

Halbjahresprogramm

der KoKi der Stadt Amberg

Januar bis Juni 2026



Online-Vorträge jeweils Dienstag 20-21Uhr

20.01. Erste Hilfe am Säugling und Kleinkind

Referentin: Karin Zobler, Kinderkrankenschwester, Erste Hilfe Trainer (DGUV zertifiziert)

Themen wie Hausapotheke, wann muss ich zum Arzt, was tun bei Hustenanfällen, Fieber ...

10.02. Beckenboden – Das Zentrum der weiblichen Kraft

Referentin: Ulrike Zimmek, Hebamme; Stillberaterin; Beckenbodentrainerin

Kennenlernen des Beckenbodens; Vorbereitung auf die Geburt; Neufindung und Stärkung nach der Geburt

17.03. Schlaf gut! - So kommen Kind und Eltern gut durch die Nacht

Referentin: Anna Wachter, staatlich geprüfte Erzieherin; Dipl. Psychologin

21.04. Geschwisterliebe

Referentin: Carolin Fischer, Kinderyoga-Entspannungstrainerin;

Fortbildung Geschwistervorbereitung

Jedes neue Geschwisterkind bereichert die Familie, doch ist der Start nicht immer einfach. Erfahren Sie alles über Geschwisterrivalität, die tiefe Verbindung von Geschwistern usw.

19.05. Beikost – Einführung mit Bedarfsorientierter Ernährung

Referentin: Karin Bings, Ergotherapeutin; Entwicklungs- und Lerntherapeutin nach PÄPKi®; Fachkraft für Beikost

Informationen zur bedarfsorientierten Ernährung und Beikosteinführung

16.06. Wie Kinder sprechen lernen

Referentin: Kathrin Mertins, Staatlich geprüfte Logopädin (B.Sc.)

Überblick über die wichtigsten Meilensteine der kindlichen Sprachentwicklung, mögliche Stolpersteine und konkrete Möglichkeiten zur spielerischen Sprachförderung des Kindes im Alltag mit praktischen Tipps, Anregungen und Übungen

Liebe, Wut & Milchzähne – Film

Donnerstag, 19.02.2026 von 17 bis ca. 19 Uhr im Saal
der VHS, Zeughausstr. 1a, Amberg

ein kritisches Hinterfragen des Erziehungsverhaltens anhand des
Films mit der Möglichkeit zum Austausch



AMBERG

Fit mit Baby

3x Dienstag 9-10 Uhr im Jugendzentrum, Bruno-Hofer-Straße 8, Amberg

10.03., 17.03. und 24.03.2026

Sanftes Ganzkörpertraining für Mamas mit ihren Babys (2x Indoor, 1x Outdoor mit Kinderwagen)
(mit Kind im Alter von 4 bis 10 Monaten)

Erste Hilfe am Säugling und Kleinkind – in Präsenz

Am 05.03.2026 von 17-ca. 19 Uhr im Jugendzentrum, Bruno-Hofer-Straße 8, Amberg

von der Hausapotheke bis zur Reanimation

Junge Eltern Treff rund ums Baby und Kleinkind

5x Donnerstag 9.30-11 Uhr im Mehrgenerationenhaus, Amselweg 7, Amberg

26.02., 05.03., 12.03., 19.03. und 26.03.2026

Austausch, Kontakt mit anderen Eltern und Informationen zu verschiedenen Themen!
(mit Kind bis maximal 2 Jahre)

Ernährung im Alltag – Gesunde Snacks selbst gemacht

Am 23.04.2026 von 15-16.30 Uhr in der Lehrküche des Amtes für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Hockermühlstraße 53, Amberg

(mit Kind im Alter von 2 bis 3 Jahren)

Bewegungsabenteuer & Spaß im Haus!

Am 17.03.2026 von 16-17.30 Uhr im Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Hockermühlstraße 53, Amberg

(mit Kind im Alter von 3 Jahren)

Mehrlingstreff

Immer am zweiten Mittwoch im Monat von 9.30-11Uhr (nicht in den Schulferien!) bei Donum Vitae, Schenkstraße 4, Amberg

Erfahrungsaustausch für Mehrlingseltern

(ab der Schwangerschaft und mit Kindern bis 3 Jahren)

Anmeldung erforderlich! bei der KoKi der Stadt Amberg

Alle Veranstaltungen sind für Sie **kostenfrei**.

KoKi – Koordinierungsstelle Frühe Hilfen

Spitalgraben 3

92224 Amberg

Tel.: **09621 101487**

09621 101987

koki@Amberg.de

zudem bieten wir eine **Außensprechstunde**

in der Dreifaltigkeitsstr. 3

Donnerstags von 8-12Uhr (nicht in den Schulferien!)



AMBERG