

Programm

September 2021 – Februar 2022



INHALTSVERZEICHNIS

INHALTSVERZEICHNIS	01
EURE ANSPRECHPARTNER	02
WIR ÜBER UNS	03
DER OFFENE TREFF	04
FAMILIENPATEN	05
KINDER-SECOND-HAND-SHOP	06
BASARE UND MÄRKTE	07
FAMILIENSTÜTZPUNKT	08
ONLINE UND DIGITAL	
Digital für euch da	09
Online Angebote	10
TREFFEN VON GLEICHGESINNTEN	
Frühchentreff	11
Zwillingsgruppe	11
Treffen der besonderen Kinder	12
Alleinerziehenden Treff	12
FÜR WERDENDE UND FRISCH GEBACKENE ELTERN	
Geburtsvorbereitung	13
Schwangeren-Yoga	14
Stillvorbereitung	15
Rückbildungs-Yoga	16
Rückbildungskurs ohne Kind	17
Baby-Sprechstunde	18
FÜR ELTERN UND KIND	
Eltern-Kind-Gruppen	19
Krabbeltturnen	20
KANGA mit Baby/Kleinkind	21
Babymassage	22
PEKiP	23
Yoga mit Baby/Kleinkind	24
Bewegungsfreude	25

FÜR KINDER

Tanz mit Kindern	26
Let's Start – Leicht & Lecker	26
Glückskurs für starke Kinder	27
Pokemon Tauschbörse	28
Im Gleichgewicht ins neue...	28
Basteln für Kinder	29
Töpfern für Kinder	30
Kinderyoga	31

FÜR ERWACHSENE

Hawaiianischer Hula Tanz	32
Kundalini-Yoga	33
Faszination Klang	34
Aus der Wut in Frieden...	34
Glücklich durch Entspannung...	35
PME	35
ZUMBA	36
Spielfreu(n)de	36
Erste Hilfe für Kinder	37
Neue Rückenschule	37
Oktopus Häkeln	38
Kinderaugen stärken	38
Lernführerschein	39
Familienalltag gelassen...	39
Yoga und Krebs	40
Fit gegen Viren	41
Homöopathische Erste Hilfe	41

KINDERTAGESPFLEGE

KINDERPARK

SPENDEN

LEISTUNGEN DER NBH

BEITRITTSERKLÄRUNG



Gaby Armannsberger (Kinder-Second-Hand-Shop), Simone Baade (Familienpaten), Nicole Eberle (Pädagogische Leitung, Leitung Kinderpark), Silvia Richter (Buchhaltung), Annette Freitag (Organisatorische Leitung)



Martina Schnöbel (Offener Treff), Andrea Kaltenbach (Familienstützpunkt), Dörte Schack-Steffenhagen (Geschäftsführung), Sophie Kompe (Presse- und Öffentlichkeitsarbeit), Doris Cepela (Programmheft & Kurse)

*Bei uns blühen
Familien auf!*



Ihr erreicht uns Montag bis Freitag von 09.00 bis 13.00 Uhr
unter Tel. 089/37073581 oder email: mail@fz-ush.de

Herzlich Willkommen in unserem Familienzentrum!

Seit über 30 Jahren haben wir für alle Familien und ihre Anliegen ein offenes Ohr.

Wir bieten Euch einen geschützten Raum um sich zu treffen, auszutauschen, Informationen und Tipps zu erhalten, Freuden und auch Sorgen miteinander zu teilen oder einfach und endlich wieder, in geselliger Runde einen Kaffee zu trinken.

Kinder haben in den hellen, kindgerechten Räumen genügend Platz zum Spielen, Toben und Lachen. Sie müssen nicht ständig leise sein. Unser großer Garten bietet zudem viel Freifläche zum Spielen und lädt zum gemütlichen Verweilen auf der Terrasse ein.

Alle unsere Angebote unterliegen der Einhaltung geltender Hygienemaßnahmen.

Daher begrüßen wir alle, die uns besuchen, aufs Herzlichste!

Unsere Teamfrauen sind mit Herz und viel Engagement für Euch da und freuen sich auf Euren Besuch, genauso so sehr wie wir!

Eure Annette und Nicole



DER OFFENE TREFF



Der **OFFENE TREFF** ist das ♥ des Familienzentrums.

Wir heißen hier Jeden willkommen!

Ganz unverbindlich und kostenlos können Besucher sich hier wohlfühlen, neue Leute kennen lernen, Kontakte knüpfen, sich austauschen und informieren oder einfach da sein und genießen.

Die Kinder können in der Spielecke und im Garten spielen und sich frei bewegen.

Also, wem zu Hause die Decke auf den Kopf fällt, der ist bei uns genau richtig! Hier findet sich immer ein offenes Ohr und eine frische Tasse Kaffee!

Wer Lust, Zeit und Phantasie hat, kann sich auch jederzeit bei uns einbringen. Ob als Teamfrau im Offenen Treff, bei der Organisation und Durchführung von Aktionen und Basaren, als Eltern-Kind-Gruppenleitung, Kursleitung und und und...

Wir sind ein internationales Team und freuen uns auf alle, denen es bei uns gefällt. Die Kinder müssen zudem nicht „wegorganisiert“ werden und sind Teil unserer täglichen Arbeit.

Wir sind im Büro für Euch da in der Zeit von...

Montag bis Freitag von 09.00 bis 12.00 Uhr

Die Öffnungszeiten des Offenen Treffs richten sich nach den aktuellen Auflagen. Wir informieren Euch auf unserer Homepage und halten Euch aktuell auf dem Laufenden!

Übrigens: Weder für den Offenen Treff noch für die Kurse müsst Ihr unserem Verein beitreten. Aber natürlich freuen wir uns über jedes neue Mitglied, das unsere Arbeit unterstützt!

„Eine große Erleichterung! Vielen Dank, dass es euch gibt. Meine Kinder und ich freuen uns jede Woche darauf, wenn die Familienpatin zu uns kommt.“

Genau das wollen wir mit unseren Patenschaften erreichen. Wir möchten die Familien entlasten & Freiräume schaffen, dass das familiäre Miteinander leichter wird.

Was sind Familienpaten?

Familienpaten kümmern sich um das Wohl Ihrer Kinder. Ob Spiele-, Bastel-, Vorlesenachmittage oder einfach ein gemeinsamer Ausflug zum nächstgelegenen Spielplatz - die Familienpaten schaffen Ihnen Freiräume und haben immer ein offenes Ohr.

Wie lange dauert eine Familienpatenschaft?

Die Familienpatenschaft ist auf ca. ein Jahr angelegt. Je nach Bedarf, Situation und Wunsch kann die Patenschaft in beiderseitigem Einvernehmen auch verlängert oder verkürzt werden.

- Kennen Sie das Gefühl, dass einfach alles zu viel wird? Ja? Dann nehmen Sie gern Kontakt mit mir auf.
- Wollen auch Sie Teil des Teams werden und haben ein paar Stunden Zeit zu verschenken? Dann melden Sie sich bei uns.

„Das Wertvollste, was du einem Mitmenschen schenken kannst, ist deine Zeit, in welcher du mit deiner ganzen Aufmerksamkeit für ihn da bist.“ J. Strebel

Ansprechpartnerin: Simone Baade

dienstags, von 09.00 bis 12.00 Uhr oder nach Vereinbarung unter
Tel. 089/37073581 oder Email: sbaade@familienzentrum-ush.de





Bereits seit über 28 Jahren ist der Kinder-Second-Hand-Shop Bestandteil unseres Familienzentrums.

Wir bieten entsprechend der Jahreszeit ein umfassendes Angebot an Kleidung in Baby- und Kindergrößen an. Auch andere Dinge, wie Autositze, Spielzeug, Bücher oder Bettbezüge kann man im Shop kaufen.

Des weiteren werden auch Großteile (Kinderwägen, Babybetten, Kinderfahräder, ...) angenommen.



Second-Hand kommt nicht aus der Mode und bringt viele Vorteile mit sich: Die Schadstoffe sind schon herausgewaschen, die Preise sind klein, auch für Markensachen, und jedes Teil hat eine eigene kleine Geschichte. Verkäufer freuen sich besonders darüber, dass ihre Lieblingsstücke neue glückliche Besitzer finden und nicht in Altkleidercontainern landen.



Unsere Angebote findest Du auch auf Facebook in der Kinder-Second-Hand-Gruppe.

Öffnungszeiten:

- Montag bis Mittwoch von 08.30 bis 11.30 Uhr
- Dienstagnachmittag von 15.00 bis 17.00 Uhr
- Freitagvormittag von 11.00 bis 13.00 Uhr

Termine:

- Abholung Frühjahr/Sommerware von 13.09.-08.10.21
- Annahme Herbst/Winterware ab 13.09.21
- Winterschlussverkauf vom 24.01.-25.03.22
- Terminvergabe Frühjahr/Sommerware ab 21.03.22

Zu erreichen ist der Kinder-Second-Hand-Shop unter Tel. 089/37073583.

BASARE, KLEIDERMÄRKTE UND WEIHNACHTSMARKT



BABY- & KINDERBASAR

Alles rund ums Kind, von der Babyerstausrüstung bis zur Kleidergröße 164, sowie Spielwaren, Bücher, Kinderzimmerausstattung...



FRAUEN- UND TEENIEKLEIDERMARKT

Für gut erhaltene, modische und der Jahreszeit entsprechende Kleidung, sowie Accessoires, Schuhe, Bücher...

Natürlich planen wir auch wieder zwischen September und Februar Basare und Kleidermärkte. Leider können wir aber aufgrund der aktuellen Situation keine definitiven Termine nennen.

Bitte informiert Euch bei Interesse auf unserer Homepage.

Wir halten Euch auf dem Laufenden!



PLÄTZCHENDUFT UND STERNEGLANZ

Lasst Euch verzaubern auf unserem Familienweihnachtsmarkt!

Am 1. Advent, Sonntag, den 28.11.21., auf dem Gelände der Nachbarschaftshilfe.

Von 14.00 bis 17.00 Uhr bieten wir Euch mit viel Liebe Selbstgebackenes, Gehäkeltes, Eingemachtes, Gebasteltes etc., sowie weihnachtliche Schmankerl und Getränke an.

Unsere kleinen Besucher kommen natürlich auch nicht zu kurz und können sich auf eine Überraschung freuen.





FAMILIENSTÜTZPUNKT - Gemeinsam stark für Familien!

Der Familienstützpunkt möchte Familien stärken. Er versteht sich als Ansprechpartner für Fragen des Familienlebens, der Erziehung und der Kinderbetreuung und hält verschiedene Angebote für Sie bereit.



Diese finden Sie immer auf unserer Homepage unter Familienzentrum/Unsere Leistungen/Familienstützpunkt.

Wenn Sie per Email über Angebote z.B. Vorträge informiert werden möchten, nehme ich Sie gerne in unseren Newsletterverteiler auf. Eine kurze Email reicht.

Offene Eltern Sprechstunde

- Sie wünschen sich eine schnelle Antwort?
- Wir hören zu, erklären und machen Mut.
- Wir beraten und entwickeln mit Ihnen nächste Schritte.
- Wir unterstützen, wenn eine Weiterleitung in passende Hilfsangebote sinnvoll ist.

Wann? Montag, Mittwoch, Donnerstag von 08.00-12.00 Uhr und Dienstag von 15.30-17.30 Uhr

Koordinatorin: Andrea Kaltenbach, Dipl. Sozialpädagogin, Tel. 089/37073587, 0157/36192219 (auch per WhatsApp und Threema) oder Email: akaltenbach@familienzentrum-ush.de



ABONNIERE UNSERE SEITEN UND SEI ÜBER ALLES ALS ERSTES INFORMIERT.

Über 1000 Abonnenten folgen uns bereits bei Facebook und Instagram.



Familienzentrum
auf Facebook



Vorträge und online
Angebote



FAMILIENZENTRUM_USH



FAMILIENSTUETZPUNKT_USH

Bei Wünschen und Ideen können Sie sich sehr gerne an
Andrea Kaltenbach / Koordinatorin des Familienstützpunktes
wenden. Wir freuen uns immer über den Austausch mit Ihnen.
E-Mail: akaltenbach@familienzentrum-ush.de

**GEMEINSAM
STARK
FÜR
FAMILIEN**

ONLINE ANGEBOTE



Das Familienzentrum Unterschleißheim und der Familienstützpunkt arbeiten gemeinsam mit vielen Netzwerkpartner der Region stetig daran, den Familien ein Online Angebot aus Vorträgen und Workshops anzubieten. Wir lassen Sie mit Ihren Themen nicht allein.

Diese und viele weitere Vorträge erwarten Sie im Herbst /Winter 2021/2022:

- Abenteuer Pubertät
- Lernführerschein für Kinder und Eltern
- Kinderleben heute - Vom Verwöhnen und Überfordern "
- Digitale Spiele
- Elternkurs - Den Familienalltag gelassener meistern

TREFFEN VON GLEICHGESINNTEN



FRÜHCHENTREFF

Klein genug, um sie mit einer Hand zu halten, aber groß genug um unser Leben zu füllen! Wenn das Leben viel zu früh beginnt, verändert sich alles!

Ängste, viele medizinische Begriffe, Arztbesuche, Bürokratie und vor allem Sorgen bestimmen den Alltag. Oft ist das Umfeld hilflos und die Eltern fühlen sich alleine gelassen oder unverstanden. Auch wenn die Kinder später in den Kindergarten oder in die Schule kommen, entstehen Fragen und das Thema Frühchen rückt in den Fokus.

Ich bin für sie da. Bei Fragen, Sorgen oder zum Austausch. Auch Eltern mit größeren, älteren Frühchen sind herzlich willkommen!

Information bei Ilona Janßen, Erzieherin, Tagesmutter und selbst Frühchenmutter einer mittlerweile vierjährigen Tochter, unter Tel. 0172/7898137 oder Email: sully13@gmx.de



ZWILLINGSGRUPPE UNTERSCHLEIßHEIM

Unsere Zwillinggruppe trifft sich einmal im Monat zum Stammtisch mit Abendessen. Dabei tauschen wir uns über unseren Alltag, Probleme und Erfahrungen aus.

Zusätzlich haben wir zweimal im Monat ein Treffen mit unseren Kindern im Familienzentrum. In unserer WhatsApp-Gruppe werden die Treffen zeitnah bekannt gegeben und jeder der kommen möchte, kann kurz Bescheid geben.

Katrin, selbst Mama von zweijährigen Zwillingenjungs und einem fünfjährigen Sohn, leitet die Gruppe.

Information bei Katrin Klein unter Tel. 0151/73012643 oder Email: walberer.k@gmx.de

TREFFEN VON GLEICHGESINNTEN



TREFFEN DER BESONDEREN KINDER

Willkommen sind alle, unabhängig von Art oder Ursache der Einschränkung (sei es genetisch, bei der Geburt, Krankheit oder Unfall).

Mein Wunsch ist es...

...mit Gleichgesinnten über die speziellen Anforderungen, Probleme und auch Sorgen zu sprechen, Erfahrungen zu Themen wie Pflegegrade, Schwerbehindertenausweis, Hilfsmittel ect. weiterzugeben, miteinander zu spielen und Geschwistern den Kontakt mit anderen Geschwistern besonderer Kinder zu ermöglichen.

Information, Fragen und Austausch bei Sabine Riediger unter Tel. 0176/62077721.



ALLEINERZIEHENDEN TREFF

Wir laden alle alleinerziehenden Eltern recht herzlich zu unseren regelmäßigen Treffen ein.

Je nach Lage treffen wir uns in unserem Offenen Treff des Familienzentrums, auf einem Spielplatz oder auch online. Die Termine werden in der Gruppe abgestimmt.

Die Zeiten sind turbulent und das Organisationstalent der Alleinerziehenden wird dadurch noch einmal extra auf die Probe gestellt. Es ist gut zu wissen, dass man nicht alleine ist und sich mit anderen Mamas und Papas in einer ähnlichen Situation in lockerer Atmosphäre austauschen kann.

Über Frau Andrea Kaltenbach, Koordinatorin des Familienstützpunktes, könnt ihr den Kontakt herstellen und Termine erfragen. Tel. 089/37073587, 0157/36192219 oder Email: akaltenbach@familienzentrum-ush.de



GEBURTSVORBEREITUNG

Dieser Kurs bietet sich besonders für Erstgebärende an, da hier das Wichtigste an Basiswissen rund um die Geburt vermittelt wird.

Doch auch Frauen, die bereits Kinder haben profitieren von diesem Kurs. Denn jede Schwangerschaft, jede Geburt ist anders und hält neue Chancen und Möglichkeiten bereit. Wir besprechen, erforschen und proben.

Unsere Themen: Schwangerschaft, Phasen der natürlichen Geburt, Gebärhaltungen, Umgang mit Hindernissen, Angst und Schmerz, Unterstützung des Partners bei der Geburt & im Wochenbett, praktische Vorbereitung auf das Stillen, Babyhandling, Babypflege, PDA, Spinalanästhesie und Kaiserschnitt (für & wider).

4 x donnerstags, von 18.15-20.45 Uhr Frauentermine
1 x samstags, von 14.00-18.30 Uhr Paartermine

Termine:

- 25.11./02.12./09.12./11.12.(Paartermine)/16.12.21
- 13.01./20.01./27.01./29.01.(Paartermine)/03.02.22

Der Kurs sollte ca. 3-4 Wochen vor dem „errechneten“ Geburtstermin enden und beinhaltet keine Nachsorge im Wochenbett.

Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.

Information und Anmeldung bitte via WhatsApp oder SMS bei Ulrike Hahn, Hebamme, unter Tel. 0176/62538640. Es gelten die Kursbeschreibung, AGB und evtl. Terminabweichungen der www.hebammenpraxis-frauen-fuer-frauen.de

FÜR WERDENDE UND FRISCH GEBACKENE ELTERN



SCHWANGERENYOGA

Zeit für Dich und Dein Baby

Stärke Dein Körperbewusstsein und Durchhaltevermögen,
Dein Vertrauen und die Sicherheit in Dir als Frau.

Sanfte Körperübungen, bewusste Atmung, Meditation und
Singen können Dich unterstützen, bereiten Dich auf die Geburt
vor und geben Dir Kraft in der Zeit nach der Geburt.

8 x montags, von 20.00 bis 21.30 Uhr

Einstieg jederzeit möglich

Kosten: 85 €

Weitere Informationen und Anmeldung bei Petra Albus,
Kundalini-Yogalehrerin, unter Tel. 0179/5003030 oder Email:
petra_albus@t-online.de / Zuzana Netusilova, Kundalini-
Yogalehrerin unter Tel. 0176/97556975 oder Email:
zuzana.netusilova@googlemail.com





STILLVORBEREITUNG

Nach der Geburt beginnt ein völlig neuer Lebensabschnitt: Die Stillzeit. Das Baby ist von der ersten Sekunde an darauf angewiesen von Mama umsorgt, versorgt und ernährt zu werden. Das Stillen kann in dieser Lebensphase eine zentrale Rolle spielen. Denn das Kind stillt häufig neben seinem Hunger auch andere Bedürfnisse nach Nähe, Geborgenheit, Hautkontakt, Sicherheit, Beruhigung und viele mehr an der Brust. Wir sprechen über Stillpositionen, wie oft man stillen sollte, Ernährung in der Stillzeit und über den Ablauf der Milchbildung. Außerdem räumen wir mit den gängigsten Stillmythen auf.

Dieser Kurs richtet sich besonders an Schwangere, die stillen wollen. Der Kurs beantwortet die wichtigsten Fragen rund um die Stillzeit.

samstags von 10.00 bis 13.30 Uhr

Kosten: 39 € pro werdende Mama; 49 € pro Paar

Termine: 18.09.21 / 30.10.21 / 11.12.21 / 22.01.22

Bitte bringt folgendes zum Kurs mit: ein bequemes Kissen, vielleicht eine Decke, Getränke, etwas zu essen und einen Lippenstift

Informationen und Anmeldung bei Anna-Katharina Geißinger, zertifizierte Stillberaterin (DAIS), Mama von zwei Kindern, unter Tel. 0176/70245135 oder Email: kontakt@stillberatung-unterschleissheim.de
Es gelten die Kursbeschreibung und Datenschutzerklärung der www.stillberatung-unterschleissheim.de.



FÜR WERDENDE UND FRISCH GEBACKENE ELTERN



RÜCKBILDUNGS-YOGA

Nimm Dir Zeit für Dich und Dein Baby!

Mit Babys zwischen 6 Wochen und 5 Monaten.

Du wirst durch spezielle Yogaübungen Deinen Körper und Geist stärken. Schwerpunkt ist es Deinen Beckenboden zu stärken, durch Bauch (schräge Bauchmuskeln) und Rückenübungen wieder Kraft zu tanken, durch Entlastung des Schulter- und Nackenbereichs Anspannungen zu lösen und das Nervensystem für neue Herausforderungen als Mutter aufzubauen.

Durch verschiedene Atem- und Meditationstechniken wirst Du lernen Deinen Geist zu entspannen und Energie aufzunehmen.

Es wird auch Raum sein für gegenseitigen Austausch und Hilfestellungen. Die Babys werden nach Lust und Laune mit einbezogen.

Es sind keine Yogakenntnisse erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eventuell Sitz- oder Meditationskissen und Wasser zum Trinken mitbringen.

- 8 x dienstags, ab 21.09.-16.11.21 von 10.15-11.15 Uhr
- 8 x dienstags, ab 23.11.-25.01.22 von 10.15-11.15 Uhr

Kosten: 88 €

Weitere Informationen und Anmeldung bei Manuela Faki, zertifizierte Kundaliniyogalehrerin, unter Tel. 0176/55918402 oder Email: manuela@faki.de, www.yoga-together-one.de



RÜCKBILDUNGSKURS OHNE KIND

Innerhalb des Abendkurses werden wir mit Spaß, Konzentration, Kreativität und ein bisschen Disziplin an die Übungen herangehen.

Ein Mix aus diversen Spür-, Yoga-, Gymnastik- und Entspannungsanteilen wird relativ schnell Ihre Fitness, Ihren Beckenboden und Ihr Körper- und Bauchgefühl verbessern. Wir erfahren in den Übungen den Körper als Ganzes, erfahren das Zusammenwirken von „Kopf und Bauch“.

Ziel des Kurses: Die Rückeroberung Ihrer Muskulatur und des Gefühls für Ihren Körper. Schwerpunkt: Beckenboden, Bauch, Rücken und Körperhaltung.

Jeder Abend wird zum Abschluss mit einer angeleiteten Regeneration-Entspannung abgerundet.

5 x mittwochs, von 19.00-21.00 Uhr

- 10.11./17.11./24.11./01.12./08.12.21
- 12.01./19.01./26.01./02.02./09.02.22

Starten Sie am besten mit den Kursen circa 6 Wochen nach normaler Geburt und 8 Wochen nach Kaiserschnitt.

Die Gebühr für den Rückbildungskurs wird von der Krankenkasse übernommen.

Information und Anmeldung bitte via WhatsApp oder SMS bei Ulrike Hahn, Hebamme, unter Tel. 0176/62538640. Es gelten die Kursbeschreibung, AGB und evtl. Termin-abweichungen der www.hebammenpraxis-frauen-fuer-frauen.de



BABY-SPRECHSTUNDE

AndErl-Frühe Hilfen Landkreis München

Alle Mütter und Väter, die Fragen "rund um das Baby" haben oder sich einfach informieren wollen, sind herzlich willkommen zur kostenlosen Baby-Sprechstunde!

Hier geht es z.B. um folgende Themen:

- Was kann ich tun, wenn mein Kind Bauchweh hat?
- Entwickelt sich mein Kind normal?
- Wann darf ich zufüttern und was?
- Welche Impfungen sind nötig?

Es besteht die Möglichkeit, Ihr Baby zu wiegen und zu messen. Die Baby-Sprechstunde ist ein Zusatzangebot zum Kinderarztbesuch.

Eine Voranmeldung ist nicht notwendig.

donnerstags, von 09.30-11.30 Uhr

Termine:

- 07.10.21
- 02.12.21
- 03.02.22

Im Haus der NBH, 1. Stock, Büro des Familienstützpunkts.

Informationen bei Sabrina Hennhöfer,
Kinderkrankenschwester, Landratsamt München, unter Tel.
089/6221-1155 oder Email: hennhoefers@lra-m.bayern.de



Landkreis
München



ELTERN-KIND-GRUPPEN

Einstiegsalter: 6 Monate

Die beliebten, festen Gruppen treffen sich einmal wöchentlich für 1,5 Std. mit ihrer Gruppenleiterin.

Durch gemeinsame Fingerspiele, Knireiter, Basteln, aber auch einfache Kreisspiele z.T. der Jahreszeit entsprechend, wird die Eltern-Kind-Bindung gestärkt und erstes Regelverständnis gefördert. Außerdem können die Kinder erste soziale Kontakte außerhalb der Familie knüpfen, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten aufbauen und ihre Sinneserfahrungen durch ein Angebot an besonderem Spielzeug (Tastplatten, Klangflaschen etc.) erweitern. Freies Spiel mit altersgemäßem Spielzeug rundet die Eltern-Kind-Gruppenstunden in der Regel ab. Die Eltern können sich in den Stunden zu aktuellen Erziehungsfragen informieren und unterhalten, Tipps und Anregungen zur Entwicklung der Kinder austauschen und neue soziale Kontakte auf- und ausbauen.

- 1 x pro Woche, 1,5 Stunden
- Kosten pro Monat 25 €
- 4 bis max. 15 Mamas oder Papas mit ihren Kindern

Je nach aktueller Corona Lage kann das Treffen auch eingeschränkt stattfinden oder persönlich gar nicht möglich sein. Wir bieten dann gerne Online Stunden an oder erarbeiten andere Möglichkeiten um mit Euch und der Gruppe in Kontakt zu bleiben.

Wir freuen uns, wenn Ihr unsere Arbeit mit Eurer Mitgliedschaft im Verein unterstützt. Information und Anmeldung im Büro Familienzentrum, Montag bis Freitag, unter Tel. 089/37073581





KRABELTURNEN

Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung. Jedes Kind entwickelt sich anders und in seiner eigenen Geschwindigkeit.

Wir wollen den Krabbelkindern den Raum und die Zeit geben, sich selbst und ihren Körper kennenzulernen und neue Fähigkeiten zu entdecken. Jedes Kind darf selbst entscheiden worauf es Lust hat und wie es sich bewegen möchte. Dies erhöht sein Selbstvertrauen. Zudem können erste Kontakte zu anderen Kindern geknüpft werden und die Vorlieben des Kindes entdeckt werden.

Mama und/oder Papa sind zum Begleiten und Unterstützen natürlich dabei.

Krabbelkinder bis Laufalter

8 x dienstags, ab 21.09.21 von 09.00-09.55 Uhr

Kosten: pro Block 60 €

Einzelstunde (nach Absprache) 7,50 €

Information und Anmeldung bei Conny Engelhardt,
Gesundheitsberaterin, Tel. 0178/3998592 oder E-Mail:
connyeng@outlook.de, www.cornelia-engelhardt.de





KANGA-TRAINING® MIT BABY/KLEINKIND

Du wirst fit und Dein Baby macht mit!

Kangatraining® ist genau auf Deine Bedürfnisse als junge Mama und die Deines Babys abgestimmt: Du wirst sicher & effektiv rundum fit und Dein Baby kuschelt mit Dir und genießt es, Deine Nähe zu spüren. Wir achten besonders darauf, Deinen Beckenboden zu schonen und zu stärken. Ein weiterer Fokus liegt auf der korrekten Körperhaltung im Alltag mit Deinem Baby und auf der Festigung Deiner tiefliegenden Bauchmuskulatur.

Die kleinen Teilnehmer des Kurses verbringen die meiste Zeit in der ergonomisch korrekten Tragehilfe. Die angenehme Enge und die schaukelnden Bewegungen kennt das Baby noch aus der Zeit im Mutterleib und Du wirst sehen, wie beruhigend das Training für Dein Baby ist. Es ist besonders wichtig, dass die Babys/Kleinkinder richtig getragen werden. Wenn Du keine Tragehilfe hast, kannst Du Dir gerne eine geeignete Trage von mir kostenlos im Kurs ausleihen.

Durch die individuelle Anpassung an die Bedürfnisse jeder einzelnen Mama, ist der Einstieg in den Kurs jederzeit möglich. Sobald du den postnatalen Check-Up beim Gynäkologen (6- 10 Wochen nach der Entbindung) erfolgreich bestanden hast, bist Du herzlich willkommen!

Du kannst das Kangatraining® gerne parallel zu Deiner Rückbildungsgymnastik besuchen. Let`s Kanga! Kanga-training® vereint Sport, Fitness & Tanz mit Deinem Baby!

Mittwochs, fortlaufend ab 15.09.21 von 09.15-10.30 Uhr

Kosten: 8-er Karte für 99 €, 5-er Karte 69 €, Einzelkarte 15 €, Einstieg jederzeit möglich!

Weitere Informationen und Kursanmeldung bzw. Schnupperstunde bei Denise Nitter, unter Email: denise.nitter@kangatraining.de oder Tel. 0176/61240477



BABYMASSAGE

Babymassage bedeutet Entspannung für dich und dein Kind und ist eine wunderbare Möglichkeit sich näher zu kommen. Sie stärkt die Bindung zu deinem Baby, ist seelische Nahrung und hat somit eine positive Auswirkung auf die gesamte Entwicklung.

Kinder lieben nicht nur zärtliche Berührungen, sondern auch Rituale. Beides gibt ihnen Sicherheit. Ob als Start in den Tag oder als liebevolles Abendritual – dein Baby erfährt durch die Babymassage Sicherheit und emotionale Wärme.

Dein Baby sollte zu Kursbeginn zwischen 2-5 Monate alt sein.

Mitzubringen: 2 Handtücher, Wickelunterlage, Windeltuch, bequeme Kleidung (Zwiebellook, kurze Hose), Öl, kleine Tüte für Müll, Getränk

5 x montags, ab 20.09.21-18.10.21 von 09.15-10.30 Uhr

5 x montags, ab 08.11.21-06.12.21 von 09.15-10.30 Uhr

5 x montags, ab 17.01.22-14.02.22 von 09.15-10.30 Uhr

Kosten: 70 €, Teilnehmerzahl: 4-6

Information und Anmeldung bei Berit Aichberger, unter Email: berit.aichberger@web.de oder Tel. 0179/1008343





PRAGER-ELTERN-KIND-PROGRAMM (PEKiP)

Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein pädagogisches Gruppenangebot für Eltern mit Babys im 1. Lebensjahr. Es werden Spiel-, Sinnes- und Bewegungsanregungen gezeigt, die sich an den individuellen Fähigkeiten des Kindes ausrichten und das Baby niemals überfordern. Neben der Konzentration auf das Kind besteht auch die Möglichkeit des Erfahrungsaustausches innerhalb der Gruppe, in der sich alle Teilnehmer, Eltern und Babys, in der neuen Lebensphase unterstützt und wertgeschätzt fühlen dürfen.

12 x donnerstags, 17.06.-12.08.21, 09.00-10.15 Uhr
für 06-08/2020 geborene Babys, 140€, 1. Block

12x donnerstags, 23.09.-16.12.21, 09.00-10.30 Uhr,
für 04-06/2021 geborene Babys, 140€, 1. Block

12x donnerstags, 22.07.-18.11.21,
10.30-11.45 Uhr, ab September: 10.45- 12.15 Uhr,
für 10-12/2020 geborene Babys, 140€, 1. Block

12 x donnerstags, 25.11.-10.03.22, 10.45-12.15 Uhr,
für 07-09/2021 geborene Babys, 140€, 1. Block

12x donnerstags, 17.06.-07.10.21,
12.00-13.15 Uhr, ab September: 12.30-14.00 Uhr,
für 02-04/2021 geborene Babys, 140€, 1. Block

12 x donnerstags, 14.10.-27.01.22, 12.30-14.00 Uhr,
für 02-04/2021 geborene Babys, 140€, 2. Block

Eltern von Kindern, die nicht in die o.g. Altersgruppe passen können sich trotzdem gerne melden. Auch ein späterer Einstieg ist jederzeit möglich!

Weitere Informationen und Anmeldung bei Ulrike Bewig,
Dipl. Pädagogin, erfahrene PEKiP-Gruppenleiterin, unter
Tel. 08165/691660 oder E-Mail: ulrike.bewig@web.de



YOGA MIT BABY/KLEINKIND

Mama bleib fit und nimm Dein Baby mit!

Du möchtest Deinen Körper gesund erhalten und Dein Baby/ Kleinkind gerne bei Dir und unter Gleichaltrigen haben. Dann bist Du hier genau richtig.

Du wirst gezielt z.B. an der Wirbelsäule, dem Immun-, Nerven- und Drüsensystem arbeiten und gleichzeitig werden Kreislauf und Organe angeregt. Du löst Spannungen und Blockaden, erhöhst Deine Wahrnehmung und Körpersensibilität und gewinnst innere Vitalität und Ausgeglichenheit, um dem Stress und den täglichen Herausforderungen des Alltags gewachsen zu sein. Die Babys/Kleinkinder werden nach Lust und Laune mit einbezogen oder sie fangen an, sich miteinander und mit den Spielsachen zu beschäftigen. Am Ende werden sie immer mit einer Edelsteinmassage verwöhnt.

Es sind keine Yogakenntnisse erforderlich.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eventuell Sitz- oder Meditationskissen und Wasser zum Trinken mitbringen.

8 x dienstags, ab 21.09.-16.11.21 von 09.00-10.00 Uhr

8 x dienstags, ab 23.11.-25.01.22 von 09.00-10.00 Uhr

Kosten: 88 €, Einstieg und Schnupperstunde jederzeit möglich!

Weitere Informationen und Anmeldung bei Manuela Faki, zertifizierte Kundaliniyogalehrerin, unter Tel. 0176/55918402 oder Email: manuela@faki.de, www.yoga-together-one.de





BEWEGUNGSFREUDE

Diese Turnstunden sind für euch gemeinsam.

Für dich als Mama oder Papa:

Hier bekommst du Bewegungsinspirationen mit, die du auch in deinen Tagesablauf integrieren kannst, um mehr Leichtigkeit und Freude zu spüren. Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung auch für dich als Mama oder Papa. Wir sind für die Kinder zum Begleiten und Unterstützen dabei.



Für die Kinder:

Sie können klettern, rutschen, balancieren und somit ihren eigenen Körper erfahren. Sie haben auch die Möglichkeit Kontakte zu anderen Kindern aufzunehmen. Im Laufe der Zeit wirst du entdecken, an welchen Bewegungen dein Kind die meiste Freude hat und am Ende der Stunde gibt es noch eine kleine Massage.



- **für Kinder ab Lauffalter bis 24 Monaten**

8 x freitags, ab 17.09.21 von 09.00 bis 09.55 Uhr

- **für Kinder ab 24 Monaten**

8 x freitags, ab 17.09.21 von 10.00 bis 10.55 Uhr

Kosten: pro Block 60 €

Einzelstunde (nach Absprache) 7,50 €

Information und Anmeldung bei Conny Engelhardt,
Gesundheitsberaterin, Tel. 0178/3998592 oder E-Mail:
connyeng@outlook.de, www.cornelia-engelhardt.de





TANZ MIT KINDERN

Ein Bewegungsangebot für Kinder ab 3 bis 10 Jahren. Wir lernen gemeinsam die Grundpositionen des Balletts, sowie Tanzschritte anderer Tanzstile. Für Spaß und Abwechslung sorgen Koordinations- und Tanzspiele.

- **3 bis 6 Jährige**

Anfänger, keine Vorkenntnisse notwendig
mittwochs, von 15.30-16.15 Uhr, fortlaufend

- **7 bis 10 Jährige**

Anfänger und Fortgeschrittene
mittwochs, von 16.30-17.30 Uhr, fortlaufend

Kosten: 40 € monatlich pro Kind

Mitzubringen: Sportsachen, Ballettschläppchen, Getränk
Eine Schnupperstunde ist nach Voranmeldung möglich.

Weitere Informationen und Anmeldung bei Jennifer Dettmann, unter Tel. 0152/24002193 oder Email: jenniferdettmann@yahoo.com



LET'S START – LEICHT & LECKER - Präventionskurs Ernährung für Kinder & Jugendliche 12-17 Jahren

An vier Terminen lernen die Teilnehmer, wie man mit einfachen Schritten seinen Alltag gesünder gestalten kann. Eltern und Kinder bekommen viele Tipps für Zuhause mit, die sie dann gemeinsam umsetzen können.

Termine: 04.10./11.10./18.10./25.10.21, jeweils 17.00- 18.30 Uhr

Die Gesamtkursgebühr in Höhe von 150 Euro (inkl. aller Materialien und Lebensmittel) wird von den Krankenkassen in unterschiedlicher Höhe bezuschusst, von 75 bis 150 Euro.

Informationen & Anmeldung bei Alexandra Mang, unter Email: muenchen@mobykids.de oder Tel. 01590/1698588

Kursleitung: Corinna Schmalz, Diplom-Oecotrophologin





GLÜCKSKURS FÜR STARKE KINDER

In diesem Kurs machen wir uns auf die Suche nach unserem Glück. Die Ressourcen, die ein Kind in sich hat, sind sein größter Schatz. Und diesen wollen wir sichtbar machen!

Ein positives Selbstbild, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Kommunikationsfähigkeit, ein gesunder Umgang mit Stress, Aufmerksamkeitssteuerung und Konzentrationsfähigkeit sind Grundlage und Voraussetzung für ein erfolgreiches Lernen.

Aufgrund meiner langjährigen Tätigkeit als Leiterin einer Lernförderung im Rahmen der Offenen Kinder- und Jugendarbeit und als integrative Legasthениetherapeutin, weiß ich, dass Kinder weit mehr brauchen als bloßes Üben, um erfolgreich, gelassen, motiviert und freudvoll in der Schule zu sein.

Glückskurs für starke Vorschulkinder

5 x freitags, 19.11./26.11./03.12./10.12./17.12.21
von 15.00-16.00 Uhr, 62 € incl. Material, max. 6 Kinder

Glückskurs für starke Schulkinder (1. bis 3. Klasse)

5 x freitags, 19.11./26.11./03.12./10.12./17.12.21
von 16.15-17.30 Uhr, 66 € incl. Material, max. 6 Kinder

Wir gehen auf Abenteuerreisen, hören Geschichten, entspannen und bewegen uns, philosophieren, basteln und noch so manches mehr.

Es wird spannend und ein großer Spaß!

Was ist mitzubringen? Ein Kuschelkissen, dicke Socken und bequeme Kleidung.

Weitere Informationen und Anmeldung bei Bettina Tjan, Pädagogin M.A., integrative Legasthениetherapeutin nach BVL, Lerntherapeutin, Musikpädagogin, Email: b.tjan@gmx.de, oder Tel. 089/44457965



POKEMON TAUSCHBÖRSE

Ihr sammelt Pokemon-Karten und sucht Tauschfreunde hier in Unterschleißheim? Dann seid Ihr bei uns genau richtig!

Kommt und tauscht Eure Karten im Familienzentrum am Freitag, 22.10.21 und 04.02.22 jeweils von 15.00 bis 17.30 Uhr.

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.



IM GLEICHGEWICHT INS NEUE SCHULJAHR

für Kinder von 6-12 Jahren - mit Manuela Faki und Petra Albus

Ein paar ausgewogene Stunden mit viel Spaß, Kinder-Yoga, Kinesiologie und Entspannung mit Klangreise & Kreativteil.

Stimme dich ein auf das nächste Schuljahr, nimm es selbst in die Hand, Körper-Geist-Seele im Gleichgewicht, stärke dein Selbstbewusstsein.

Montag, 13.09.21 von 09.00-12.00 Uhr

Kosten: 35 € bei Anmeldung bis 30.08.21 danach 40€,
Geschwisterkinder 25 €

Bitte Decke, Kissen, Brotzeit und gute Laune mitbringen!

Weitere Informationen und Anmeldung bei Manuela Faki, zertifizierte Kundaliniyogalehrerin unter Tel. 0176/55918402 oder Email: manuela@Faki.de, www.yoga-together-one.de



BASTELN FÜR KINDER

Was gibt es Schöneres als zu basteln & kreativ zu sein?!

In kleinen Gruppen basteln, gestalten und schminken wir mit verschiedenen Materialien und Techniken.

Als kreativer Mensch macht es mir seit vielen Jahren Freude, diese Leidenschaft, gerade an Kinder und Jugendliche weiterzugeben. In verschiedenen Münchner Projekten habe ich dies bereits umgesetzt.

Es ist immer wieder schön, die Begeisterung und das Funkeln in den Kinderaugen zu sehen.

KINDER 4 bis 6 JAHRE

freitags, 14.00 bis 15.30 Uhr / samstags, 10.30 bis 12.00 Uhr

- Halloween Gespenster, Freitag, 01.10.21, 16 €
- Nikolausschachtel, Freitag, 12.11.21, 16 €
- Baumschmuck Holzlöffelengel, Samstag, 11.12.21, 18 €
- winterliche Windlichter, Freitag, 21.01.22, 18 €
- kreatives Schminken, Freitag, 18.02.22, 18 €



KINDER 7 bis 10 JAHRE

freitags, 16.00 bis 18.00 Uhr, samstags, 12.30 bis 14.30 Uhr

- Halloween Masken, Freitag, 01.10.21, 20 €
- Gipsschale, Freitag, 12.11.21, 20 €
- Adventskranz, Samstag, 11.12.21, 20 €
- Wintergläser, Freitag, 21.01.22, 18 €
- kreatives Schminken, Freitag, 18.02.22, 20 €

mind. 4 bis max. 8 Kinder, Kosten inclusive Material

Weitere Informationen und Anmeldung bei Melanie Bade,
Email: mbdesignunique@gmail.com oder Tel. 0176/34040758
(gerne auch per Whatsapp oder Telegram)





TÖPFERN FÜR KINDER

Alter: 7-10 Jahre

In meinen Keramikkursen lernen die Kinder unter Einsatz von verschiedenen Werkzeugen und unterschiedliche Techniken der Verarbeitung von Ton kennen.

Unter meiner fachlichen Anleitung können sie sich kreativ entfalten. Die erschaffenen Kunstwerke werden von den Kindern nach dem Brennen selber farblich gestaltet.

Herbst: Igel/Eule/Blätterschale

Donnerstag, 23.09.21, 16.30 bis 17.30 Uhr

Donnerstag, 30.09.21, 16.30 bis 17.30 Uhr

Donnerstag, 21.10.21, 16.30 bis 17.30 Uhr

Kosten: 42 €, inkl. Material und Brennen
maximal 6 Kinder

Winter: Eisbären/Robben/Schneeflocken

Donnerstag, 20.01.22, 16.30 bis 17.30 Uhr

Donnerstag, 27.01.22, 16.30 bis 17.30 Uhr

Donnerstag, 17.02.22, 16.30 bis 17.30 Uhr

Kosten: 42 € inkl. Material und Brennen
maximal 6 Kinder

Die Töpferkurse finden im Kinderpark der Nachbarschaftshilfe statt. Information und Anmeldung bei Kerstin Reisel, unter Email: info@keramikatelier-reisel.de oder Tel. 089/31002811





KINDERYOGA

Nach einer Aufwärmphase lernen die Kinder durch eine Yogageschichte (abgestimmte, abwechslungsreiche Yogaübungen) ihren Körper kennen. Sie dehnen, strecken und kräftigen die Muskulatur und die Organe.

Durch eine Phantasiereise finden sie Ruhe und Entspannung und die Kindermeditation fördert ihre Kreativität und Konzentration. Ruhige und schüchterne Kinder werden dadurch mutiger, geschickter und gewinnen an Kraft und Selbstvertrauen. Aktive Kinder werden ausgeglichener und geduldiger. Der Spaß und die Freude am Tun stehen im Vordergrund.

Kinderyoga 4-7 jährige

dienstags, ab 21.10.-16.11.21 von 16.00-17.00 Uhr
(in den Herbstferien findet kein Yoga statt)

dienstags, ab 23.11.-25.01.22 von 16.00-17.00 Uhr

Kosten: 79 €, maximal 10 Kinder

Kinderyoga 6-12 jährige

montags, ab 20.10.- 15.11.21 von 16.30-18.00 Uhr
(in den Herbstferien findet kein Yoga statt)

montags, ab 22.11.-24.01.22 von 16.30-18.00 Uhr

Kosten: 88 €, maximal 10 Kinder

Weitere Informationen und Anmeldung bei Manuela Faki, zertifizierte Kundaliniyogalehrerin, unter Tel. 0176/55918402 oder Email: manuela@faki.de, www.yoga-together-one.de





HAWAIIANISCHER HULA TANZ für Erwachsene jeden Alters

Südsee tänze - Hula - Ein Tanz für Körper, Geist und Seele.

Haben Sie Lust auf Exotik und romantische Südseeklänge?
Sie wollen etwas für Körper und Seele tun?

Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir werden gemeinsam in den Aloha-Spirit eintauchen und mit weichen, fließenden Handbewegungen Geschichten aus der Südsee erzählen, während unsere Hüften zu romantischer Musik schwingen. Hula weckt unsere Lebensfreude und ist sanftes Fitnesstraining. Der Körper wird besser durchblutet, Verspannungen lösen sich, Koordination und Konzentration werden auf Dauer gesteigert. Hula kann in jedem Alter und unabhängig von Körpergewicht und Kondition getanzt werden.

Tanzzeiten: dienstags, von 16.45-18.15 Uhr

Ein Einstieg in die Kurse ist auch ohne Vorkenntnisse jederzeit möglich. Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

Bitte bringen Sie einen Rock, falls vorhanden eine Blume fürs Haar und Socken oder Tanzschlappchen mit. Hulatanzen macht glücklich!

Bei Interesse bitte melden bei: Claudia Mühlberger, Tel. 089/32120930 oder E-Mail: info@aiyana.de, www.aiyana.de





KUNDALINI-YOGA

Kundalini-Yoga beinhaltet Übungsreihen und Meditationen, die positiv auf die Gesundheit wirken. Die Dynamik der Übungen zielt auf das Spüren der eigenen Lebensenergie ab. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird während der Übungen bewusst geführt. Meditation wird in vielen Variationen geübt und ist ein wesentlicher Bestandteil jeder Yogastunde. Mit Kundalini-Yoga kannst Du gezielt an der Wirbelsäule, dem Immun-, Nerven- und Drüsensystem arbeiten, kannst Spannungen lösen und Stress abbauen.

Offene Kurse, Einstieg und Schnuppern ist jederzeit möglich.

Kosten: einmalig 15 €, 8-er Karte 88 €

- **mit Petra:**

montags, fortlaufend von 09.00-10.30 Uhr

dienstags, fortlaufend von 19.00-20.30 Uhr

Informationen und Anmeldung bei Petra Albus,
unter Tel. 089/3173845, Tel. 0179/5003030 oder E-Mail:
petra_albus@t-online.de

- **mit Manuela:**

montags, fortlaufend von 18.10-19.40 Uhr

mittwochs, fortlaufend von 20.00-21.30 Uhr

freitags, fortlaufend von 08.15-09.45 Uhr

Informationen und Anmeldung bei Manuela Faki, zertifizierte Kundaliniyogalehrerin unter Tel. 0176/55918402 oder Email:
manuela@faki.de, www.yoga-together-one.de





FASZINATION KLANG – DER KLANG DER STILLE

Lass Dich einhüllen von den sanften Schwingungen der Klangschaalen, Zimbeln und Gongs, entspanne deinen Körper und Geist und erfahre den Klang der Stille. Eine Tiefenentspannung mit Klang wirkt positiv auf dein Nervensystem und erzeugt eine tiefe Entspannung auf allen Ebenen.

sonntags von 19.00 bis 21.00 Uhr

Termine: 24.10.21, 12.12.21 und 30.01.22

Kosten: 20 €

Informationen und Anmeldung bei Petra Albus,
unter Tel. 089/3173845, Tel. 0179/5003030 oder
Email: petra_albus@t-online.de



AUS DER WUT IN DEN FRIEDEN KOMMEN

Bist du auch manchmal so wütend auf Dein Kind oder Deinen Partner und weißt nicht, wie du aus der Situation rauskommst außer zu schimpfen oder rumzuschreien? So ging es mir früher auch. Mit der Zeit habe ich verstanden, dass ich diejenige bin, die es verändern kann.

Ich gebe dir Körper- und Kommunikationsübungen für den Alltag an die Hand, damit du dich selber spürst und lernst, wie du dich mit deinen Kindern und deinem Partner leichter verständigst. Was mir geholfen hat, möchte ich weitergeben, damit auch du mehr Freude und Gesundheit in deiner Familie spürst.

Samstag, 25.09.21, von 19.30-21.30 Uhr

Samstag, 20.11.21, von 19.30-21.30 Uhr

Kosten 10 €

Information und Anmeldung bei Conny Engelhardt,
Gesundheitsberaterin, Tel. 0178/3998592 oder E-Mail:
connyeng@outlook.de, www.cornelia-engelhardt.de





GLÜCKLICH DURCH ENTSPANNUNG & WERTSCHÄTZUNG

Wir beginnen mit leichten Entspannungs- & Atemübungen. Das Singen von Liedern mit einfachen Melodien & wenig Text (chanten) schenkt gute Laune und Lebensfreude. Chanten regt die Tiefenentspannung an und ist somit eine wirkungsvolle Möglichkeit der Selbstempathie. Dazu gehört auch die erholsame Qualität der Stille nach einem Lied. Wenn Du einfache Lieder mit zu Herzen gehenden Texten singen, Dich entspannen und dir was Gutes tun möchtest, dann bist du bei uns richtig, denn hier gilt der Grundsatz: "Es gibt keine falschen Töne, nur Variationen!"

montags, fortlaufend, außer in den Ferien,
von 19.30-21.00 Uhr, Kosten: 10 €

Weitere Informationen und Anmeldung bei Ellen Jilg (zertifizierte Chant-Anleiterin, Trainerin für gewaltfreie Kommunikation), unter Tel. 089/3104337, oder Email: ellenchanten@aol.com



PME - LASSEN SIE SICH ENTSPANNEN -

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson zählt zu den Entspannungstechniken und kann auf Dauer dabei helfen Stresssituationen besser zu bewältigen. Nicht nur Stress wird abgebaut, sondern auch die Wahrnehmung gesteigert, um neu auftretende Anspannungen schneller erkennen und diesen entgegenwirken zu können.

mittwochs, von 20.00-20.45 Uhr

Termine: 15.09.-06.10.21, 13.10.-10.11.21, 17.11.-08.12.21,
19.01.-09.02.22, 16.02.-16.03.22

Kosten pro Block 40 €, Einzeltermine 12 €, Einstieg jederzeit nach Voranmeldung möglich, in präsent bzw. online o. hybrid

Informationen und Anmeldung bei Frau Tamara Holy unter Tel. 0176/21733788 oder Email: kraftquelle@t-online.de



ZUMBA

ZUMBA ist dynamisch, effektiv, motivierend und macht einen Riesenspaß! Mit Zumba werden Stress und überschüssige Pfunde einfach weggetanzt.

ZUMBA ist für alle Menschen geeignet, die lateinamerikanische Musik lieben und Freude am Tanzen haben. In diesem Tanz-Workshop mit Spaßfaktor werden den Teilnehmern Cumbia, Salsa, Merengue, Reggaeton, Calypso, Cha-Cha-Cha u.v.a. Tanzschritte vermittelt. Willkommen zur ZUMBA Party!

- dienstags, fortlaufend von 18.30-19.30 Uhr mit Rosi
- freitags, fortlaufend von 18.30-19.30 Uhr mit Viktoria

Kosten: einmalig bzw. Schnupperstunde 8 €
10-er Karte: 60 € (6 Monate gültig)

Weitere Infos & Anmeldung bei Rosi Sternke, unter Tel. 0170/7772453 oder Email: zumba@zumbarosi.de, oder bei Viktoria Lombardi, unter Tel. 0176/28646382 oder Email: viktoriac47@hotmail.com



SPIELFREU(N)DE

Jeden 1. Dienstag im Monat treffen sich spielbegeisterte Erwachsene um 20.00 Uhr im Offenen Treff des Familienzentrums zum gemeinsamen Spielen von Brett- und Kartenspielen. Spiele dürfen gerne mitgebracht werden.

Wir sind mittlerweile eine nette kleine Runde, die schon einige lustige Abende hatte und freuen uns über Verstärkung von Spiellustigen und Neugierigen.

Bei Fragen und wenn Sie das 1. Mal kommen möchten, wenden Sie sich bitte an Familie Kaltenbach unter Tel. 0176/31307370



ERSTE HILFE FÜR KINDER

mit Janko von Ribbeck, www.erste-hilfe-fuer-kinder.de

Kindernotfälle sind oft gar nicht so dramatisch, wie viele Eltern sich das vorstellen. Mit der richtigen Vorbereitung gibt es für fast jeden Notfall die richtige Lösung!

Montag, 18.10.21 von 19.00-22.00 Uhr oder
Montag, 24.01.21 von 19.00-22.00 Uhr

Kosten: 40 € (70 € pro Paar) inkl. ausführlichem Begleitheft

Anmeldung im Büro des Familienzentrums, Montag bis Freitag von 09.00-12.00 Uhr, unter Tel. 089/37073581



NEUE RÜCKENSCHULE

Spüren Sie Verspannungen oder Bewegungseinschränkungen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Ein gezieltes dynamisches Training zum Muskelaufbau, zur Förderung der Beweglichkeit und Koordination helfen, Ihre Wirbelsäule zu entlasten und Haltungsschwächen zu verbessern. Das Erlernen von rückenfreundlichem Verhalten im Alltag und Selbsthilfemaßnahmen bei Beschwerden sichern den langfristigen Erfolg.

10 x montags, ab 13.09.21 von 19.00-20.00 Uhr
10 x montags, ab 13.09.21 von 20.00-21.00 Uhr
10 x dienstags, ab 14.09.21 von 19.30-20.30 Uhr

Kosten: 95 € (Kostenübernahme gesetzl. KK ant. bis 80%)

Weitere Information und Anmeldung bei Silke Witt, staatl. anerk. Sport- & Gymnastiklehrerin/ staatl. gepr. Motopädin, unter Tel. 089/31859470 oder Email: silke.witt@live.de



OKTOPUS-HÄKELN für einen guten Zweck

Diese gehäkelten Kraken sind für die kleinen Patienten mehr als nur zum Kuschneln. Auf einer Frühchen-Station helfen sie den Babys, sich sicher und wohl zu fühlen. Durch Spenden in Höhe von 5 € pro Häkelpaket finanzieren wir die Herstellung der kleinen Tierchen.



Wir häkeln gemeinsam für die Frühchen Station im Klinikum Großhadern am Samstag, 13.11.21, ab 14.00 Uhr

Information bei Silvia Richter, Tel. 089/37073584 oder Email: srichter@familienzentrum-ush.de



ELTERNWORKSHOP - KINDERAUGEN STÄRKEN FÜR DAS DIGITALE SEHEN

Der Alltag unserer Kinder wird digitaler. Schule, Spielen, Fernsehen..., immer mehr Angebote finden am Bildschirm oder Display statt. Die Belastung für die Augen ist in den Klassenzimmern deutlich zu sehen, denn immer mehr Kinder tragen eine Brille.



In meinem Vortrag erkläre ich woran das liegt und wie Sie mit einfachen Übungen und Spielen dem entgegen wirken und die Sehkraft Ihrer Kinder stärken können.

Donnerstag, 27.01.22 von 19.30-21.00 Uhr
Kosten: 16 €

Mitbringen: etwas zum Schreiben, gemütliche Kleidung

Weitere Informationen und Anmeldung bei Martina Rusch (Privatärztin und Homöopathin) unter Tel. 08133/907665 oder Email: praxis@familien-homoeopathin.de; www.familien-homoeopathin.de



LERNFÜHRERSCHEIN: MÜHELOS LERNEN

Das Jahr der Pandemie hat viele Eltern mit Schulkindern im Homeschooling an ihre Grenzen gebracht. Wenn das neue Schuljahr im September startet hoffen wir den gewohnten Schulalltag zurück zu gewinnen. Als Eltern sind und bleiben wir jedoch wichtige Lernbegleiter unserer Kinder.

Um dies mit Gelassenheit und guten Methoden sein zu können bietet der Lerncoach Andreas Wagner an drei Terminen viele wertvolle Informationen zu den Grundlagen des Lernens, zur Motivation und Konzentration sowie zum Selbstbewusstsein und Spaß am Lernen.

Termine: 19.09.21, 9.30 -11.45 Uhr (für Kinder und Eltern), 23.09.21, 19.30-21.00 Uhr (für Eltern) und 30.09.21, 19.30-21.00 Uhr (für Eltern)



DEN FAMILIENALLTAG GELASSENER MEISTERN.

Was mich als Mutter/Vater sicherer macht.

Ein Kursangebot für Eltern die mehr Freude, Leichtigkeit und zudem mehr Sicherheit im Erziehungsalltag erreichen möchten. Der Kurs beinhaltet verschiedene Themenbereiche z.B. Grenzen und Regeln, Werte, Problemsituationen.

In der Gruppe werden gemeinsam Lösungswege gesucht, um alte Muster und eingefahrene Familienstrukturen aufzulösen. Tanja Thelen, erfahrene Paar- und Familientherapeutin und Elternkursleiterin des Deutschen Kinderschutzbundes, begleitet Sie kompetent durch den Elternkurs. Der Kurs umfasst 8 Einheiten.

Termine: 09.11., 16.11., 23.11., 30.11.21, 11.01., 18.01., 25.01. und 01.02.22 jeweils 19.00-21.00 Uhr

beide Kurse sind kostenlos, online via Zoom

Genauere Informationen und Anmeldungen bei Andrea Kaltenbach, Koordinatorin des Familienstützpunktes unter akaltenbach@familienzentrum-ush.de



YOGA UND KREBS

- entdecken Sie Ihre Kraft und vertrauen Sie Ihrem Körper

Haben Sie gerade eine Krebsdiagnose erhalten, sind Sie aktuell in einer Krebsbehandlung oder sind Ihre Behandlungen abgeschlossen und Sie möchten wieder in Ihre Kraft kommen?

In diesem Kurs bauen Sie auf sicherem Wege Balance, Stärke und Flexibilität auf, beruhigen Ihren Geist und bauen Ihre Ängste ab. Achtsame Körperübungen, die Ihren gesundheitlichen Zustand berücksichtigen, Entspannung und Meditation unterstützen Sie auf Ihrem Weg.

8 x freitags von 13.00 -14.30 Uhr

Einstieg jederzeit möglich

Kosten: 96 €

oder samstags von 09.00 -10.30 Uhr

18.09.21, 23.10.21, 20.11.21, 18.12.21, 22.01.22, 19.02.22

Kosten: je 15 €

Es sind keine Yoga Kenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung tragen und eigene Matte und Decke mitbringen.

Bitte nehmen Sie vor der ersten Teilnahme mit mir Kontakt auf, lernen Sie mich kennen. Das Thema liegt mir sehr am Herzen, ich spreche aus eigener Erfahrung.

Zuzana Netusilova, zertifizierte Yoga und Krebs Trainerin, unter Email: zuzana.netusilova@googlemail.com oder Tel. 0176/ 97556975, www.yoga-together-one.de, www.staerkergegenkrebs.de





MIT ERNÄHRUNG & HOMÖOPATHIE FIT GEGEN VIREN

Haben Sie Lust ihr Immunsystem mit einfachen Mitteln zu stärken? Dann sind Sie bei meinem Vortrag richtig.

Ich gebe Ihnen Tipps an die Hand, die leicht in den Alltag integriert werden können, mit Nahrungsmitteln vom Markt und gezielter Nahrungsergänzung.

Donnerstag, 30.09.21 von 19.30-21.00 Uhr

Kosten: 10 €, mindestens 5 Teilnehmer

Mitzubringen: etwas zum Schreiben

Weitere Informationen und Anmeldung bei Martina Rusch (Privatärztin und Homöopathin) unter Tel. 08133/907665 oder Email: praxis@familien-homoeopathin.de, www.familien-homoeopathin.de

HOMÖOPATHISCHE ERSTE HILFE FÜR KINDER

Wir kennen alle die kleinen und großen Notfälle des Alltags. Ein gebrochener Arm, Verbrennungen, Gehirnerschütterung, gequetschte Finger oder nur ein Insektenstich?

In diesem Kurs stelle ich Ihnen meine Taschenapotheke vor. Alle Homöopathischen und nicht homöopathischen Arzneien und Hilfsmittel, die sich in meinem Familien- und Berufsleben bewährt haben.

Mittwoch, 27.10.21 von 19.30-21.30 Uhr

Kosten: 16 €, mindestens 5 Teilnehmer

Mitzubringen: etwas zum Schreiben

Weitere Informationen und Anmeldung bei Martina Rusch (Privatärztin und Homöopathin) unter Tel. 08133/907665 oder Email: praxis@familien-homoeopathin.de; www.familien-homoeopathin.de



WIE DAHEIM

**Kindertagespflege der
Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e.V.**

Beratung und Vermittlung für Tagesmütter und Eltern:
Dörte Schack-Steffenhagen, Dipl. Päd., donnerstags von
09.00-12.00 Uhr und nach Terminvereinbarung unter
Tel. 089/37073573 oder E-Mail: dschack@nbh-ush.de

Alle Kinder im Alter von 22 Monaten bis zum Kindergartenalter sind herzlich willkommen in unserem **Kinderpark**.

In Kleingruppen mit höchstens 8 Kindern werden die Kleinen von 2 erfahrenen, liebevollen Betreuerinnen pädagogisch und individuell betreut.

Hier finden sie einen Ort zum Wohlfühlen, Spielen und Lachen. Ihr Kind bekommt die Möglichkeit, soziales Zusammensein z.B. während der großen Tischgemeinschaft bei der Brotzeit zu erleben. Neue Freundschaften werden geschlossen. Beim freien kreativen Spiel werden verschiedene Materialien ausprobiert. Durch Musik und Fingerspiele fördern wir das Rhythmusgefühl und die Sprachkompetenz Ihres Kindes. Der Turnraum und der große Garten stehen zum Toben, Rennen, Buddeln und Rutschen bereit.

Am Mittwoch, unserem Eingewöhnungstag, werden die **Kinderpark-Flöhe** von 08.15 bis 12.00 Uhr in Begleitung ihrer Eltern sanft auf die Zeit im Kinderpark vorbereitet. Nach einer gelungenen Eingewöhnung kommen die Kinder in „ihre Gruppe“: In die **Raupengruppe** am Montag, oder die **Hasen- oder Käfergruppe** am Dienstag, am Donnerstag in die **Bären- oder Mäusegruppe** oder am Freitag in die **Eulengruppe**. Die Betreuerinnen der Mittwochsgruppe legen gemeinsam mit den Eltern den entsprechenden Tag fest.

Betreuungszeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag von 08.15-13.00 Uhr

Kosten: 60 € pro Monat

Mittwoch (Kinderpark-Flöhe) von 08.15-12.00 Uhr

Kosten: pro Vormittag 8 €

Wir haben in den Schulferien nur zum Teil geschlossen. Die genauen Zeiten entnehmen Sie bitte unserer Homepage oder den aktuellen Informationen im Kinderpark. Ein Einstieg ist jederzeit auch unter dem Jahr möglich. Weitere Informationen im Kinderpark, Montag bis Freitag, von 12.30-13.30 Uhr unter Tel.: 089/37073574



SPENDEN

Ihre Spende für das Familienzentrum kommt den Familien und Kindern zu Gute, die uns täglich besuchen. Die großen und kleinen Besucher freuen sich über Bastelangebote und spannende Spielgeräte. Mit ihrer Spende können wir die Ausstattung verbessern, Bastelmaterialien finanzieren sowie in die Jahre gekommene Spielgeräte drinnen wie draußen ersetzen.

danke!

OKTOPUSSE HÄKELN - unser Herzensprojekt

Mit diesem Projekt unterstützen wir die Frühchenstation des Klinikums Großhadern. Jeder gehäkelte Oktopus wird gespendet, damit jedes Frühchen seinen eigenen Oktopus bekommen und eventuell auch mit nach Hause nehmen kann. Wie wichtig die Oktopusse für die Entwicklung der Kleinen sind, lässt sich sogar medizinisch nachweisen.

Für die Oktopusse bedarf es jedoch spezieller Materialien. Schon mit einer Spende von 5 € können Sie mithelfen, dass weitere achtarmige Tiefseetaucher für unsere Häkelfreiwilligen fertiggestellt werden können.



Beiträge und Spenden sind im Sinne des § 10b EStG steuerbegünstigt.

Bis 300 € genügt der Kontoauszug, für Beträge darüber hinaus oder auf Wunsch erhalten Sie gerne auch eine Spendenbescheinigung.

Bankverbindung: Kreissparkasse München Starnberg,
IBAN: DE84702501500009092966

LEISTUNGEN DER NACHBARSCHAFTSHILFE

Zuhause - gut versorgt

So lange wie möglich in der gewohnten Umgebung und dem vertrauten Umfeld bleiben zu können, das ist der Wunsch vieler Senior*innen. Die Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e.V. bietet hierzu ein umfangreiches Leistungsangebot. Unsere Helferinnen kümmern sich in regelmäßigen Einsätzen zuverlässig und gewissenhaft um hauswirtschaftliche Tätigkeiten, wie z.B. die Reinigung des Wohnbereiches oder die Versorgung der Wäsche. Fürsorglich und einfühlsam unterstützen sie im Rahmen von Betreuungsleistungen und stehen unter anderem auch bei einer Demenzerkrankung helfend zur Seite. Die Helferinnen sind nach §45 SGB XI qualifiziert und werden laufend fortgebildet. Die Leistungen können bei einem Pflegegrad über den monatlichen Entlastungsbetrag in Höhe von 125 € mit den Pflegekassen abgerechnet werden. Ansprechpartnerinnen: Frau Richmann, Frau Braun: Tel. 089/37073571

Essen auf Rädern

Engagierte Helfer*innen bringen täglich, auch an Sonn und Feiertagen, das im „Haus am Valentinspark“ frisch zubereitete Mittagessen zu Ihnen ins Haus. Sie haben jeweils die Auswahl zwischen 2 Menüs, die aus Suppe, Haupt- und Nachspeise bestehen. An welchen Tagen Sie von uns beliefert werden möchten, können Sie flexibel entscheiden. Auch für Diabetiker ist gesorgt. Ansprechpartnerinnen: Frau Braun, Frau Niederlechner, Tel. 089/37073579

Ambulante Krankenpflege

Der ambulante Pflegedienst der Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e.V. leistet Unterstützung und Hilfe durch professionelle medizinische und pflegerische Versorgung für kranke und pflege-bedürftige Menschen. Sie erhalten eine fachgerechte, umfassende und individuelle Betreuung. Eine Abrechnung der Leistungen ist bei allen gesetzlichen und privaten Kassen möglich. Wir führen auch Beratungsgespräche für alle Pflegegrade nach § 37 SGB XI durch. Ansprechpartnerin: PDL Frau Jahn, Tel. 089/3707356

Offene Ganztageschule am Carl-Orff-Gymnasium und an der Therese-Giehse Realschule

Die Offene Ganztageschule ist ein Angebot für die Schülerinnen der Jahrgangsstufen 5-10 am COG und 5-7 an der TGRS. Neben der Hausaufgabenbetreuung in Kleingruppen kann an sportlichen und kreativen freizeitpädagogischen Angeboten teilgenommen werden. Betreuungszeiten: Mo-Do von 13.00-16.00 Uhr. Ansprechpartner: COG Christine Kellner und Monika Hausmann, 089/31009949, Email: ogs@carl-orff-gym.de, TGRS: Elisabeth Thiess Hill, Tel. 089/310095200, Email: ogs@tgrs.de

Schülermittagsbetreuung an den drei Grundschulen

Im Anschluss an den Unterricht können die Schüler in Kleingruppen ihre Hausaufgaben erledigen, miteinander spielen sowie an sportlichen und kreativen Angeboten teilnehmen. Sie haben die Möglichkeit ein warmes Mittagessen zu erhalten. Betreuungszeiten Mo-Do von 11.00 - max. 16.00 Uhr, Fr von 11.00-14.00 Uhr, Ansprechpartner Ganghofer: Frau Scherthan, Tel: 089/79030621, Tel. 0176/20578203, Michael-Ende: Frau Mayer, Tel: 08979030620, Tel. 0176/20578202, Johann-Schmid: Frau Freivogel, Frau Rees, Tel:089/374,08719

Ferienbetreuung

In den Osterferien und in den ersten 3 Wochen der Sommerferien findet in den Räumen des Hauses der Vereine, Birkenstr. 2 von 07.30-14.00 Uhr die Ferienbetreuung für Grundschüler statt. Es wird gespielt und gebastelt, kleinere Ausflüge runden unser Angebot ab. Anmeldeformulare und aktuelle Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage und bei den Ansprechpartnern in den Schulen.

Weitere Informationen erhalten Sie zu unseren Bürozeiten:

Montag bis Freitag 09.00-13.00 Uhr und nach Vereinbarung
Alexander-Pachmann-Straße 40, 85716 Unterschleißheim,
Tel. 089/3707356, Fax: 089/37073570, Email: buero@nbh-ush.de,
www.nbh-ush.de



5x
Familien-
shooting
gewinnen

50



Mitgliedsantrag Familienzentrum

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt zur Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e.V. Abteilung Familienzentrum. Ich verpflichte mich, einen Jahresbeitrag von _____ (mind. 20 Euro) zu leisten. Die Mitgliedschaft verlängert sich automatisch um ein Jahr, sofern sie nicht vier Wochen vor Jahresende schriftlich gekündigt wird. (Jedes angemeldete Mitglied bis zum 30.11.2021 kommt in den Jubiläumstopf für das Familienshooting im Dezember.)

Name

Anschrift

Telefon

Geburtsdatum

E-Mail

Datum / Unterschrift

Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e.V., Alexander-Pachmann-Str. 40, 85716 Unterschleißheim
Gläubiger-Identifikationsnummer DE07ZZZ00000135740

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Mandatsreferenz: Mitgliedsnummer wird nachgereicht

Ich ermächtige die Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Hinweis: Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Nachname (Kontoinhaber): _____

Straße und Hausnummer: _____

PLZ und Ort: _____

Name Kreditinstitut: _____

IBAN: _____

Datum, Ort und Unterschrift: _____



Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e.V.



Alexander-Pachmann-Str. 40
85716 Unterschleißheim
Telefon: 089/37073581
mail@fz-ush.de
www.fz-ush.de