

groß & Familienzentrum KLEiN



PROGRAMM August bis Dezember 2018

Das Familienzentrum in Wilmersdorf für Kinder, Eltern, Großeltern, Alleinerziehende und Menschen aus dem Kiez

Dipl.-Päd., Musikpädagogin, 030 817 81 44,
rose-elisabeth@web.de
Kosten: 6 Termine 54 €, Schnuppertermin 10 €

**11.50 – 12.40 Uhr
Ab 8.9.**

Lieder-Geschichten-Tanzspiele
Hier können Ihre 2 – 4-jährigen Kinder mit Einsatz von Instrumenten singen und tanzen. Nur in Begleitung eines/ einer Erwachsenen. **FZ**
Kursleitung, Anmeldung: Rosemarie Funke, (siehe oben)
Kosten: 6 Termine 54 €, Schnuppertermin 10 €

SONNTAG

18 – 19.30 Uhr

Yoga für Eltern – alle Yoga-Stufen
Weite und Raum schaffen – in Körper und Geist. Mix aus Kraftaufbau, Ausdauer und Dehnung mit Atemtechniken, Entspannung- und Meditationsübungen. Sowohl dynamische als auch Momente der Stille und Achtsamkeit sind dabei. **BR**
Kursleitung, Anmeldung: Ulrike Pape, ulrike@up-yoga.de
Kosten: 10 Termine 120 €, Einzelstunde 14 €

**21. Oktober
10 – 14 Uhr**

Sonntagsbrunch für Regenbogenfamilien
Brunch für Regenbogenfamilien mit Spiel, Spaß, Plaudern und Kennenlernen. **FZ** Jede Familie bringt etwas für das gemeinsame Buffet mit. **FZ**
Infos, Anmeldung: info@leslefam.de

**26. Oktober
15.30 – 17 Uhr**

Fragen zum Tragen / Fragen an die Trageberaterin
Tragetuch oder Tragehilfe? Doch nicht so bequem? Bei Unsicherheiten, ob du es richtig machst, wenn du dich fragst, wie es mit der Kleidung im Winter/Sommer aussieht usw. Keine Anmeldung erforderlich. Schwangere sind herzlich willkommen.
Kursleitung: Myrtó Iatrou, zertifizierte Trageberaterin
Kosten: 10 € pro Person

**18. November
10 – 14 Uhr**

Herbstbrunch
Gemeinsam schlemmen und kreativ sein! **FZ**
Beiträge für die Tafel erwünscht (nach tel. Absprache)
Anmeldung über das Familienzentrum!

**23. November
15.30 – 17 Uhr**

Fragen zum Stillen / Fragen an die Stillberaterin
Auch wenn Stillen das Natürlichste auf der Welt ist, gibt es manchmal Fragen, Verunsicherungen oder gar Stolpersteine. Hier bekommst du Erste Hilfe und Raum für alles, was dir rund ums Stillen auf dem Herzen liegt. Schwangere sind herzlich willkommen.
Keine Anmeldung erforderlich.
Kursleitung: Myrtó Iatrou, Stillberaterin
Kosten: 10 € pro Person

*RS – Roter Salon (im Hauptgebäude) · FZ – Familienzentrumsraum (im Hauptgebäude)
BR – Bewegungsraum (im Hauptgebäude)*

SAMSTAG

9.45 – 10.45 Uhr

Familien-Yoga - Yoga für Groß und Klein
Yoga für die ganze Familie - kein Babysitter notwendig: Für Kinder mit ihren Eltern (oder Großeltern, Tanten, Onkel) und kleinen Geschwistern zusammen. So können die Eltern etwas für sich tun und die Kinder Yoga kennen lernen. Die ganz Kleinen (0 – 3) schauen zu oder machen auch ein bisschen mit. Ein Mix aus Bewegung, Kräftigung und Stärkung, Gleichgewicht, Entspannung mit Atem-, Wahrnehmungs- und Konzentrationsübungen und Massageelementen. Partnerübungen schaffen Nähe und Verbindung. **FZ**
Kursleitung, Anmeldung: Ulrike Pape, ulrike@up-yoga.de
Kosten: 14 € für 1 Erwachsenen mit Kind(ern), 18 € für die komplette Familie

**11 – 11.50 Uhr
ab 8.9.**

Eltern-Kind-Musikkurs
Gemeinsame Bewegungs-, Sing- und Klangspiele für (Groß-) Eltern und Kinder von 2 – 4 Jahren. **FZ**
Kursleitung, Anmeldung: Rosemarie Funke >>

9.30 – 10.30 Uhr

Kangatraining
Dein bestes Workout • in Geborgenheit! Kangatraining® ist auf die Bedürfnisse junger Mütter und ihres Babys abgestimmt: sicher & effektiv rundum fit werden, das Baby kuschelt und genießt die Nähe. Inhalte: Beckenboden schonen und stärken, korrekte Körperhaltung im Alltag mit Baby und Festigung der tiefliegenden Bauchmuskulatur. **BR**
Kursleitung: Alina Michalek
Anmeldung: www.kangatraining.de, 0174 363 86 36
Kosten: 8 Wochen 99 €

10.45 – 12 Uhr

Yoga mit Baby
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) **BR**
Kursleitung, Anmeldung: Ulrike Pape, ulrike@up-yoga.de
Kosten: 10 Termine 120 €, Einzelstunde 14 €, Probestunde 10 €

EVENTS UND INFORMATIONSVERANSTALTUNGEN

**30.8., 31.8., 2.9.
01.11., 2.11., 4.11.
Do, Fr 17 – 21 Uhr
So 10 – 16 Uhr**

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. **FZ/BR**
Kontakt, Anmeldung: unter hebamme-silke@web.de
Kosten: Schwangere Kassenleistung, Begleitperson/ Partner 80 € (ggf. Erstattung durch die Kasse)

**29. Juli
9. September
16 – 18 Uhr**

Lagerfeuer (siehe auch Familiennacht und Herbstfest!)
Wir machen ein Lagerfeuer und grillen uns ein Brot! (Außer bei Regen!) **Ohne Anmeldung, kostenlos.**

**1. August
16 – 18 Uhr**

Lagerfeuer für Regenbogenfamilien
Wir machen ein Lagerfeuer und grillen uns ein Brot! (Außer bei Regen!) **Ohne Anmeldung, kostenlos.**

**15. August
14 – 17 Uhr
17. September
10 – 13 Uhr**

Willkommen!
Eltern, die gerade ein Kind bekommen haben, können sich über Angebote des Bezirks und des Familienzentrums für Familien mit kleinen Kindern informieren. Kursleiter*innen stellen ihre Angebote vor. **FZ/Garten**
Ohne Anmeldung, kostenlos.

**25./26. August
16 – 11 Uhr**

Abenteurer im Garten: Zelten
Nur mit Anmeldung (über das Familienzentrum). Eigenes Zelt erforderlich, u. U. können auch welche ausgeliehen werden.

19.30 – 21 Uhr

Hatha-Yoga - Für Erwachsene
Kursleitung, Anmeldung: Montserrat Rabadán Carrascosa, pranayoga7447@yahoo.com **BR**
Kosten: 35 € pro Monat für 4 Termine, 40 € für 5 Termine, 8 €/90 min. bei Vorauszahlung von 3 Monaten. Einzelstunde 10 €, Probestunde gratis

DONNERSTAG

10.30 - 13 Uhr

Offener Familientreff
Sich treffen, gemeinsam spielen oder sich austauschen ist hier möglich. Einfach vorbeikommen – nutzen Sie unseren Raum! **FZ**
Kostenlos, ohne Anmeldung!

**9.45 – 10.45 Uhr
11 – 12 Uhr
Ab 6.9.**

Musik, Spiel und Bewegung
Nach Herzenslust krabbeln, singen, musizieren, tanzen, fühlen, toben, klettern... und vor allem viel Spaß haben! (2 Kurse für verschiedene Altersstufen, von 12 – 24 Mon. und von 9 – 12 Mon.) **BR**
Kursleitung: Simone Schüppler
Anmeldung bis Ende August über das Familienzentrum, ab September unter 0176 2005 71 27
Kosten: Kurs mit 8 Terminen 60 €

**10 – 10.45 Uhr
11 – 11.45 Uhr**

Baby-Signal
Anfänger*innenkurs und für Fortgeschrittene (sowie 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. **RS**
Alter: 6 – 24 Monate
Kursleitung, Anmeldung: Tina Richter fili198@yahoo.de, 0177 890 63 26
Kosten: 8 Termine 80 €

13 – 15 Uhr

Shiatsu-Massage: Entspannung, Balance, Wohlbefinden. Der Stille lauschen und nichts tun: Finde ganzheitliche Entspannung. Sanfter Druck, Dehnung und Mobilisation helfen, deine Selbstregulationskräfte zu unterstützen und die Energien in Balance zu bringen. **FZ**
Kontakt: Ulrike Pape, Yogalehrerin nach Standard BDY (Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland e.V.), Massage-Anwenderin in Shiatsu und in klassischer Massage. up-yoga.de
Auf Anfrage sind auch weitere Termine möglich.
Kosten: 90 Minuten/75 €

FREITAG

9 – 13.00 Uhr

Offener Familientreff
Sich treffen, gemeinsam spielen oder sich austauschen ist hier möglich. Einfach vorbeikommen – nutzen Sie unseren Raum! **FZ**. **Kostenlos, ohne Anmeldung!**

WAS FINDEN SIE BEI UNS?

- Veranstaltungen, Kurse und Workshops zu unterschiedlichen Themen aus den Bereichen Freizeit und Kreativität, Spielen und Lernen, Gesundheit, Bewegung und Entspannung
- Möglichkeiten, Kontakte zu knüpfen, sich auszutauschen und Freundschaften zu finden
- Stärkung und Orientierung in verschiedenen Lebensphasen
- Beratung und Information über Hilfs- und Unterstützungsangebote im Bezirk
- Umsetzung eigener Ideen
- Räume für Selbsthilfegruppen, Initiativen und andere Veranstaltungen

Um unser Angebot weiter auszubauen, sind Ihre Wünsche und Vorstellungen für uns wichtig. Bitte sprechen Sie uns an, wir freuen uns auf Sie!

Wir suchen Leute, die den Garten nach ihren Vorstellungen mit uns verändern wollen! Beete, Blumen, Büsche mit Beeren, Möbel zum Chillen, ein Steinofen für Brot oder Pizza? **Kontakt** und Vernetzung mit denen, die schon aktiv dabei sind, **über das Familienzentrum.**

Zeit für Sie!

Sie möchten mit jemandem über Erziehung, Familie oder ähnliches sprechen? Wir nehmen uns Zeit für Sie. Bitte vereinbaren Sie einen individuellen Termin für ein ungestörtes Gespräch.

groß & Familienzentrum KLEiN



MONTAG

9 – 13 Uhr
Start: 27.8.

Sprachkurs Deutsch für Eltern (B1+)
durchgeführt von der VHS Charlottenburg-Wilmersdorf, Kurs für Fortgeschrittene B1+. **RS**
Kursleitung: Myriam Rzychon. Zum Kennenlernen einfach vorbeikommen!
Kosten: 20 €.

10 – 11 Uhr

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. **FZ**
Kursleitung und Anmeldung: Giuseppina Orto, Heilpraktikerin, 0179 4831657
Kosten: 6 Termine 60 € (incl. Skript), max. 6 Teilnehmer*innen

9.30 – 10.30 Uhr
bzw.
10.45 – 11.45 Uhr

Gemeinsam Aufwachsen
Eltern-Kind-Spiel- und Lerngruppe nach dem Konzept Growing Together (Early-Excellence-Ansatz), für Kinder ab ca. 8 Monate **BR**
Kursleitung: Yvonne Christ
Kostenlos, Anmeldung über das Familienzentrum.

12 – 13 Uhr

Crosshaus Fascientraining
Fascientraining mit Baby oder ohne, ganz wie du möchtest. Kombination aus aktiven Schwungbewegungen, dynamischen Dehnungsübungen, stabilisierenden Kraftübungen und aktiven Fascienrollungen. Die Übungen sind leicht zu erlernen und besonders für den geplagten Rücken sehr effektiv. **BR**
Kosten: 10 x 60 min 125 € (bis zu 80% Zuzahlung der Krankenkasse).
Kursleitung: Jacqueline Löbig
Anmeldung: www.physio-to-go-berlin.com

12.30 – 15.30 Uhr

Offener Familientreff
Sich treffen, gemeinsam spielen oder sich austauschen ist hier möglich. Einfach vorbeikommen – nutzen Sie unseren Raum! **FZ**
Kostenlos, ohne Anmeldung!

16 – 17 Uhr

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. **FZ**
Kursleitung: Daniel Meyer
Kostenlos, Anmeldung über das Familienzentrum.

16.15 – 17 Uhr
Start: 3.9.

Lieder, Geschichten und Tanz-/Bewegungsspiele I
Hier können 2 – 4 jährigen Kinder mit Einsatz von Orff-Instrumenten singen, tanzen und malen. In Begleitung eines Erwachsenen. **BR**
Leitung, Anmeldung: Rosemarie Funke, Dipl.-Sozial/Musikpädagogin, rose-elisabeth-@web.de, Tel. 030-817 81 44
Kosten: 8 Termine 72 €, Einzeltermin 10 €

17.05 – 17.50 Uhr
Start: 3.9.

Lieder, Geschichten und Tanz-/Bewegungsspiele II
Gemeinsame Bewegungs-, Sing-, Tanz- und Klangspiele für (Groß-) Eltern und Kinder von 2 – 4 Jahren. **BR**
Leitung, Anmeldung: Rosemarie Funke (siehe oben)
Kosten: 8 Termine 72 €, Einzeltermin 10 €

18 – 18.45 Uhr

Unterricht für Sopranblockflöte oder Gitarre
Unterricht für Sopranblockflöte oder Gitarre für Anfänger*innen ab 6 Jahren. **BR**
Leitung, Anmeldung: Rosemarie Funke, Dipl.-Sozial/Musikpädagogin, rose-elisabeth-@web.de, Tel. 030-817 81 44
Kosten: 30 Min. einzeln 54 € mtl., 45 Min. für 2er- bis 4er-Gruppe je Teilnehmer*in 38 € mtl.

DIENSTAG

9.30 – 10.15 Uhr
10.30 – 11.15 Uhr
11.30 – 12.15 Uhr
Start: 4.9.

Musikgarten
Musikalische Frühförderung für Kinder, 3 Kurse für verschiedene Altersstufen (ab 1 Jahr, ab 9 Mon., ab 6 Mon.). **BR**
Kursleitung: Simone Schüppler
Anmeldung: bis Ende August über das Familienzentrum, ab September unter 0176 2005 71 27
Kosten: 60 € (8 x)

10 - 12.30 Uhr

Offenes Familien-Frühstück
In gemütlicher Runde gemeinsam frühstücken, sich austauschen, Kontakte knüpfen und spielen. **FZ**
Ohne Anmeldung!
Begleitet von Kiez-Müttern und -Vätern.
Kostenbeitrag: 2 €

14.30 – 15.15 Uhr
15.30 – 16.15 Uhr
Start: 4.9.

Musikgarten
Musikalische Frühförderung für Kinder, 2 Kurse für verschiedene Altersstufen (ab 1 Jahr, ab 2 Jahre) **FZ**
Kursleitung: Simone Schüppler
Anmeldung: bis Ende August über das Familienzentrum, ab September unter 0176 2005 71 27
Kosten: 60 € (8 x)

16.30 – 18.30 Uhr

Kreativ-Nachmittag
Unterschiedliche Gestaltungsmöglichkeiten und Techniken, thematische Bastelarbeiten je nach Fähigkeiten und Alter des Kindes. Ab 3 Jahren. In Begleitung der Eltern. **FZ**
Kursleitung: Ingrid Diatta
Kostenlos (Spenden für das Material erwünscht).
Ohne Anmeldung, einfach vorbeikommen!

20 – 21.15 Uhr

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. **BR**
Kursleitung, Anmeldung: Ulrike Pape, ulrike@up-yoga.de
Kosten: 10 Termine 120 €, Einzelstunde 14 €.

MITTWOCH

9 – 13 Uhr
Start: 27.8.

Sprachkurs Deutsch für Eltern (B1+)
durchgeführt von der VHS Charlottenburg-Wilmersdorf, Kurs für Fortgeschrittene B1+. **RS**
Kursleitung: Myriam Rzychon. Zum Kennenlernen einfach vorbeikommen!
Kosten: 20 €

9.30 – 10.45 Uhr
und
11.15 – 12.30 Uhr

Fenkid
Eltern-Kind-Spielgruppe (ab 4 Monate bis 2 Jahre, Kurseinteilung nach Absprache) **BR**
Kursleitung, Anmeldung: Petra Faust
0176 5288 2068 oder fenkidfaust@yahoo.de
Kosten: 10 Termine 90 €

10 – 12 Uhr

Mutter-Kind-Gruppe
Für Mütter mit Kindern im Alter von 2 – 4 Monaten. Kontakte knüpfen, Unterstützung im Alltag, Förderung der eigenen Kinder uvm. **FZ**
Anmeldung über das Familienzentrum. Kostenlos!

13 – 15 Uhr

Gruppe für Englisch-Muttersprachler*innen mit Baby
From newborn to toddler: english speaking group supporting parents needs when new to Berlin, Germany or parenthood or just a space where we can share experiences in our mother tongue! We welcome locals (Germans interested in exploring their English skills further) and expats alike. **FZ**
contact: Veronica, vero.mercado2000@gmail.com

15 – 17 Uhr

Offener Familientreff
Sich treffen, gemeinsam spielen oder sich austauschen ist hier möglich. Einfach vorbeikommen – nutzen Sie unseren Raum! **FZ**
Kostenlos, ohne Anmeldung!

17 – 18 Uhr

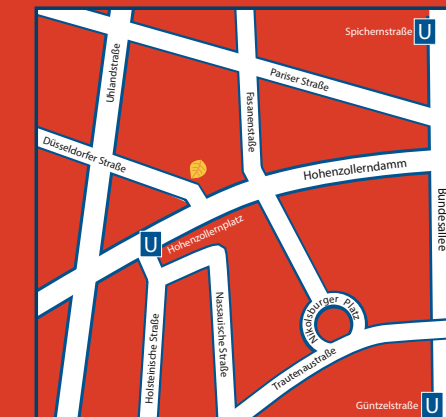
Vorlesen
Wir machen es uns gemütlich und lesen zusammen Bücher! Bis ungefähr 6 Jahre. **FZ**
Vorleserin: Yvonne Christ
Kostenlos und ohne Anmeldung (nicht am 12.09., 10.10., 17.10., 21.11. und 19.12.).

groß & Familienzentrum KLEiN

Düsseldorfer Str. 3 (im Gartenhaus)
10719 Berlin
Telefon 030 936 74 190
Handy 0163 504 89 01
familienzentrum-guk@web.de
www.familienzentrum-guk.de

Koordination: Yvonne Christ, Daniel Meyer
Öffnungszeiten: Montag 9 – 18 Uhr und Dienstag bis Freitag von 9 – 13 Uhr sowie während der Kurse/Gruppen (siehe Plan)
Schließzeit: 20.12.18 – 2.1.19

Das Familienzentrum ist eine Einrichtung von **socianos**.



Das Landesprogramm „Aufbau Berliner Familienzentren“ ist eine Initiative der Senatsverwaltung Bildung, Jugend und Familie. Weitere Informationen finden Sie unter www.berliner-familienzentren.de. Gefördert von

