

19.30 – 21 Uhr **Hatha-Yoga – Für Erwachsene**
Kursleitung, Anmeldung: Montserrat Rabadán Carras-cosa, pranayoga7447@yahoo.com **BR**
Kosten: 35 € pro Monat für 4 Termine, 40 € für 5 Termine, 7 €/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 **Spiel und Bewegung**
 Ab 11. 1.
 Nach Herzenslust krabbeln, singen, musizieren, tanzen, fühlen, toben, klettern... und vor allem viel Spaß haben!
 Ab 8 Monate. **BR**
Kursleitung: Simone Schüppler
Anmeldung: 0176/20057127
Kosten: Kurs mit 8 Terminen 55 €

11 – 11.45 Uhr **Musikgarten**
 Ab 11. 1.
 Musikalische Frühförderung für Kinder, 3 Kurse für verschiedene Altersstufen (ab 6 Mon., ab 9 Mon., ab 1 Jahr) **BR**
Kursleitung: Simone Schüppler
Anmeldung: 0176/20057127
Kosten: 50 € (8 x)

11 – 11.45 **Baby-Signal**
 Start: 11. 1.
 Schon lange vor dem Sprechen können Kinder ihre Bedürfnisse und Beobachtungen durch Handzeichen mitteilen. Mit Spiel, Spaß und Gesang eine Familien-Gebärdensprache lernen. (sowie zusätzlich Themenstunden nach Vereinbarung). Alter: 6 – 24 Monate. **RS**
Kursleitung, Anmeldung: Tina Richter, fili198@yahoo.de, 0177 890 63 26
Kosten: 8 Termine 80 €, Ermäßigungen möglich.

15 – 17 Uhr **Offener Treff mit Gärtnern, Draußensein und Bauen**
 Einfach kommen und unseren schönen Garten gestalten und nutzen! Bei Regen im Familienzentrumsraum.
Kostenlos und ohne Anmeldung. (Außer am 8.2., 29.3., 5.4.)

FREITAG

9 – 13 Uhr **Offener Familientreff**
 Sich treffen, gemeinsam spielen oder sich austauschen ist hier möglich. Einfach vorbeikommen – nutzen Sie unseren Raum! **FZ**
Kostenlos, ohne Anmeldung!

10.15 – 11.30 Uhr **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). **BR**
Kursleitung und Anmeldung: Ulrike Pape, upape@gmx.de
Kosten: 10 Termine 110 €, Einzelstunde 12 €, Probestunde 10 €

SAMSTAG

9.45 – 10.45 Uhr **Familien-Yoga – Yoga für Groß und Klein**
 und
14 – 15 Uhr
 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, ... ►

11 – 11.50 Uhr
 Ab 13.01.

Eltern-Kind-Musikkurs
 Gemeinsame Bewegungs-, Sing- und Klangspiele für (Groß-) Eltern und Kinder von 2 - 4 Jahren. **FZ**
Kursleitung, Anmeldung: Rosemarie Funke, Dipl.-Päd., Musikpädagogin, 030 8178144, rose-elisabeth-@web.de
Kosten: 6 Termine 54 €, Schnuppertermin 10 €.

11.50 – 12.40 Uhr **Lieder-Geschichten-Tanzspiele**
 Ab 13.01.
 Hier können Ihre 2 – 4jährigen Kinder mit Einsatz von Instrumenten singen und tanzen. Nur in Begleitung eines/ einer Erwachsenen. **FZ**
Kursleitung, Anmeldung: Rosemarie Funke, Dipl.-Päd., Musikpädagogin, 030 8178144, rose-elisabeth-@web.de
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, Entspannungs- und Meditationsübungen. Sowohl dynamische Momente als auch Momente der Stille und Achtsamkeit sind dabei. **BR**
Kursleitung, Anmeldung: Ulrike Pape, upape@gmx.de
Kosten: 10 Termine 110 €, Einzelstunde 12 €.

EVENTS UND INFORMATIONSVERANSTALTUNGEN

1.2., 2.2., 4.2., 1.3., 2.3., 4.3., 5.4., 6.4., 8.4.

Do 17 – 21 Uhr
Fr 17 – 21 Uhr
So 10 – 16 Uhr

7. Mai
2. Juli
 von **15 – 18 Uhr**

20. März
12. Juni
 10.30 Uhr

2. Februar
11 Uhr

18. Februar
16 – 18 Uhr
15. April
17 – 19 Uhr

16. Februar
10.30 Uhr

22. April
10 – 14 Uhr

11. März
10 – 14 Uhr

9. Februar
10.30 Uhr

28. Januar
18. Februar
10 – 13 Uhr

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. **BR**
Kursleitung und Anmeldung: Ulrike Pape, upape@gmx.de, 0177 4238199
Kosten: pro Workshop: 25 €

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

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

Gifte des Alltags
 Pestizide, Weichmacher und Co. - Ernährungswissenschaftlerin (M. Sc.) Sonja Schäche gibt Tipps zum Schutz vor Schadstoffen in unserem Essen. **FZ**
Kostenlos. Bitte über das FZ anmelden!

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

groß & Familienzentrum KLEiN



PROGRAMM
Januar bis Juli
2018

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

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: 08.01.

Sprachkurs Deutsch für Eltern

durchgeführt von der VHS Charlottenburg-Wilmersdorf, Kurs für Fortgeschrittene B2.2. **RS**
Kursleitung: Myriam Rzychon.
Zum Kennenlernen einfach vorbeikommen!
Kosten: 30 €.

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

10.45 – 11.45 Uhr

Start: 8. 1. 18

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

Bauch, Beutel, Po

BauchBeutelPo ist ein ganzheitliches Training für aktive Mütter mit Kind. Sie können direkt nach Ihrem Rückbildungskurs damit beginnen! (In Ausnahmefällen auch parallel.) Größere Kinder oder Babys, die nicht gerne getragen werden wollen, sind meist auf der Krabbeldecke. **BR**
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

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) **BR**
Kursleitung, Anmeldung: Ulrike Pape, upape@gmx.de
Kosten: 10 Termine 110 €, Einzelstunde 14 €, Probestunde 10 €

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!

13 – 14 Uhr

Taiji Pink

Taiji für Anfänger*innen (ohne Vorkenntnisse) **BR**
Kursleitung: Sonia Garduño
Anmeldung: gardunopeters@gmail.com
Kosten: 108 € für drei Monate (12 Termine)

16 – 16.45 Uhr

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). **BR**
Kursleitung, Anmeldung: Ulrike Pape, upape@gmx.de
Kosten: 8 Termine 68 €, ermäßigt 58 €, Einzelstd. 9 €

16.00 – 17.00 Uhr

Start: 15.01.18

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. (außer 5.2., 26.3.). **FZ**
Kursleitung: Daniel Meyer
Kostenlos! Mit Anmeldung über das Familienzentrum!

17 – 17.50 Uhr

Start: 15.01.18

Lieder-Geschichten-Tanzspiele

Hier können Ihre 2 – 4-jährigen Kinder mit Einsatz von Orff-Instrumenten singen und tanzen. Nur in Begleitung eines/einer Erwachsenen. **BR**
Kursleitung, Anmeldung: Rosemarie Funke, Dipl.-Päd., Musikpädagogin, 030 8178144, rose-elisabeth-@web.de
Kosten: 8 Termine 72 €, Schnuppertermin 10 €.

18 – 18.45 Uhr

Start: 15.01.18

Unterricht für Sopranblockflöte

für Anfänger*innen ab 6 Jahren. **BR**
Kursleitung, 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.

DIENSTAG

9.30 – 10.15 Uhr

10.30 – 11.15 Uhr

11.30 – 12.15 Uhr

Musikgarten

Musikalische Frühförderung für Kinder, 3 Kurse für verschiedene Altersstufen (ab 6 Mon., ab 9 Mon., ab 1 Jahr) **BR**
Kursleitung, Anmeldung: Simone Schüppler, 0176/20057127
Kosten: 50 € (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 €

16 – 18 Uhr

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!) **FZ**
Kursleitung: Ingrid Diatta
Kostenlos (aber Spenden für den Materialeinkauf erwünscht). **Ohne Anmeldung, einfach vorbeikommen!**

20 – 21.15 Uhr

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, upape@gmx.de
Kosten: 10 Termine 110 €, Einzelstunde 12 €.

MITTWOCH

9 – 13 Uhr

Start: 08.01.

Sprachkurs Deutsch für Eltern

durchgeführt von der VHS Charlottenburg-Wilmersdorf, Kurs für Fortgeschrittene B2.2. **RS**
Kursleitung: Myriam Rzychon. Zum Kennenlernen einfach vorbeikommen!
Kosten: 30 €.

9.30 – 10.45 Uhr

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 €, ermäßigt 80 €

10 – 12 Uhr

Mutter-Kind-Gruppe

Für Mütter mit Kindern im Alter von 2 - 4 Monaten. (Einstiegsalter bei Kursstart) Kontakte knüpfen, Unterstützung im Alltag, Förderung der eigenen Kinder uvm. **FZ**
Anmeldung über das Familienzentrum. Kostenlos!

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 7.2., 21.02., 28.02., 07.03., 28.03. und 4.4.)

groß & Familienzentrum KLEiN

Düsseldorfer Str. 3 (im Gartenhaus)
10719 Berlin

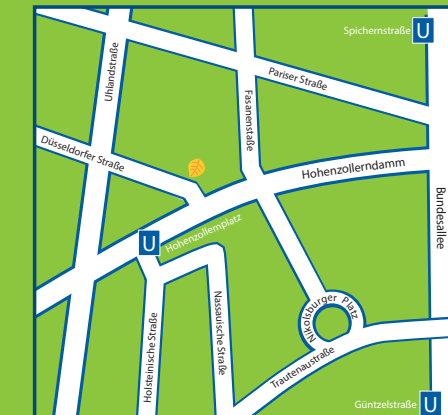
NEU Telefon 030 936 74 190
Handy 0163 504 89 01

familienzentrum-guk@web.de
www.familienzentrum-guk.de

Koordination:
Öffnungszeiten:

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

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



Mehr Informationen unter www.familienzentrum-guk.de