

Familienzentrum groß & KLEiN

Düsseldorfer Straße 3 (im Gartenhaus), 10719 Berlin

Telefon: 030 936 74 190, Handy 0163 504 89 01

Programm Januar bis Juli 2018

Erklärung der Abkürzungen in der Tabelle:

RS – Roter Salon (im Hauptgebäude)

FZ – Familienzentrumsraum (im Hauptgebäude)

BR – Bewegungsraum (im Hauptgebäude)

Wochenprogramm (Einzelveranstaltungen siehe unten!)

Montag

Zeit	Raum	Kurs	Inhalt
9 – 13 Uhr	RS	Sprachkurs Deutsch für Eltern	durchgeführt von der VHS Charlottenburg-Wilmersdorf, Kurs für Fortgeschrittene B2.2. Kursleitung: Myriam Rzychon. Zum Kennenlernen einfach vorbeikommen! Kosten 30 €. Start: 08.01.
10 -11 Uhr	FZ	Schmetterlingsmassage für Babys	Bindung durch Berührung. Entwicklungsthemen wie Schlafen, Stillen, Schreien und Erlernen der Schmetterlingsmassage nach Eva Reich. Der Kurs ist auch für unruhige und viel schreiende Babys geeignet. Ab 6 Wochen bis 6 Monate. Kleine Gruppe für eine ruhige, vertrauensvolle Atmosphäre. Kursleitung und Anmeldung: Giuseppina Orto, Heilpraktikerin, 0179 4831657



			6 Termine 60 € (incl. Skript), max. 6 Teilnehmer*innen
9.30 - 10.30 Uhr bzw. 10.45 - 11.45 Uhr	BR	Gemeinsam Aufwachsen	Eltern-Kind-Spiel- und Lerngruppe nach dem Konzept Growing Together (Early-Excellence-Ansatz), für Kinder ab ca. 8 Monate Kursleitung: Yvonne Christ Kostenlos, Anmeldung über das Familienzentrum. Ab 08.01.
12 -13 Uhr	BR	Bauch, Beutel, Po	BauchBeutelPo ist ein ganzheitliches Training für aktive Mütter mit Kind. Sie können direkt nach Ihrem Rückbildungskurs damit beginnen! (In Ausnahmefällen kann der Kurs auch parallel.) Größere Kinder oder Babys, die nicht gerne getragen werden wollen, sind meist auf der Krabbeldecke. Inhalt: Ausdauer, Pilates, Rückenschule, Beckenbodentraining Kosten: 99€/ 8 Wochen (bis zu 80% Zuzahlung der Krankenkasse). Kursleitung: Jacqueline Löbig Anmeldung: www.physio-to-go-berlin.com
14.30 – 15.45 Uhr	BR	Yoga mit Baby	Yoga für Eltern mit Babys - Kraft, Stabilität und Entspannung in einer besonderen Zeit. Für Mütter und Väter, alle Yoga-Stufen, Babys von 2 bis ca. 12 Monate (nach Absprache auch älter) Kursleitung und Anmeldung: Ulrike Pape, upape@gmx.de Kosten: 10 Termine 110 €, Einzelstunde 12 €, Probestunde 10 €.
12.30 – 15.30 Uhr	FZ	Offener Familientreff	Sich treffen, gemeinsam spielen oder sich austauschen ist hier möglich. Einfach vorbeikommen – nutzen Sie unseren Raum! Kostenlos, ohne Anmeldung!
13 – 14 Uhr	BR	Taiji Pink	Taiji für Anfänger*innen (ohne Vorkenntnisse) Kursleitung und Anmeldung: Sonia Garduño, gardunopeters@gmail.com Kosten: 108 € für drei Monate (12 Termine)
16 – 16.45 Uhr	BR	Kinder-Yoga	Spielerische Bewegungserfahrung, Entspannung, Stärkung, Gleichgewicht, Traumreisen, Atem- und Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen mit Massageelementen. Für Kinder von 3 bis 6 Jahren (nach Absprache auch älter). Kursleitung und Anmeldung: Ulrike Pape, upape@gmx.de Kosten: 8 Termine 68 €, ermäßigt 58 €, Einzelstd. 9 €
16.00 - 17.00 Uhr	FZ	Väterzeit	Ein Treffpunkt für Väter mit ihren Kindern. Beim Zusammensein mit anderen ist der Austausch über Erziehungsfragen, gemeinsames Spielen und das Reflektieren der Väterrolle möglich. Darüber hinaus gibt es auch die Möglichkeit, Einzelberatung wahrzunehmen.

			Kursleitung: Daniel Meyer Kostenlos! Mit Anmeldung über das Familienzentrum! Start: 15.01.18
17 – 17.50 Uhr	BR	Lieder-Geschichten- Tanzspiele	Hier können Ihre 2 – 4jährigen Kinder mit Einsatz von Orff-Instrumenten singen und tanzen. Nur in Begleitung eines/einer Erwachsenen. Kursleitung und Anmeldung: Rosemarie Funke, Dipl.-Päd., Musikpädagogin, 030 8178144, rose-elisabeth-@web.de Kosten: 8 Termine 68 €, Schnuppertermin 10 €. Start: 08.01.18
18 – 18.45 Uhr	BR	Unterricht für Sopranblockflöte	Unterricht für Sopranblockflöte für Anfänger*innen ab 6 Jahren. Kursleitung und Anmeldung: Rosemarie Funke, Dipl.-Päd., Musikpädagogin, 030 8178144, rose-elisabeth-@web.de Kosten: monatl. 2er-Gruppe 30 min. 40 €, 45 min. 50 €, 3er-Gruppe 45 min. 50 €. Kein Unterricht in den Schulferien. Start: 08.01.18

Dienstag

Zeit	Raum	Kurs	Inhalt
9:30 - 10:15 Uhr, 10:30 - 11:15 Uhr, 11:30 - 12:15 Uhr	BR	Musikgarten	Musikalische Frühförderung für Kinder, 3 Kurse für verschiedene Altersstufen (ab 6 Mon., ab 9 Mon., ab 1 Jahr) Kursleitung: Simone Schüppler, Anmeldung 0176/20057127 Kosten: 50 € (8 x)
10 - 12.30 Uhr	FZ	Offenes Familien- Frühstück	In gemütlicher Runde gemeinsam frühstücken, sich austauschen, Kontakte knüpfen und spielen. Ohne Anmeldung! Begleitet von Kiez-Müttern und -Vätern. Kostenbeitrag: 2 €
16 - 18 Uhr	FZ	Kreativ-Nachmittag	Unterschiedliche Gestaltungsmöglichkeiten und Techniken/thematische Bastelarbeiten je nach Fähigkeiten und Alter des Kindes. Ab 3 Jahren. In Begleitung der Eltern. (Nicht im März!) Kursleitung: Ingrid Diatta Kostenlos (aber Spenden für den Materialeinkauf erwünscht). Ohne Anmeldung, einfach vorbeikommen!

20 – 21.15 Uhr	BR	Yoga für Eltern	Yoga für Eltern - alle Yoga-Stufen Weite und Raum schaffen – in Körper und Geist. Mix aus Kraftaufbau, Ausdauer und Dehnung mit Atemtechniken, Entspannungs- und Meditationsübungen. Sowohl dynamische Momente als auch Momente der Stille und Achtsamkeit sind dabei. Kursleitung und Anmeldung: Ulrike Pape, upape@gmx.de Kosten: 10 Termine 110 €, Einzelstunde 12 €.
-------------------	----	-----------------	---

Mittwoch

Zeit	Raum	Kurs	Inhalt
9 – 13 Uhr	RS	Sprachkurs Deutsch für Eltern	durchgeführt von der VHS Charlottenburg-Wilmersdorf, Kurs für Fortgeschrittene B2.2. Kursleitung: Myriam Rzychon. Zum Kennenlernen einfach vorbeikommen! Kosten 30 €. Start: 08.01.
9.30 - 10.45 Uhr und 11.15 - 12.30 Uhr	BR	Fenkid	Eltern-Kind-Spielgruppe (ab 4 Monate bis 2 Jahre, Kurseinteilung nach Absprache) Kursleitung und Anmeldung: Petra Faust, 0176 5288 2068 oder fenkidfaust@yahoo.de Kosten: 10 Termine 90 €, ermäßigt 80 €
10.00 – 12.00 Uhr	FZ	Mutter-Kind-Gruppe	Für Mütter mit Kindern im Alter von 2 - 4 Monaten. Kontakte knüpfen, Unterstützung im Alltag, Förderung der eigenen Kinder uvm. Anmeldung über das Familienzentrum. Kostenlos!
15 – 17 Uhr	FZ	Offener Familientreff	Sich treffen, gemeinsam spielen oder sich austauschen ist hier möglich. Einfach vorbeikommen – nutzen Sie unseren Raum! Kostenlos, ohne Anmeldung!
17 – 18 Uhr	FZ	Vorlesen	Wir machen es uns gemütlich und lesen zusammen Bücher! Bis ungefähr 6 Jahre. Vorleserin: Yvonne Christ Kostenlos und ohne Anmeldung (nicht am 7.2., 21.2., 28.2., 28.3. und 4.4.).
19.30 - 21 Uhr	BR	Hatha-Yoga	Für Erwachsene Kursleitung und Anmeldung: Montserrat Rabadán Carrascosa, pranayoga7447@yahoo.com

			Kosten: 35 € pro Monat für 4 Termine, 40 € für 5 Termine, 7 €/90 min. bei Vorauszahlung von 3 Monaten. Einzelstunde 10 €, Probestunde gratis.
--	--	--	---

Donnerstag

Zeit	Raum	Kurs	Inhalt
10.30 - 13 Uhr	FZ	Offener Familientreff	Sich treffen, gemeinsam spielen oder sich austauschen ist hier möglich. Einfach vorbeikommen – nutzen Sie unseren Raum! Kostenlos, ohne Anmeldung!
9.45 - 10.45 Uhr	BR	Spiel und Bewegung	Nach Herzenslust krabbeln, singen, musizieren, tanzen, fühlen, toben, klettern... und vor allem viel Spaß haben! Ab 8 Monate. Kursleitung: Simone Schüppler, Anmeldung 0176/20057127 Kosten: Kurs mit 8 Terminen 55 €, Ab 11.01.
11:00 - 11:45 Uhr	BR	Musikgarten	Musikalische Frühförderung für Kinder, 3 Kurse für verschiedene Altersstufen (ab 6 Mon., ab 9 Mon., ab 1 Jahr) Kursleitung: Simone Schüppler, Anmeldung 0176/20057127 Kosten: 50 € (8 x), Ab 11.01.
11 – 11.45	RS	Baby-Signal (sowie zusätzlich Themenstunden nach Vereinbarung)	Schon lange vor dem Sprechen können Kinder ihre Bedürfnisse und Beobachtungen durch Handzeichen mitteilen. Mit Spiel, Spaß und Gesang eine Familien-Gebärdensprache lernen. Alter: 6 – 24 Monate Kursleitung und Anmeldung: Tina Richter, fili198@yahoo.de, 0177 890 63 26 Kosten: 8 Termine 80 €, Ermäßigungen möglich. Start: 11.01.

Freitag

Zeit	Raum	Kurs	Inhalt
9 – 13.00 Uhr	FZ	Offener Familientreff	Sich treffen, gemeinsam spielen oder sich austauschen ist hier möglich. Einfach vorbeikommen – nutzen Sie unseren Raum! Kostenlos, ohne Anmeldung!
10.15 – 11.30 Uhr	BR	Yoga mit Baby	Yoga für Eltern mit Babys - Kraft, Stabilität und Entspannung in einer besonderen Zeit. Für Mütter und Väter, alle Yoga-Stufen, Babys von 2 bis ca. 12 Monate (nach Absprache auch älter). Kursleitung und Anmeldung: Ulrike Pape, upape@gmx.de

			Kosten: 10 Termine 110 €, Einzelstunde 12 €, Probestunde 10 €.
--	--	--	--

Samstag

Zeit	Raum	Kurs	Inhalt
9.45 – 10.45 Uhr und 14 – 15 Uhr	FZ	Familien-Yoga - Yoga für Groß und Klein	Yoga für die ganze Familie - kein Babysitter notwendig: Der Kurs richtet sich an Kinder mit ihren Eltern (oder Großeltern, Tanten, Onkel) und kleinen Geschwisterkindern zusammen. So können sowohl die Eltern etwas für sich tun wie auch die Kinder Yoga kennen lernen und die ganz Kleinen (0-3) schauen zu oder machen auch schon ein bisschen mit. Ein Mix aus Bewegung, Kräftigung und Stärkung, Gleichgewicht, Entspannung mit Atem-, Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen und Massageelementen. Partnerübungen schaffen Nähe und Verbindung. Kursleitung und Anmeldung: Ulrike Pape, upape@gmx.de Kosten: 14 € für ein Team aus Erwachsenen und Kind(ern), 18 € für die komplette Familie mit zwei Erwachsenen und allen Kindern, ermäßigt 15 €
11 – 11.50 Uhr	FZ	Eltern-Kind-Musikkurs	Gemeinsame Bewegungs-, Sing- und Klangspiele für (Groß-) Eltern und Kinder von 2 - 4 Jahren. Kursleitung und Anmeldung: Rosemarie Funke, Dipl.-Päd., Musikpädagogin, 030 8178144, rose-elisabeth-@web.de Kosten: 6 Termine 54 €, Schnuppertermin 10 €. Ab 13.01.
11.50 – 12.40 Uhr	FZ	Lieder-Geschichten-Tanzspiele	Hier können Ihre 2 – 4jährigen Kinder mit Einsatz von Instrumenten singen und tanzen. Nur in Begleitung eines/einer Erwachsenen. Kursleitung und Anmeldung: Rosemarie Funke, Dipl.-Päd., Musikpädagogin, 030 8178144, rose-elisabeth-@web.de Kosten: 6 Termine 54 €, Schnuppertermin 10 €. Ab 13.01.

Sonntag

Zeit	Raum	Kurs	Inhalt
18 – 19.30 Uhr Sonntag	BR	Yoga für Eltern	Yoga für Eltern - alle Yoga-Stufen Weite und Raum schaffen – in Körper und Geist. Mix aus Kraftaufbau, Ausdauer und Dehnung mit Atemtechniken, Entspannungs- und Meditationsübungen. Sowohl dynamische Momente als auch Momente der Stille und Achtsamkeit sind dabei.

			Kursleitung und Anmeldung: Ulrike Pape, upape@gmx.de Kosten: 10 Termine 110 €, Einzelstunde 12 €.
--	--	--	--

Informationsveranstaltungen und Events

Tag	Zeit	Raum	Kurs	Inhalt
Do Fr So	1.2., 2.2., 4.2. 1.3., 2.3., 4.3. 5.4., 6.4., 8.4. Do und Fr 17 - 21 Uhr So 10 - 16 Uhr	FZ/BR	Geburtsvorbereitungskurs Intensiv	Paarvorbereitungskurs für Eltern, die ihr 1. Kind erwarten und für Paare, die schon Eltern sind. Geburtsvorbereitung mit praktischen Übungen und theoretischer Wissensvermittlung über Geburtsbeginn, Geburtsverlauf und die Zeit nach der Geburt des Kindes werden hier detailliert besprochen. Die seit 15 Jahren geburtshilflich tätige Hebamme Silke Schmidt gibt ihre Erfahrung weiter, um werdende Eltern und das Ungeborene bestmöglich vorzubereiten. Kontakt und Anmeldung unter hebamme-silke@web.de Kosten Schwangere: Kassenleistung Begleitperson/Partner: 80 Euro (ggf. Erstattung durch die Kasse)
Mo	07.05. und 02.07. von 15 - 18 Uhr	Garten	Grillen und Chillen im Garten	Außer bei Regen! Ohne Anmeldung, kostenlos. Wir freuen uns auf Sie!
Di	20.03., 12.06. 10.30 Uhr	FZ	Zahngesundheit	Was schon sehr früh zu diesem Thema wichtig ist und was man bei Pflege und Ernährung beachten sollte, vermittelt der zahnärztliche Dienst von Charlottenburg-Wilmersdorf. Ohne Anmeldung, kostenlos.
Do	02.02. 11 Uhr	Küche	Beikosteinführung	Irgendwann schauen Kinder über den Milch-Tellerrand hinaus. Was kann dem Kind in der letzten Stillphase zusätzlich angeboten werden? Mit der Ernährungswissenschaftlerin (M. Sc.) Sonja Schäche stellen wir Brei usw. selbst her und erfahren, was zu beachten ist. Kostenlos. Bitte über das FZ anmelden!
So	18.02. 16 - 18 Uhr 15.04. 17 - 19 Uhr	Garten	Lagerfeuer	Vorne heiß und hinten kalt – wir machen ein Lagerfeuer und grillen uns ein Brot! (Außer bei Regen!) Ohne Anmeldung, kostenlos.
Di	16.02.	FZ	Familienkost	Was gibt es zu bedenken, wenn das Kind so groß geworden ist, dass alle

	10.30 Uhr			Familienmitglieder zusammen essen? Ernährungswissenschaftlerin (M. Sc.) Sonja Schäche gibt Tipps, wie eine gesunde und für alle schmackhafte Familienkost aussehen kann. Und dann essen wir gemeinsam alles auf ;-) Kostenlos. Bitte über das FZ anmelden!
So	22.04. von 10 - 14 Uhr	FZ	Frühlingsbrunch	Gemeinsam schlemmen und kreativ sein! Beiträge für die Tafel erwünscht (nach tel. Absprache) Anmeldung über das Familienzentrum!
So	11.03. von 10 - 14 Uhr	FZ	Sonntagsbrunch für Regenbogenfamilien	Gemeinsam schlemmen und kreativ sein! Beiträge für die Tafel erwünscht (nach tel. Absprache) Anmeldung über das Familienzentrum!
Fr	09.02., 10.30 Uhr	FZ	Gifte des Alltags	Pestizide, Weichmacher und Co. - Ernährungswissenschaftlerin (M. Sc.) Sonja Schäche gibt Tipps zum Schutz vor Schadstoffen in unserem Essen. Kostenlos. Bitte über das FZ anmelden!
So	28.01. 18.02. 10 bis 13 Uhr	BR	Yoga und Entspannung	Der Workshop zeigt Wege, die direkt in die Entspannung und zu mehr innerer Ruhe und Gelassenheit führen - mit viel Praxis, Selbstauseinandersetzung und positiver Energie. Für Anfänger und Fortgeschrittene - auch für Mütter/Väter mit Babys. Die Entspannung im Yoga bietet die Möglichkeit, einfach mal nichts zu tun – aber trotzdem passiert sehr viel. Hier eröffnet sich eine Welt zum Erfahren und Erleben, die weit über das Ausruhen nach getaner Yogapraxis hinausgeht. Vielfältige Techniken während des Workshops helfen, in die Entspannung zu finden und hierbei mehr als bloß auszuruhen. Dazu gehört die Erfahrung der Anspannung, die wir zuvor in der Praxis anregen - mit Ausdauer und Dynamik durch energetisierende Abfolgen in Koordination von Bewegung und Atmung - ein guter Mix aus An- und Entspannung. Kursleitung und Anmeldung: Ulrike Pape, upape@gmx.de, 0177 4238199 Kosten pro Workshop: 25 €, ermäßigt: 22 €