



PROGRAMM Januar bis Juli 2019

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

Kursleitung und Anmeldung: Rosemarie Funke, Dipl.-Päd., Musikpädagogin, 030 8178144, rose-elisabeth@web.de
Kosten: 6 Termine 54 €, Schnuppertermin 10 €. Ab 08.09.

11.50-12.40 Uhr 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 und Anmeldung: Rosemarie Funke, Dipl.-Päd., Musikpädagogin, 030 8178144, rose-elisabeth@web.de
Kosten: 6 Termine 54 €, Schnuppertermin 10 €. Ab 8.9.

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. **FZ**
Kursleitung und Anmeldung: Ulrike Pape ulrike@up-yoga.de.
Kosten: 14 € für ein Team aus Erwachsenen und Kind(ern), 18 € für die komplette Familie mit zwei Erwachsenen und allen Kindern

11 – 11.50 Uhr Eltern-Kind-Musikkurs

Gemeinsame Bewegungs-, Sing- und Klangspiele für (Groß-) Eltern und Kinder von 2 - 4 Jahren. **FZ**

EVENTS UND INFORMATIONSVERANSTALTUNGEN

3.1., 4.1., 6.1. 28.2., 1.3., 3.3 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 und Anmeldung unter hebamme-silke@web.de
Kosten: Schwangere Kassenleistung,
Begleitperson/Partner: 80 Euro (ggf. Erstattung durch die Kasse)

6. Mai 15 – 18 Uhr
Grillen und Chillen im Garten – Außer bei Regen!
Ohne Anmeldung, kostenlos. Wir freuen uns auf Sie!

3. Juni 15 – 18 Uhr
Grillen und Chillen im Garten – Außer bei Regen!
Ohne Anmeldung, kostenlos. Wir freuen uns auf Sie!

26. Februar 4. Juni 11 – 13 Uhr
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. FZ

24. Februar 16 – 18 Uhr & 12. Mai 16 – 18 Uhr
Lagerfeuer
Wir machen ein Lagerfeuer und grillen uns ein Brot!
(Außer bei Regen!) Ohne Anmeldung, kostenlos.

9. Januar 16 – 18 Uhr
Lagerfeuer für Regenbogenfamilien
Wir machen ein Lagerfeuer und grillen uns ein Brot!
(Außer bei Regen!) Ohne Anmeldung, kostenlos.

17./18. August 16 – 11 Uhr
Abenteuer im Garten: Zelten
Nur mit Anmeldung (über das Familienzentrum). Eigenes Zelt erforderlich, einige können auch vom Familienzentrum ausgeliehen werden.

7. April 11 – 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. **FZ**
Ohne Anmeldung, kostenlos.

7. April 10 – 14 Uhr
Frühjahrsbrunch
Gemeinsam schlemmen und kreativ sein! Mit Bastelangebot für Kinder. **FZ**
Beiträge für die Tafel erwünscht (nach tel. Absprache),
Anmeldung über das Familienzentrum!

17. Februar 17. März 14.30 – 17.30 Uhr
Yoga und Entspannung
Wege in die Entspannung und zu innerer Ruhe und Gelassenheit - viel Praxis, Selbstauseinandersetzung und positive Energie. Für Anf. und Fortg. - auch für Mütter/Väter mit Babys. Die Entspannung bietet die Möglichkeit, einfach mal nichts zu tun - trotzdem passiert sehr viel. Dazu gehört die Erfahrung der Anspannung, die wir zuvor in der Praxis anregen - mit Ausdauer und Dynamik durch Bewegung und Atmung - guter Mix aus An- und Entspannung. **BR**
Kursleitung, Anmeldung: Ulrike Pape, ulrike@up-yoga.de, 0177 4238199
Kosten pro Workshop: 30 Euro bei Anmeldung bis zu 14 Tage vorher, sonst 35 Euro.

24. März 10 – 14 Uhr
Sonntagsbrunch für Regenbogenfamilien
Brunch für Regenbogenfamilien mit Spiel, Spaß, Plaudern und Kennenlernen. Jede Familie bringt etwas für das gemeinsame Buffet mit. **FZ**
Infos und Anmeldung: info@lestefam.de

2. Februar 13 – 17 Uhr 10. Mai 13 – 17 Uhr
1. Hilfe am Kind
Was tun im Fall der Fälle? Erlangen Sie Sicherheit im Umgang mit Verletzungen usw. **FZ**
Kursleitung: Birger Holz, 1.-Hilfe-Ausbilder.
Kosten: 5 €, *Anmeldung über das Familienzentrum.*
In Kooperation mit dem Netzwerk Frühe Hilfen.

8 – 12 Wo. n. d. Geburt. Die Kursgebühr wird von den KK übernommen. Die Babys sind herzlich willkommen.) **BR**
Kursleitung: Anima Schmitz-Salue, Hebamme
Anmeldung: animae@ yahoo.de, 0176 54 00 75 37

13 – 15 Uhr
Shiatsu-Massage: Entspannung, Balance, Wohlbefinden
Der Stille lauschen und nichts tun: ganzheitliche Entspannung. Sanfter Druck, Dehnung und Mobilisation helfen, Selbstregulationskräfte zu unterstützen und Energien in Balance zu bringen. **FZ**
Kontakt: Ulrike Pape, Yogalehrerin nach Standard BDY, Massage Anwenderin in Shiatsu & in klassischer Massage. up-yoga.de
Auf Anfrage sind auch weitere Termine möglich.
Kosten: 90 Minuten/75 €

15 – 17 Uhr
Offener Familientreff – Sich treffen, gemeinsam spielen, sich austauschen. Nutzen Sie unseren Raum! **FZ**
Kostenlos, ohne Anmeldung!

FREITAG

9 – 13 Uhr
Offener Familientreff – Sich treffen, gemeinsam spielen, sich austauschen. Nutzen Sie unseren Raum! **FZ**
Kostenlos, ohne Anmeldung!

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, 0174 363 86 36
Anmeldung: www.kangatraining.de
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 und Anmeldung: Ulrike Pape, ulrike@up-yoga.de.
Kosten: 10 Termine 130 € (bis zu 80 % Kostenübernahme durch die KK mögl. als Prävkurs), Einzelstunde 14 €, Probestunde 10 €.

12.15 – 13.30 Uhr
Yoga für Schwangere
Energie und Ruhe während der Schwangerschaft: in Bewegung bleiben und in Kontakt treten mit deinem Atem und deinem Körpers in Zeiten der Veränderung. Kraft und Stabilität aufbauen, Entspannung und Zeit zum Innehalten finden, Körperwahrnehmung vertiefen und sich bereit machen für die Geburt und die erste Zeit mit Baby. **BR**
Kursleitung und Anmeldung: Ulrike Pape, ulrike@up-yoga.de.
Kosten: 10 Termine 130 € (bis zu 80 % Kostenübernahme durch die KK mögl. als Prävkurs), Einzelstunde 14 €, Probestunde 10 €.

SAMSTAG

9.45 – 10.45 Uhr
Familien-Yoga - Yoga für Groß und Klein
Kein Babysitter nötig: Der Für Kinder mit ihren Eltern (Großeltern, Tanten, Onkel) und kleinen Geschwistern zusammen.

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 02.01., 16.01., 20.03.,17.04., 24.04., 15.05. und 22.05.).

19.30 - 21 Uhr
Hatha-Yoga – Für Erwachsene
Kursleitung und 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

9.30 – 10.30 Uhr
Alleinerziehend – na und?
Gemeinsam ging es nicht mehr, schwanger durch Samenspende o.ä. – es kann viele Gründe für eine Ein-Eltern-Familie geben. Austausch, Kennenlernen und gegenseitige Unterstützung. **FZ**
Zweiwöchentlich: 10.01., 24.01., 07.02., 21.02., 07.03., 21.03., 04.04., weitere Termine nach Absprache.
Kursleitung: Yvonne Christ. Kostenlos.
Anmeldung über das Familienzentrum.

10.30 - 13 Uhr
Offener Familientreff – Sich treffen, gemeinsam spielen, sich austauschen. Kommen Sie vorbei. **FZ**
Kostenlos, ohne Anmeldung!

9.45 -10.45 Uhr 11 – 12 Uhr
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 0176/20 05 71 27
Kosten: Kurs mit 8 Terminen 60 €.

10 – 10.45 und 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. Alter: 6 – 24 Monate **RS**
Kursleitung, Anmeldung: Tina Richter, fili198@yahoo.de 0177 890 63 26
Kosten: 8 Termine 80 €.

12.15 – 13.30
Rückbildung (mit/ohne Baby)
Gezieltes Training um die nach Schwangerschaft und Geburt geschwächten Muskelpartien wieder aufzubauen, nicht nur der Beckenboden, sondern auch andere Haltungsmuskeln. Aufrichtung führt zu mehr Energie & Kraft im Alltag. Ab

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 Gemeinschaftsgarten 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: 7.1.

Sprachkurs Deutsch für Eltern (B1+/B2.0)

durchgeführt von der VHS Charlottenburg-Wilmersdorf, Kurs für Fortgeschrittene. **RS**
Kursleitung: Myriam Rzychon. Zum Kennenlernen einfach vorbeikommen!
Kosten: bis zu den Sommerferien 2 x 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 483 16 57
Kosten: 6 Termine 60 € (incl. Skript), max. 6 Teilnehmer*innen

9.30 – 10.30 Uhr **Gemeinsam Aufwachsen**

bzw. 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

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 0174 363 86 36
Anmeldung: www.kangatraining.de
Kosten: 8 Wochen 99 €.

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!

13.15 – 14.30 Uhr **Rückbildung (mit/ohne Baby)**

Gezieltes Training um die nach Schwangerschaft und Geburt geschwächten Muskelpartien wieder aufzubauen, nicht nur der Beckenboden, sondern auch andere Haltungsmuskeln. Allgemeine Aufrichtung führt zu mehr Energie und Kraft im Alltag. Ab 8-12 Wochen nach der Geburt. Die Kursgebühr wird von den Krankenkassen übernommen. Die Babys sind herzlich willkommen. **BR**
Kursleitung: Anima Schmitz-Salue, Hebamme
Anmeldung: animae@yahoo.de, 0176 54 00 75 37

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

14.45 – 15.45 Uhr **Sport nach der Rückbildung (mit/ohne Baby/Kleinkind)**

In diesem Kurs werden die Prinzipien des Beckenbodentrainings und der Haltungsaufrichtung vertieft und auf aktivere, körperlich anstrengendere Übungen übertragen. Aus diesem Grund ist er erst nach abgeschlossenem Rückbildungskurs zu empfehlen. Die Babys oder Kleinkinder sind herzlich willkommen. **BR**
Kosten: Probestunde 6 €, 10er Karte 80 €
Kursleitung: Anima Schmitz-Salue, Hebamme
Anmeldung: animae@yahoo.de, 0176 54 00 75 37

16.15 – 17 Uhr **Lieder, Geschichten und Tanz-/Bewegungsspiele**

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

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! Mit Anmeldung über das Familienzentrum!

17.05 – 17.50 Uhr **Lieder-Geschichten-Tanz-/Bewegungsspiele II**

Gemeinsame Bewegungs-, Sing-, Tanz- und Klangspiele für (Groß-) Eltern und Kinder von 2 - 4 Jahren. **BR**
Leitung und Anmeldung: Rosemarie Funke, Dipl.-Sozial/Musikpädagogin, rose-elisabeth@web.de, 030-817 81 44
Kosten: 8 Termine 72,- €, Einzeltermin 10 €

18 – 18.45 Uhr **Singen bekannter Volks- und Kinderlieder**

für Großeltern und Eltern, incl. 15 Minuten Stimmbildung, **BR**
Kosten: 10,- pro Termin
Leitung und Anmeldung: Rosemarie Funke, Dipl.-Sozial/Musikpädagogin, Chorsängerin, Solistin, rose-elisabeth@web.de, 030-817 81 44

DIENSTAG

9.30 – 10.15 Uhr **Musikgarten**

Musikalische Frühförderung für Kinder, 3 Kurse für verschiedene Altersstufen (ab 1 Jahr, ab 9 Mon., ab 6 Mon.) **BR**
Kursleitung: Simone Schüppler, Anmeldung 0176/20 05 71 27
Kosten: 60 € (8 x)

10 - 12.30 Uhr **Offenes Familien-Frühstück**

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

14.30 – 15.15 Uhr **Musikgarten**

Musikalische Frühförderung für Kinder, 2 Kurse für verschiedene Altersstufen (ab 1 Jahr, ab 2 Jahre) **FZ**
Kursleitung: Simone Schüppler, Anmeldung 0176/20 05 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 (aber Spenden für den Materialeinkauf erwünscht). Ohne Anmeldung, einfach vorbeikommen! (findet nicht am 26.2., 5.3., 12.3. und 19.3. statt)

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, dynamische Momente sowie Momente der Stille und Achtsamkeit. **BR**
Kursleitung und Anmeldung: Ulrike Pape, ulrike@up-yoga.de
Kosten: 10 Termine 130 € (bis zu 80 % Kostenübernahme durch die KK mögl. als Prävkurs), Einzelstunde 14 €, Probestunde 10 €.

MITTWOCH

9 – 13 Uhr
Start: 7.1.

Sprachkurs Deutsch für Eltern (B1+/B2.0)

durchgeführt von der VHS Charlottenburg-Wilmersdorf, Kurs für Fortgeschrittene.
Kursleitung: Myriam Rzychon. Zum Kennenlernen einfach vorbeikommen! **RS**
Kosten: bis zu den Sommerferien 2x20 €. Start: 07.01.

9.30 – 10.45 Uhr **Fenkid**

Eltern-Kind-Spielgruppe (ab 4 Monate bis 2 Jahre, Kurseinteilung nach Absprache) **BR**
Kursleitung und Anmeldung: Petra Faust, 0176 52 88 20 68 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.
contact Veronica: vero.mercado2000@gmail.com **FZ**

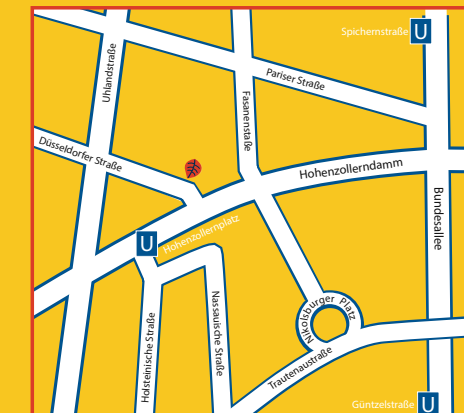
groß & Familienzentrum KLEiN

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:
Öffnungszeiten:

Yvonne Christ, Daniel Meyer
Montag 9 – 18 Uhr und
Dienstag bis Freitag von 9 – 13 Uhr
sowie während der Kurse/Gruppen (siehe Plan)
Schließzeit: 15.4. – 26.4.2019

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