ

Babys schlafen anders...

19 bis 21 Uhr; Vortrag zur kindlichen Schlafentwicklung und zum gesunden Schlafverhalten von Babys mit praktischen Tipps; Staatliches Gesundheitsamt, Rosenheim

www.landkreis-rosenheim/gesundheitswesen

FREITAG, 13. MÄRZ

Frühjahrsbasteln

14 bis 17 Uhr; Basteln unter dem Thema Upcycling; Kind und Werk e.V., Rosenheim

www.kindundwerk.de

SAMSTAG, 14. MÄRZ

Kindertheater »Heidi« Bühne im Lokschuppen

15 bis 16 Uhr; Theaterstück frei nach den Büchern, für Kinder ab 4 Jahren; Bühne im Lokschuppen, Rosenheim

www.stadtjugendring.de

Erste-Hilfe am Kind

9 bis 16 Uhr; Kurs für Eltern, Großeltern und Betreuungspersonen zur Erste-Hilfe an Babys und Kind; Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. Ortsverband Oberbayern Südost, Wasserburg am Inn

www.johanniter.de

MONTAG, 16. MÄRZ

Der kleine Rabe Socke

- Alles mutig

10 bis 14 Uhr; ab 3 Jahren; Stadtbibliothek Rosenheim

www.stadtbibliothek.rosenheim.de

DIENSTAG, 17. MÄRZ

Zwergerl Waldspiele Gruppe

15 bis 16:30 Uhr; von 1 bis 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen; Feuerwehr Aisingerwies, Rosenheim

www.bildungswerk-rosenheim.de

DONNERSTAG, 19. MÄRZ

Cafe Spielwiese - Kindgerechte Einführung in Kreativität

15 bis 17 Uhr; Spiel- und Bastel-Nachmittage mit Kaffee und Tee; Familienzentrum Finsterwalderstraße, Rosenheim

www.kinderhausfiwa.rosenheim.de/familienzentrum

FREITAG, 20. MÄRZ

Nähkurs für Kinder und Teenies ab 9 Jahren: Osterdeko

15 bis 17:30 Uhr; Osterhasenbeutel aus bunten Baumwollstoff nähen, Nähenkenntnisse erforderlich; Leo von Welden Grund- und Hauptschule, Bad Feilnbach

www.vhs-bad-feilnbach.de

SAMSTAG, 21. MÄRZ

Frühjahrs-Happening für die ganze Familie

10 bis 15 Uhr; traditionelles Saisonfinale; Actionwelt am Sudelfeld, Oberaudorf

www.tourismus-oberaudorf.de



ZWISCHEN HASE UND LÖWE

OSTERN ERLEBEN IM ZOO AUGSBURG

Ostern im Zoo Augsburg

Einer der Höhepunkte im Jahr sind die Ostertage im Zoo Augsburg. Vom Karfreitag bis Ostermontag ist das Programm so bunt wie die Eier, die der Osterhase persönlich an die großen und kleinen Besucher verteilt.

So erwarten euch tierisches Kinderschminken im Elefantenhaus, das traditionelle „Osterhasenhausen“ und ein Infomobil mit viel Wissenswertem rund ums Thema „Ei“ im Tropenhaus. Natürlich dürfen auch die Tiere an diesen Tagen nicht zu kurz kommen. Von Tiger, Pinguin, Katta bis Giraffe findet jeder sein Lieblingstier. Der Zoo und alle Bewohner freuen sich auf euren Besuch!

von
Karfreitag
bis Oster-
montag!

Zoologischer Garten Augsburg GmbH
Brehmplatz 1
86161 Augsburg

www.zoo-augsburg.de/veranstaltungen



MITTWOCH, 25. MÄRZ

Lesefrösche - Vorlesen für Kinder

15 bis 16 Uhr; Vorlesestunde, von 4 bis 8 Jahren; Stadtbibliothek Rosenheim

www.stadtbibliothek.rosenheim.de

DIENSTAG, 31. MÄRZ

Theater- und Schauspielworkshop für Kinder von 6 - 12 Jahren

10:30 bis 14 Uhr; in andere Rollen schlüpfen und Selbstbewusstsein stärken; vhs Seminarraum, Bad Feilnbach

www.vhs-bad-feilnbach.de

MONTAG, 6. APRIL

Osterspaß mit Kinderprogramm

ab 11 Uhr; Eiskunst und Oarschein auf 1.724 m, Kinder fahren gratis mit der Zahnradbad oder der Seilbahn; Wendelsteinhaus, Brannenburg

www.wendelsteinbahn.de

DIENSTAG, 7. APRIL

Spielspaß - Gesellschaftsspiele

18 bis 21:30 Uhr; Auswahl verschiedener Spiele; Tannenhof Wohnzimmer, Bad Feilnbach

www.andrewimmer.com

FREITAG, 10. APRIL

Auto des Monats

ab 10 Uhr; Oldtimer können nicht nur besichtigt, sondern auch ausprobiert werden, für eine Mitfahrt ist eine Bewerbung nötig; EFA-Museum für Deutsche Automobilgeschichte, Amerang

www.efa-mobile-zeiten.de

Kinderkino

15 bis 16:30 Uhr; aktueller Kinderspiel-film, ab 6 Jahren; Rathaus Kolbermoor

www.stadtbuecherei-kolbermoor.de

SONNTAG, 12. APRIL

Theater lernen im Theaterzirkel

14 bis 16 Uhr; Einführung in die Schauspielerei: Improvisation, Körpersprache, Emotionen und vieles mehr; Blackbox im Lokschuppen, Rosenheim

www.innszenierung.de

MONTAG, 13. APRIL

Die Geburtshilfe an der RoMed Klinik stellt sich vor

ab 19 Uhr; Informationsabend für werdende Eltern, Einblick in die Geburtshilfe; RoMed Klinik, Wasserburg

www.romed-kliniken.de

FREITAG, 17. APRIL

Zaubershow: Allerhand Getrix - Mitmach-Zaubershow für Familien

16 bis 17 Uhr; Zauberer Urs Jandl zeigt seine Tricks, ab 5 Jahren; Stadtbücherei Kolbermoor

www.stadtbuecherei-kolbermoor.de

SAMSTAG, 18. APRIL

Offenes Depot

ab 11 Uhr; Ausstellung mit Raritäten, die keinen Platz in der Dauerausstellung haben; EFA-Museum für Deutsche Automobilgeschichte, Amerang

www.efa-mobile-zeiten.de



Saisonstart im Freilichtmuseum Glentleiten

Ab 19. März erwacht Südbayerns größtes Freilichtmuseum aus der Winter-ruhe. Historische Gebäude entdecken, Museumstiere besuchen, im Starkerer-Stadel ausprobieren, wie man früher lebte, und im „Haus zum Entdecken“ oder bei Rätselralleys auf Spurensuche gehen – es gibt viel zu erleben. Dieses Jahr ist besonders: Das Museum feiert seinen 50. Geburtstag – feiert mit bei einem bunten Programm!

Im Frühjahr könnt ihr euch auf diese Veranstaltungen freuen:

28.3.-12.4. | Endlich Ferien! | Osterferien-Programm zum Mitmachen

29.3. | Glentletner Frühling | Aktionstag für Familien

5. und 6.4. | Dem Osterhasen auf der Spur

3.5. | Hofleben – Vom Stall bis zum Feld | Feiertag mit vielen Mitmachaktionen

Am
19. März geht
es wieder
los!

**Freilichtmuseum Glentleiten
des Bezirks Oberbayerns
82439 Großweil**

www.glentleiten.de



MITTWOCH, 22. APRIL

Eiskönigin 1 & 2 - Musik-Show auf Eis

19 bis 22 Uhr; Musik-Show, große nachhaltige künstliche Eisfläche und spektakuläre LED-Bühnenbild; Kultur und Kongress Zentrum, Rosenheim

www.kuko.de

DONNERSTAG, 23. APRIL

Kuscheltierübernachtungsparty

ab 15:30 Uhr; Bilderbuchkino, Kuscheltiere dürfen in der Bibliothek übernachten; Stadtbibliothek Rosenheim

www.stadtbibliothek.rosenheim.de

SAMSTAG, 25. APRIL

SKATECONTEST mit Aftershow-party

11 bis 23 Uhr; Skatewettbewerb, Asu-weichtermin bei schlechtem Wetter: 2. Mai; Skatepark am Badria, Wasserburg am Inn

www.movinn-forward.de

SONNTAG, 26. APRIL

Theater lernen im Theaterzirkel

14 bis 16 Uhr; Einführung in die Schauspielerei mit den Schwerpunkten: Improvisation, Körpersprache, Emotionen und vieles mehr; Blackbox im Lokschuppen, Rosenheim

www.innszenierung.de

STADT & LANDKREIS MÜNCHEN

SONNTAG, 1. MÄRZ

Gemeinsam im Takt! Familiensingen mit Dr. Sezgin Inceel

15 bis 16 Uhr; Singen unabhängig von Gesangserfahrung oder Notenkenntnissen; Museum Fünf Kontinente, München

www.museum-fuenf-kontinente.de

DIENSTAG, 3. MÄRZ

Mama Circle mit Baby - Gesprächskreis Care & Career

10 bis 13 Uhr; Gruppenaustausch auf Augenhöhe, abseits klassischer Baby-/Kinderthemen; Seidvilla München

www.seidvilla.de

DONNERSTAG, 5. MÄRZ

Träume in Stein - Tempel der Griechen

18 bis 19 Uhr; Abendführung mit Expertin Martin Schulz; Glyptothek, München

www.antike-am-koenigsplatz.mwn.de

FREITAG, 6. MÄRZ

Die kleine Zauberflöte

ab 15 Uhr; nach der Oper von Mozart, für Kinder ab 6 Jahren; Münchner Theater für Kinder

www.mtfk.de

Natur gestaltet

15 bis 16 Uhr; Führung mit Estelle Hower-Tilmann, Kinder ab 8 Jahre; Museum Mensch und Natur, München

www.mmn-muenchen.snsb.de

Der Gasteig brummt!

10 Uhr; Konzerte, Workshops und Instrumente zum Testen; Gasteig HP8, München

www.mphil.de

SAMSTAG, 7. MÄRZ

Münchner Bücherschau Junior

9 bis 18 Uhr; Buch- und Medianausstellung mit vielen Workshops und Werkstattangeboten; Deutsches Museum, München

www.muenchner-buecherschau-junior.de

Kistenweise Geschichten

ab 10:30 Uhr; exklusiver Blick hinter die Kulissen des Stadtmuseums; Stadtmuseum Unterschleißheim

www.forum-unterschleissheim.de

Der Gasteig brummt!

10 Uhr; Konzerte, Workshops und Instrumente zum Testen; Gasteig HP8, München

www.mphil.de

Kochen mit Papa! Kochkurs für Väter mit ihren Kindern

10 bis 13 Uhr; kochen, abschmecken und naschen, das fertige Menü wird ab 12:30 Uhr serviert, wo auch die Mütter eingeladen sind; Haus der Familie - Zentrale, München

www.hausderfamilie.de

SONNTAG, 8. MÄRZ

Münchner Bücherschau Junior

9 bis 18 Uhr; Buch- und Medianausstellung mit vielen Workshops und Werkstattangeboten; Deutsches Museum, München

www.muenchner-buecherschau-junior.de

Drucken, kleben, malen - der bunte Kosmos von Paula Scher

10:15 bis 12:15 Uhr; für Kinder ab 6 Jahren mit begleitenden Erwachsenen; Die Neue Sammlung - The Design Museum, München

www.mvhs.de

Das Neinhorn: Ein Theaterstück mit Musik nach dem gleichnamigen Kinderbuch

ab 16 Uhr; ab 5 Jahren; Aula der Schule Unterföhring

www.buergerhaus-unterfoehring.de

Kinderkonzert

ab 16 Uhr; Kokosnuss, Kanister oder Küchenlöffel - Alles wird zum Instrument, ab 5 Jahren; Prinzregententheater, München

www.m-k-o.eu

MONTAG, 9. MÄRZ

Pop Up, Pirat! Fantastische Faltungen und Schillernde Sprachschätze

ab 9 Uhr; Theaterstück ab 6 Jahren; Bürgerhaus Unterföhring

www.buergerhaus-unterfoehring.de

DONNERSTAG, 12. MÄRZ

Guter Kaiser Marc Aurel

18 bis 19 Uhr; Abendführung mit Expertin Oliver Hülde; Glyptothek, München

www.antike-am-koenigsplatz.mwn.de

FREITAG, 13. MÄRZ

Erdbeben und andere Katastrophen

15 bis 16 Uhr; Führung ab 8 Jahren mit Erdbebensimulator, Achtung: Nicht barrierefrei; Museum Mensch und Natur

www.mmn-muenchen.snsb.de

SAMSTAG, 14. MÄRZ

Judith Seibert: Die dumme Augustine - Gastproduktion

ab 10 Uhr; Theater nach dem Kinderbuchklassiker von Otfried Preußler; Münchner Theater für Kinder, München

www.mtfk.de

Die Kuh, die wollt ins Kino gehen

13:30 bis 15:30 Uhr; ein Mhsical für die ganze Familie; Münchner Lustspielhaus
www.lustspielhaus.de

Nouruz - Wir feiern das persische Neujahrsfest

15 bis 18 Uhr; Familienfest auf Deutsch und Persisch, ohne Anmeldung; Stadtbibliothek im Motorama, München
www.muenchner-stadtbibliothek.de

Kindertheater Calippo: Die geheimnisvolle Klang-Klunker Kiste

15 bis 16 Uhr; interaktives Musiktheater-Konzert, von 3 bis 7 Jahren; Fat Cat Labor, Grafing bei München
www.kindertheater-calippo.de

SONNTAG, 15. MÄRZ

Figurentheater „Als der kleine Koriander kam“

ab 11 Uhr; das KUCKUCK-Festival zeigt ein Figurentheater über das Glück der Begegnung, ab 3 Jahren; Seidvilla München
www.figurentheater-hattenkofer.de

Valentino Frosch - Pieddefou Theater

15 bis 16 Uhr; Kindertheater in Laut- und Gebärdensprache mit Musik, ab 4 Jahren; Münchner Theater für Kinder, München
www.mtfk.de

Farben, Farben Farben!

15 bis 16 Uhr; Rundgang durchs Museum auf den Spuren der Bedeutung von Farben, zwischen 8 und 12 Jahren; Bayerisches Nationalmuseum, München
www.bayerisches-nationalmuseum.de

MONTAG, 16. MÄRZ

Kreativecke: Osterbasteln

ab 17 Uhr; kreatives Basteln für Jugendliche und Erwachsene; Motorama München
www.muenchner-stadtbibliothek.de

MITTWOCH, 18. MÄRZ

Rotz und Wasser: Ein Stück über Tränen

ab 9 Uhr; zwei Clowninnen sorgen für Freudentränen, ab 4 Jahren; Aula der Schule Unterföhring
www.buergerhaus-unterfoehring.de

Peterchens Mondfahrt

ab 10 Uhr; Live-Hörspiel ab 5 Jahren; Bürgerhaus Unterschleißheim
www.forum-unterschleissheim.de

DONNERSTAG, 19. MÄRZ

Girls Club Special - Kochen und Backen

16 bis 19 Uhr; kochen und schlemmen, für Mädchen ab der 5. Klasse; Quax - Zentrum für Freizeit und Kulturelle Bildung, München
www.echo-ev.de



Bunt wie ein Regenbogen

Rechtzeitig vor dem Osterfest lädt das Spielzeug Museum wieder zur Bastelstunde ein. Diesmal verwandeln wir weiße Kerzen mit Farben und weichem Wachs in eine festliche Deko für das Osterfrühstück. Und weil ja auch die Osterfeier eine passende Bleibe brauchen, flechten wir aus bunten Papierstreifen hübsche Nester!

Unser Tipp: „Osterwerkstatt - bunte Osterkerzen“ für alle ab 3 Jahren am 31. März und „Osterwerkstatt - Papierkörberl flechten“ für Kinder ab 5 Jahren am 2. April, jeweils von 15 Uhr bis 16.30 Uhr.

kreative
Bastelstunde
für Kinder
ab 5 Jahren!

Spielzeug Museum Salzburg
Bürgerspitalgasse 2
5020 Salzburg

www.salzburgmuseum.at
spielzeugmuseum@salzburgmuseum.at
+43 662 620808-300



FREITAG, 20. MÄRZ

Nina und das Geheimnis des Iglus

ab 15 Uhr; großes Kinderkino, empfohlen ab 7 Jahren; Stadtbibliothek im HP8, München
www.muenchner-stadtbibliothek.de

SAMSTAG, 21. MÄRZ

Eltern-Kind-Backkurs für Kinder von 6 bis 10 Jahren

10 bis 13 Uhr; Osterbackstube für süße und herzhaft Kostlichkeiten; Freimann MVHS, München
www.mvhs.de

Frühlings-Kino im Quax: Alles steht Kopf (2015)

15 bis 16:30 Uhr; ab 6 Jahren; Quax Abenteuerspielplatz, München
www.echoev.de

SONNTAG, 22. MÄRZ

Kindertheater Calippo: Die geheimnisvolle Klang-Klunker Kiste

15 bis 16 Uhr; interaktives Musiktheater-Konzert für Kinder von 3 bis 7 Jahren; Fat Cat Labor, Grafing bei München
www.kindertheater-calippo.de

Peter und der Wolf

ab 14 Uhr; musikalisches Figurentheater für die ganze Familie, ab 4 Jahren; Gas-teig HP8, München
www.concierto-muenchen.de

Senta und die verfluchte Partitur

ab 15 Uhr; Familiengrussical; Isarphilharmonie, München
www.mphil.de

KIDS FÜR NIX

Eintritt
frei für
Kinder!

In den bayerischen Ferien darf je ein Kind bis 14 Jahre in Begleitung eines regulär zahlenden Erwachsenen kostenfrei mit in die Show!

Osterferien.Special 28. März bis 12. April | Show „Hot Spot“

Pfingstferien.Special 23. Mai bis 7. Juni | Show „SEASONS“

Sommerferien.Special 1. August bis 13. September | Show „D.I.S.C.O“

GOP.

Varieté-Theater
München

variete.de

Treff: für Alleinerziehende

10 bis 12 Uhr; kennenlernen, austauschen und den Vormittag verbringen; Evangelische Familienbildungsstätte Elly-Heuss-Knapp, München
www.elly-muenchen.de

MONTAG, 23. MÄRZ

Kreativwerkstatt - Wir basteln ein Osternest

9:30 bis 11 Uhr; von 1,5 bis 3 Jahren mit einem Elternteil; Evangelische Familienbildungsstätte Elly-Heuss-Knapp, München
www.elly-muenchen.de

DIENSTAG, 24. MÄRZ

Knallwut - Ein Hoch auf die Gefühle

ab 10:30 Uhr; Theaterstück über die Geheimnisse der Wut im Wechselbad der Gefühle; Kultur- und Bildungszentrum (KUBIZ), Unterhaching
www.unterhaching.de

Osterfeier

ab 15 Uhr; Nestsuche für die Kleinen mit Basteln und Kuchen essen; Spielplatz am Eisweiher, Ismaing
www.nbh-ismaning.de

MITTWOCH, 25. MÄRZ

Das Kunstbild der Antike

18 bis 19 Uhr; Abendführung mit Expertin Martin Schulz; Antikensammlungen, München
antike-am-koenigsplatz.mwn.de

FREITAG, 27. MÄRZ

Eiszeit

15 bis 16 Uhr; Führung mit Spurensuche, ab 8 Jahren; Museum Mensch und Natur, München
www.mmn-muenchen.snsb.de

SAMSTAG, 28. MÄRZ

Kids Factory | Freies Spiel

14 bis 16 Uhr; malen und mehr; Museum Brandhorst, München
www.museum-brandhorst.de

Max und die wilde 7:

Die Geisteroma

ab 15 Uhr; Familienkino ab 6 Jahren im Rahmen der Osterfilmtage; Stadtbibliothek im HP8, München
www.muenchner-stadtbibliothek.de

SONNTAG, 29. MÄRZ

Bamse

ab 15 Uhr; Familienkino ab 5 Jahren im Rahmen der Osterfilmtage; Stadtbibliothek im HP8, München
www.muenchner-stadtbibliothek.de

Osternester basteln

15 bis 16 Uhr; Basteln mit Naturmaterialien, anschließende Eiersuche im Garten; Familiencafé Zuckertag, München
www.zuckertag.de

Kinder & Familie Vom Palmesel, einem Hahn und dem Licht in der Nacht

13:30 bis 16:30 Uhr; Osterkerze gestalten und über die Osterbräuche erfahren, ab 6 Jahren; Bayerisches Nationalmuseum, München
www.bayerisches-nationalmuseum.de

MONTAG, 30. MÄRZ

Die magische Bibliothek

ab 10 Uhr; Rallye voller Rätsel und Magie, zwischen 9 und 12 Jahren; Stadtbibliothek Neuhausen, München
www.muenchner-stadtbibliothek.de

Osterferienprogramm

10 bis 16 Uhr; Malen, Zeichnen, Drucken, dreidimensionales Gestalten und vieles mehr; Museum Brandhorst, München
www.museum-brandhorst.de

DIENSTAG, 31. MÄRZ

Oh, wie schön ist Panama

ab 10 Uhr; Theater ab 4 Jahren; Münchner Theater für Kinder
www.mtfk.de

Tablescapes - Tischlandschaften

10 bis 13 Uhr; zweitägiger Workshop ab 10 Jahren, Fortsetzung am 1. April; Bayerisches Nationalmuseum, München
www.bayerisches-nationalmuseum.de

SONNTAG, 1. APRIL

Osterferienprogramm

10 bis 16 Uhr; Malen, Zeichnen, Drucken, dreidimensionales Gestalten und vieles mehr; Museum Brandhorst, München
www.museum-brandhorst.de

MONTAG, 13. APRIL

Geschichtenwerkstatt

15 bis 17 Uhr; Lesen und selbst Geschichten einfallen lassen, ab 6 Jahren; Grünwerkstatt, München
www.echoev.de

MITTWOCH, 15. APRIL

Was Machen?! Rassismuserfahrungen mit Behörden

18:30 bis 20 Uhr; offene Gesprächsrunde ohne Vorkenntnisse, Kinder können mitgebracht werden; Seidlvilla, München
www.seidlvilla.de

SAMSTAG, 18. APRIL

Schoko & Co. ab 6 Jahren mit begleitenden Erwachsenen

14 bis 17 Uhr; Schokoaufstrich zu bereiten und Geschichte des Kakaos erfahren; Museum Mensch und Natur, München
www.mvhs.de

SONNTAG, 19. APRIL

Timmy auf dem Jahrmarkt - Von Schelmen, Schalk und Schabernack Klassik für Kinder

ab 12:30 Uhr; musikalische Spurensuche mit Melodien bekannter Komponisten, 5 bis 12 Jahren; Saal X im Gasteig HP8, München
www.ftb.de

Die Pecorinos II - Liebe ist manchmal Käse

ab 16 Uhr; ein Krimi-Mäusical für die ganze Familie, ab 5 Jahren; Kultur- und Bildungszentrum Unterhaching (KUBIZ)
www.unterhaching.de

Energievolles Mitmachkonzert: Flow_ers - Pop meets Barock

ab 17 Uhr; Mix aus Pop- und Barockmusik, von Musikern und Studierenden der Hochschule für Musik und Theater München; Bürgerhaus Unterschleißheim
www.forum-unterschleissheim.de



Treff: für Alleinerziehende

10 bis 12 Uhr; kennenlernen, austauschen und den Vormittag verbringen; Evangelische Familienbildungsstätte Elly-Heuss-Knapp, München
www.elly-muenchen.de

MONTAG, 20. APRIL

Gaming Monday Zocken auf Laptops und Konsolen

ab 15:30 Uhr; Zocken und neue Spiele ausprobieren, ab 6 Jahre; Motorama München
www.muenchner-stadtbibliothek.de

MITTWOCH, 22. APRIL

Café Kunterbunt, Familiencafé, mit großzügigem Spielbereich

11 bis 12:30 Uhr; Mütter und Väter kennenlernen bei Kaffee und Tee, großer Spielbereich für die Kinder; Haus der Familie - Zentrale, München
www.hausderfamilie.de

FREITAG, 24. APRIL

Lesenacht: „Willkommen bei den Grauses“ von Sabine Bohlmann

19:30 bis 22 Uhr; ab 8 Jahren; Grünwerkstatt, München
www.echoev.de

SONSTIGE LANDKREISE

SONNTAG, 1. MÄRZ

Lesung: Als Ela das All eroberte

ab 11 Uhr; Geschichte für starke Kinder und solche, die es werden wollen, ab 5 Jahren; S-Planetarium, Augsburg
www.brechtfestival.de

DIENSTAG, 3. MÄRZ

Kartonrollentiere

15 bis 16:30 Uhr; Schweinchen, Katzen, Hund und Co. basteln, ab 3 Jahren; Spielzeug Museum Salzburg
www.salzburgmuseum.at

MITTWOCH, 4. MÄRZ

Der große Winter-Zauber-Nachmittag

15 bis 16 Uhr; Spiel, Spaß und Zauberei zum Mitmachen; Haus des Gastes, Inzell
www.inzell.de

DONNERSTAG, 5. MÄRZ

Ostern in Ruhpolding - Ostereiersuche im Freizeitpark

10 bis 16 Uhr; Ostereiersuche, bei fünf gefundenen Eiern wartet auf jedes Kind eine Oster-Überraschung; Freizeitpark Ruhpolding
www.freizeitpark.by

MITTWOCH, 4. MÄRZ

Spielnachmittag

13:30 bis 15:30 Uhr; Spielenachmittage mit Kaffee und Kuchen sowie Karten- und Brettspiele; Gemeindebücherei Kay, Tittmoning
www.erzbistum-muenchen.de/pfarrei/pv-tittmoning

FREITAG, 13. MÄRZ

Spietreff für Groß & Klein

14 bis 16 Uhr; wöchentlicher Spielnachmittag für Familie und Freunde, mit verschiedenen Gesellschafts- und Lege-spielen; Spielzeug Museum Salzburg
www.salzburgmuseum.at

SAMSTAG, 21. MÄRZ

Es war einmal - Märchen im Museum

ab 14:30 Uhr; Kinderworkshop im Stadtmuseum; Stadtmuseum Aichach und Wittelsbacher Museum, Aichach

www.stadtmuseum-aichach.de

SONNTAG, 22. MÄRZ

Palmbuschen binden

14 bis 17 Uhr; Palmbuschen binden für den Palmsonntag; Jexhof, Schöngesing

www.jexhof.de

DONNERSTAG, 26. MÄRZ

Palmbuschen binden

14 bis 17 Uhr; Palmbuschen binden für den Palmsonntag; Jexhof, Schöngesing

www.jexhof.de

FREITAG, 27. MÄRZ

Kinderyoga für Schulkinder

14:45 bis 15:30 Uhr; kindgerechte Entspannung, fantasieanregende Traumreisen, spielerische und sanfte Einführung in die Welt der Yoga Übungen; Tanzsaal Übersee

SAMSTAG, 28. MÄRZ

Familienabenteuer im Wald

9:30 bis 11 Uhr; Moos sammeln und Eier färben mit Naturmaterial, 4 bis 8 Jahren; Spielplatz am Buchenwald, Siegsdorf

www.kiz-chiemgau.de/familienstuetzpunkt-ruhpoling

Geschirr aus Ton bemalen

10:30 bis 13 Uhr; Keramik nach Wahl bemalen, ab 10 Jahren; Freilichtmuseum Glentleiten, Großweil

www.glentleiten.de

Basteln von bunten Ballonen

14 bis 16 Uhr; kleine Ballone aus Papier basteln, kleine Führung durchs Museum; Ballonmuseum Gersthofen

www.ballonmuseum-gersthofen.de

SONNTAG, 29. MÄRZ

Glentleiner Frühling

10 bis 17 Uhr; Frühling einleiten im Freilichtmuseum; Freilichtmuseum Glentleiten, Großweil

www.glentleiten.de

Kinderkonzert „Wassermusik“

ab 14 Uhr; kindgerechte Musikstücke, die Neugier wecken; Kulturforum Klosterkirche Traunstein

www.stadtmarketing-traunstein.de

DIENSTAG, 31. MÄRZ

Geschirr aus Ton bemalen

10:30 bis 13 Uhr; Keramik nach Wahl bemalen, ab 10 Jahren; Freilichtmuseum Glentleiten, Großweil

www.glentleiten.de

Osterwerkstatt - Bunte

Osterkerzen

15 bis 16:30 Uhr; festliche Deko für Ostern basteln, ab 3 Jahren; Spielzeug Museum Salzburg

www.salzburgmuseum.at

SONNTAG, 5. APRIL

Dem Osterhasen auf der Spur!

10 bis 17 Uhr; Ostertüte im Museum; Freilichtmuseum Glentleiten, Großweil

www.glentleiten.de

DIENSTAG, 7. APRIL

Bechertelefon basteln

15 bis 16:30 Uhr; DIY-Spielsachen basteln, ab 3 Jahren; Spielzeug Museum Salzburg

www.salzburgmuseum.at

FREITAG, 10. APRIL

Wurfgleiter Mini-Mini, Mini-Bird und Mini-Plane

ab 10 Uhr; Bauen von Wurfgleitern gemeinsam mit erfahrenen Modellflugzeugbauern aus dem Luftsport-Verband Bayern e.V.; Ballonmuseum Gersthofen

www.ballonmuseum-gersthofen.de

SAMSTAG, 18. APRIL

Löwe, Einhorn, Eichenbaum - Ritterschilde gestalten

ab 14:30 Uhr; Kinderworkshop im Wittelsbacher Museum; Stadtmuseum Aichach und Wittelsbacher Museum, Aichach

www.stadtmuseum-aichach.de

SONNTAG, 19. APRIL

Kostenlose Führung durch das Wittelsbacher Museum

ab 14:30 Uhr; Familienführung; Stadtmuseum Aichach und Wittelsbacher Museum, Aichach

www.stadtmuseum-aichach.de

online

DIENSTAG, 3. MÄRZ

Onlinevortrag: Entgiften - immer wieder wohltuend

20 bis 21:30 Uhr; Wissenswertes über die Entgiftungsorgane des Körpers und einfache Maßnahmen zur Unterstützung

www.kbw-miesbach.de

DONNERSTAG, 5. MÄRZ

Bewegung und Lernen bei Kindern

15 bis 17 Uhr; Bedeutung und Folgen von Bewegungsmangel sowie praktische Unterstützung für Eltern von Kindern zwischen 2 und 6 Jahren

www.isar-vhs.de

MONTAG, 9. MÄRZ

Kinderernährung - geht das auch vegetarisch oder vegan?

9:30 bis 11 Uhr; Onlinevortrag mit aktuellen Informationen und konkreten Umsetzungsmöglichkeiten im Alltag

www.kbw-miesbach.de

DIENSTAG, 17. MÄRZ

Hurra, ein

Geschwisterkind kommt!

20 bis 21:15 Uhr; Elternabend mit Tipps und der Möglichkeit Fragen zu stellen

www.elly-muenchen.de

MITTWOCH, 18. APRIL

Wie ziehe ich ein starkes Kind groß?

19 bis 20:30 Uhr; Vortrag über typische Merkmale, Kriterien für eine fachgerechte Diagnose, mögliche Therapieansätze etc.

www.isar-vhs.de

KURSE & WORKSHOPS

SPRACHEN

BadWiessee

Englisch für Kinder

Helen Doron Englisch

Kl.Gruppen, spielerisch lernen

Für Kinder von 2 bis 16 Jahren

Sabine Guillon

Tel. 08022-6626065

www.sabine-guillon.de

TÖPFERN

Kolbermoor

KeramiiKero

Keraamik bemalenn & Töpferkurse

für Kinder und Erwachsene in gemütlicher Werkstatt

KeramiiKero.de

Impressum

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

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

Redaktion:

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

Nadine Hell
n.hell@heinmedia.de

Veranstaltungsredaktion

Nadine Hell
n.hell@heinmedia.de

Anzeigenberatung:

Katalin Hein
k.hein@heinmedia.de

Vertrieb & Distribution:

Alexander Hein
a.hein@heinmedia.de

Layout & Anzeigengestaltung:

Benita Gollwitzer (Mediengestalterin)
b.gollwitzer@heinmedia.de

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

Anzeigenpreise:

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 9/25

Titelfoto: Elina Fairytale

Bildnachweise: Arina Krasnikova, Stefan Heuel, Michael Schlierf, pressmaster, Christine Held, Salzburg Museum/Helena Kalleitner, Glentleiten/Gerard Waaghaus, moomin characters, Ekaterina Pokrovsky, Werkstatt Oberland e.V.

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.

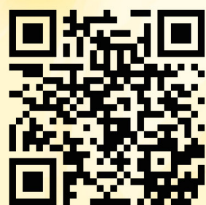
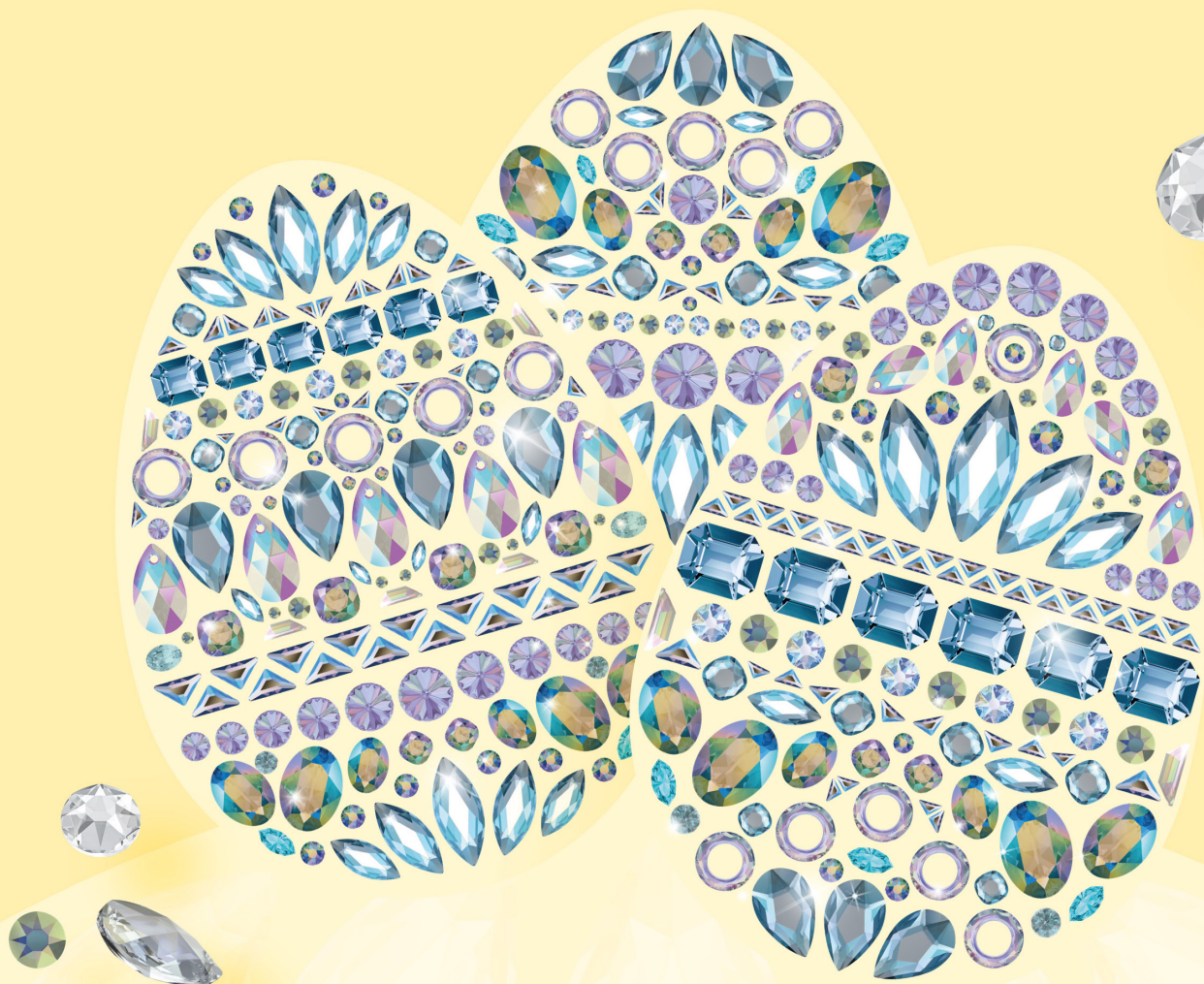
Gendersensible Sprache im Zwergel Magazin:

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

Erfüllungsort und Gerichtsstand ist Miesbach.



OSTER ZAUBER



Täglich von
27. März bis 12. April 2026

kristallwelten.com/ostern

SWAROVSKI

Kristallwelten