

# Programm

September 2018 – Februar 2019



# INHALTSVERZEICHNIS

<b>INHALTSVERZEICHNIS</b>	01
<b>WIR ÜBER UNS</b>	02
<b>EURE ANSPRECHPARTNER</b>	03
<b>DER OFFENE TREFF</b>	04
<b>KINDER-SECOND-HAND-SHOP</b>	05
<b>BASARE UND KLEIDERMÄRKTE</b>	
Frauen- & Teeniekleidermarkt	06
Basar „Alles rund ums Kind“	06
Spielzeugbasar	07
<b>FAMILIENSTÜTZPUNKT</b>	08
<b>FAMILIENPATEN BAYERN</b>	09
<b>FÜR WERDENDE UND FRISCH GEBACKENE MAMAS</b>	
Geburtsvorbereitung	10
Dancing for Birth	10
Geburtsvorbereitungsworkshop	11
SchwangerenYoga	12
Baby-Sprechstunde	12
Rückbildungskurse	13
Rückbildungs-Yoga	14
<b>FÜR ELTERN UND KIND</b>	
Babymassage	15
Tanzflöhe	15
Prager-Eltern-Kind-Programm	16
Von der Milch zum Brei	17
Kasperletheater	17
Yoga mit Baby/Kleinkind	18
Eltern-Kind-Gruppen	19
Musik-Babys, Musik Minis I,	20
Minis II	
KANGA mit Baby/Kleinkind	21
Faschingsball	21
Eltern-Kind-Turnen	22

<b>TREFFEN VON GLEICHGESINNTEN</b>	
Baby-Cafe	23
Frühchentreff	23
Zwillingstreff	23
Treffen der besonderen Kinder	24
Alleinerziehenden Treff	24
<b>FÜR KINDER</b>	
Fit Fun Kids	25
Adventsbasteln und -backen	25
Tanzmäuse	26
Helen Doron Early English	26
Der Koch-Kids-Club	27
PME für Kinder	27
KinderYoga	28
Töpfern	29
<b>FÜR ERWACHSENE</b>	
PME	30
Offene Reiki Gruppe	30
Hawaiianischer Hula Tanz	31
Kundalini-Yoga	32
Faszination Klang	32
Neue Rückenschule	33
Erste Hilfe für Babys und Kinder	34
Erste Hilfe Naturheilkunde	34
Starke Eltern-Starke Kinder	35
Spielfreu(n)de	35
Meditatives Singen-Chanten	36
Zumba	36
Vorträge mit Kerstin Poffo	37
<b>TAGESMÜTTER</b>	38
<b>KINDERPARK</b>	39
<b>LEISTUNGEN DER NBH</b>	40
<b>AUSMALBILD</b>	41
<b>BEITRITTSERKLÄRUNG</b>	42



Das **Familienzentrum** befindet sich im Haus der Nachbarschaftshilfe und ist ein Treffpunkt für alle Familien. Eltern haben die Möglichkeit sich mit anderen Eltern auszutauschen, Informationen und Tipps zu erhalten, ihre Freuden und Sorgen miteinander zu teilen. Gerade für junge Familien oder neu Zugezogene sind wir eine wichtige erste Anlaufstelle.

Mit unseren vielfältigen Angeboten für jede Altersklasse unterstützen und entlasten wir Familien in ihrem Alltag und machen ihn bunter und lebendiger. Kinder haben in den hellen, kindgerechten Räumen genügend Platz zum Spielen, Toben und Lachen. Sie müssen nicht ständig leise sein.

Wer Lust, Zeit und Phantasie hat, kann sich einbringen. Wir sind eine bunte Truppe von aktiven Müttern und Vätern, wo jede/r nach Wollen und Können ihren/seinen Einsatz bringt - sei es als Mitarbeiterin im Offenen Treff oder in der Verwaltung, im Kinder-Second-Hand-Laden, als Eltern-Kind-Gruppenleitung, Kursleitung oder auch "nur" als willkommener Gast im Offenen Treff. Jede einzelne Person ist wichtig! Und die Kinder müssen nicht "wegorganisiert" werden. Sie sind immer dabei und lernen schon früh sich im sozialen Umfeld zu bewegen und sich in größere Gemeinschaften einzufügen.

Geschäftsführung:

Dörte Schack-Steffenhagen





**Geschäftsführung:** Dörte Schack-Steffenhagen, Dipl.Päd.

**Pädagogische Leitung, Leitung Kinderpark:** Nicole Eberle

**Organisatorische Leitung :** Annette Freitag  
Bürozeiten: Mi-Fr 09.00-13.00 Uhr, Tel. 089/37073581

**Ressort Offener Treff:** Verena Richmann  
Bürozeiten: Di 09.00-12.00 Uhr, Tel. 089/37073582

**Buchhaltung:** Silvia Richter  
Bürozeiten: Di und Do 09.00-12.00 Uhr, Tel. 089/37073584

**Familienstützpunkt:** Andrea Kaltenbach  
Bürozeiten: Mo und Do 08.30-12.00 Uhr, Tel. 089/37073587

**Ressort Familienpaten:** Simone Baade  
Bürozeiten: Mi 09.00-12.00 Uhr, Tel. 089/37073581

**Ressort Kinder-Second-Hand-Shop:** Gaby Armannsberger  
Mo-Mi 08.30-11.30 Uhr, Di 15.00-17.00 Uhr, Fr 11.00-13.00  
Uhr, im Second-Hand-Shop, Tel. 089/37073583


**Presse- und Öffentlichkeitsarbeit:** Sophie Kompe  
Bürozeiten: Mo und Do 09.00-12.00 Uhr, Tel. 089/37073581

**Ressort Kursleiterbetreuung/Programm:** Doris Cepela,  
Bürozeiten: Mo 09.00-12.00 Uhr, Tel. 089/37073581





## Der Offene Treff

Der Offene Treff ist das  des Familienzentrums. Hierher kann man ganz unverbindlich kommen und bei einem feinen Frühstück oder Kaffee und Kuchen neue Leute kennen lernen, Kontakte knüpfen, sich austauschen und informieren, während die Kinder die Spielecke und den Garten nutzen können.

Eltern werden in der Kinderbetreuung unterstützt. Wir sind ein internationales Team und freuen uns auf alle, denen es bei uns gefällt. **Also, wenn Euch zu Hause die Decke auf den Kopf fällt, dann schaut vorbei!**

Besucht uns doch einfach mal in der Zeit von Montag-Donnerstag von 09.00-12.00 Uhr und von 15.00-17.30 Uhr und Freitag von 09.00-12.00 Uhr.

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.



...gezeichnet von unserer Teamfrau Coco!



Der Kinder-Second-Hand-Shop feiert am 13.10.2018 sein **25-jähriges Jubiläum**.

Entsprechend der Jahreszeit bietet er ein umfassendes Angebot an Kleidung in Baby- und Kindergrößen. Auch andere Dinge, wie Autositze, Spielzeug, Bücher, Bettbezüge oder Spieluhren werden im Shop angeboten.

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.

Mit den neuen erweiterten Öffnungszeiten und der Annahme von Großteilen (Kinderwägen, Kinderfahrräder, Schlitten, Babybetten, ...) ist der Kinder-Second-Hand-Shop auf Wünsche der Kunden eingegangen.

## **Öffnungszeiten:**

- Montag bis Mittwoch von 08.30 bis 11.30 Uhr
- Dienstagnachmittag von 15.00 bis 17.00 Uhr (**neu**)
- Freitagvormittag von 11.00 bis 13.00 Uhr (**neu**)

## **Termine:**

- **ab September Annahme von Großteilen**
- Abholung Sommerware 10.09.18 bis 02.10.18
- Winterschlussverkauf beginnt am 28.01.19 bis 27.02.19
- Terminvergabe für Frühjahr-/ Sommerware ab dem 25.02.19

Den Kinder-Second-Hand-Shop finden Sie in der Alexander-Pachmann- Str. 40. Tel. 089/37073583 oder Tel. 089/37073581 (Büro Familienzentrum).



## FRAUEN- UND TEENIEKLEIDERMARKT

im Haus der Nachbarschaftshilfe

für gut erhaltene und modische Herbst- und Winterkleidung

- **Annahme:** Freitag, den 16.11.18 von 09.00-12.00 Uhr und 15.00-18.00 Uhr (max. 20 Teile, sowie max. 5 Paar Schuhe oder Accessoires sowie 5 Bücher oder Hörbücher )
- **Verkauf:** Samstag, den 17.11.18 von 10.00-14.00 Uhr
- **NEU! Rückgabe:** Sonntag, den 18.11.18 von 10.00-12.00 Uhr

Bei Annahme wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10% des Verkaufspreises erhoben. Während der Verkaufszeit bieten wir auch Getränke und kleine Leckereien für einen Imbiss an.

Eure Kinder können in der Kinderbetreuung spielen, während ihr entspannt einkauft. Auch der Kinder-Second-Hand-Shop hat für Euch geöffnet. Wir freuen uns auf Euch!

Bitte beachten! Artikellisten für die Abgabe findet Ihr entweder auf der Homepage zum Download [www.fz-ush.de](http://www.fz-ush.de) oder im Familienzentrum.



## BASAR "ALLES RUND UMS KIND"

im Bürgerhaus

Im Herbst findet wieder der beliebte Kinderbasar im Bürgerhaus statt. Angenommen und verkauft werden der Jahreszeit entsprechende, modisch aktuelle Kleidung ab Größe 74-164, Spielwaren und Bücher. Hier findet jeder sein Schnäppchen.

- **Annahme:** Montag, 24.09.18, von 10.00-12.00 und 15.30-17.30 Uhr
- **Verkauf:** Dienstag, 25.09.18, von 09.00-18.00 Uhr
- **Rückgabe:** Mittwoch, 26.09.18, von 16.00-18.00 Uhr

Nähere Informationen zur Vergabe der Verkäufernnummern und der Abgabelisten erhalten Sie auf der Internetseite der NBH [www.nbh-ush.de](http://www.nbh-ush.de) und im Büro der Nachbarschaftshilfe unter Tel. 089/3707356



## SPIELZEUGBASAR

im Haus der Nachbarschaftshilfe

Winnie Puh sitzt verloren auf dem Schrank, die Holzisenbahn verstaubt in der Kiste unterm Bett und die schönen Gute-Nacht-Geschichten sind nicht mehr spannend genug?

Geben Sie den Spielsachen, aus denen Ihre Kinder rausgewachsen sind ein neues Zuhause. Bei unserem Spielzeugbasar finden sich bestimmt neue Besitzer und bessern das Taschengeld auf.

- **Annahme:** Freitag, 12.10.18, von 15.00-18.00 Uhr (max. 25 Teile mit Abgabeliste, Bedingungen siehe unten)
- **Verkauf:** Samstag, 13.10.18, von 10.00-17.00 Uhr
- **Rückgabe:** Sonntag, 14.10.18, von 10.00-12.00 Uhr

Bei Annahme wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe von 10% des Verkaufspreises erhoben. Die Artikellisten für die Abgabe entweder von der Homepage downloaden ([www.fz-ush.de](http://www.fz-ush.de)) oder im Familienzentrum abholen!

Der Kinder-Second-Hand-Shop hat auch geöffnet. Wir freuen uns auf Euch!







## **FAMILIENSTÜTZPUNKT - Gemeinsam stark für Familien!**

Neben den zahlreich bestehenden Angeboten für Kinder und Familien, ist der Familienstützpunkt eine zusätzliche Unterstützung für Familien aus dem Raum Unter- und Oberschleißheim, Ismaning, Garching und Unterföhring.

### **Was bedeutet ein Besuch im Familienstützpunkt für mich?**

#### **BEGEGNUNG**

- Das Familienzentrum bietet zahlreiche Treffmöglichkeiten für Familien und hat für jeden ein offenes Ohr.

#### **BILDUNG**

- Vorträge, Kurse und Themenabende rund um die Familie
- „Elterntalk“ von Eltern für Eltern - bringt Eltern ins Gespräch

#### **BERATUNG**

- Unterstützung und Beratung bei Fragen zum Familienleben
- Offene ElternSprechstunde: Mo und Do von 09.00-12.00 Uhr

### **Angebote im Herbst 2018**

#### **Medienpädagoge, Daniel Wolff: „Kinder und Smartphones“**

- 02.10.18, 19.00 Uhr, Mittelschule Garching
- 18.10.18, 19.30, Kultur und Bildungszentrum Ismaning

#### **Familientherapeutin Heidi Scheels: „Vorträge“**

- 24.10.18, 19.30 Uhr, „Geschwisterbeziehungen und Kinderstreit“, Familienzentrum Unterschleißheim
- 14.11.18, 19.30 Uhr, „Soziale Kompetenz lernen“, Nachbarschaftshilfe Oberschleißheim
- 30.01.19, 19.30 Uhr, „Kindern zeitgemäß Grenzen aufzeigen“, Nachbarschaftshilfe Oberschleißheim

#### **Polizei, Ralph Kappelmeier: „Wie schütze ich mein Kind?“**

- 04.10.18, 19.00 Uhr, Kinderhaus Hollern Nord

Diese Angebote werden vom Familienstützpunkt finanziert und sind kostenfrei. Es wird jedoch um eine Anmeldung gebeten. Nähere Information hierzu unter: [www.nbh-ush.de](http://www.nbh-ush.de)

Koordinatorin: Andrea Kaltenbach, Dipl. Sozialpädagogin, Tel. 089/37073587, Email: [akaltenbach@familienzentrum-ush.de](mailto:akaltenbach@familienzentrum-ush.de)



Wir nehmen am bayernweiten Projekt Familienpaten teil und setzen uns für den Aufbau von Familienpatenschaften in Unterschleißheim ein.

Familienpatenschaften verstehen sich als niederschwelliges und unterstützendes Angebot, das Müttern, Vätern und anderen Erziehungsberechtigten helfen soll, ihre Erziehungsverantwortung bewusster zu gestalten und so ihren Familienalltag besser bewältigen zu können.

### **Jede Familie kennt Zeiten in denen:**

Einfach „alles“ zu viel wird - das alltägliche Miteinander keine Freiräume mehr lässt - ein wenig Unterstützung von außen viel bringt und einfach gut tut und das Familienleben durch Entlastung wieder harmonischer und liebevoller wird.

Zu Beginn der Patenschaft findet zwischen der Familie und der Koordinatorin eine Auftragsklärung über Inhalt, Zeitrahmen und Umfang der Aktivitäten statt. Zusammen mit einer geeigneten Familienpatin/ einem geeigneten Familienpaten macht sich die Koordinatorin auf den Weg zur Familie, um die neue Unterstützung vorzustellen und zu integrieren. Wir bitten die Familien, die sich eine solche Hilfe wünschen, sich an uns zu wenden!

### **Wir suchen Familienpaten!!!**

- Sie haben Lust, sich aktiv auf das lebendige Miteinander einer Familie einzulassen
- Ihnen sind Toleranz und ein respektvoller Umgang wichtig
- Sie haben Freude daran, mitzuwirken am Gelingen von Familie
- Sie haben jede Woche ein paar Stunden Zeit zu verschenken
- Sie sind offen für neue Herausforderungen
- Sie bringen aus ihrer eigenen Familiengeschichte viel Erfahrung, Kompetenz und Geduld mit

Wenn Sie Interesse haben, sich dieser freudebringenden und interessanten Aufgabe zu stellen, dann melden Sie sich bitte bei uns. Am Anfang steht ein ausführliches Gespräch und natürlich werden Sie von qualifizierten Fachkräften geschult und begleitet.

### **Ansprechpartnerin: Simone Baade**

Mittwoch 09.00-12.00 Uhr oder nach Vereinbarung unter Tel. 089/37073581 oder Handy 0174/4640848, Email: sbaade@familienzentrum-ush.de

# FÜR WERDENDE UND FRISCH GEBACKENE MAMAS



## GEBURTSVORBEREITUNG

Gemeinsam wollen wir die Zeit der Schwangerschaft genießen und bewusst erleben. Mit Entspannung, Massagen, Meditation und Gesprächen bereiten wir uns auf die Geburt und die Zeit danach vor.

Auch ein Partnerabend wird mit eingeplant.

donnerstags von 18.00-20.00 Uhr

Die Kosten für Geburtsvorbereitung werden von den Krankenkassen übernommen!

Informationen und Anmeldung bei Gabriele Schmidt (Hebamme) unter Tel. 0171/7034801



## DANCING FOR BIRTH

In dem Tanzkurs für werdende Mamas werden wir den Beckenausgang durch die Bewegungen weiten, um so mehr Platz zu schaffen, damit sich das Baby gut und richtig in den Beckenausgang einfinden kann. Regelmäßiges Tanzen in tiefer Verbundenheit mit dem eigenen Körper, dem Baby im Bauch und anderen schwangeren Frauen im Kreis stärkt dein Vertrauen in den eigenen Körper und in deine intuitiven Bewegungen, auch unter der Geburt.

Mit Dancing for Birth folgen nachweislich kürzere Geburten, niedrigere Kaiserschnittraten und eine größere Zufriedenheit bei den Gebärenden.

8 x donnerstags ab 20.09.18-15.11.18 von 16.00-17.00 Uhr

8 x donnerstags ab 22.11.18-24.01.19 von 16.00-17.00 Uhr

8 x donnerstags ab 31.01.19-28.03.19 von 16.00-17.00 Uhr

Kosten: 79 €

Weitere Informationen und Anmeldung bei Manuela Faki zertifizierte Kundaliniyogalehrerin, unter Tel. 089/31770737, Email: manuela@faki.de, www.yoga-together-one.de





## GEBURTSVORBEREITUNGSWORKSHOP

„Übernimm die Regie und schreibe Dein ganz eigenes Drehbuch für die Geburt Deines Kindes!“

Dein Kopfkino steht dir jeden Tag 24 Stunden zur Verfügung und produziert unaufhörlich deine ganz eigenen Filmchen, die alle eine direkte Wirkung auf Deinen Geist und Deinen Körper haben. Täglich denken wir ca. 50.000 Gedanken und unsere Gedanken formen unsere Realität. Du hast die Wahl, ganz bewusst Einfluss darauf zu nehmen, welche Filme du zu Deiner Schwangerschaft und Geburt abspielen möchtest. Du fragst Dich, wie das funktioniert? Dann bist Du bei meinem Einführungsworkshop genau richtig. Abseits des Alltags schaffst Du Dir Raum, ganz bewusst in Kontakt mit deinem Körper zu gehen, Dein Baby zu spüren und Dich in entspannter und gelöster Atmosphäre mit Deinen Vorstellungen, inneren Dialogen und Gedanken zu verbinden. Denn nur, wenn Du Dir bewusst machst, was Du denkst, kannst Du direkten Einfluss darauf nehmen und Deinen Körper und Geist für die bevorstehende Geburt stärken.

Eines ist sicher: Du trägst bereits alles, was Du brauchst, in Dir. Entdecke Deine Kraft, übernimm die Regie und fang an, Dir und Deinem Körper zu vertrauen.

Ich freue mich darauf, Dich auf deinem Weg zu begleiten.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Decke, Kissen, Schreibunterlagen, Getränk/Snack

Samstag, 20.10.18, von 10.00-13.00 Uhr

Kosten 35,00 €

Weitere Informationen und Anmeldung bei Christine Stadler, HypnoBirthing Kursleiterin und Inner Balance Coach, unter [www.deinherzmoment.de](http://www.deinherzmoment.de), Email: [deinherzmoment@gmail.com](mailto:deinherzmoment@gmail.com) oder Tel. 0171/3682261



## **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 -21.30 Uhr

Kosten: 85 €

Termine: Einstieg jederzeit möglich

Weitere Informationen und Anmeldung bei Petra Albus, Kundalini-Yogalehrerin, unter Tel. 089/3173845 oder Email: [inbalance@petra-albus.de](mailto:inbalance@petra-albus.de) / Zuzana Netusilova, Kundalini-Yogalehrerin unter Tel. 0176/97556975 oder Email: [zuzana.netusilova@googlemail.com](mailto:zuzana.netusilova@googlemail.com)



## **BABY-SPRECHSTUNDE**

**AndErl** - Guter **Anfang** im **KindErl**eben

### **Netzwerk für Eltern und Kinder**

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

Montags, 15:00-17:00 Uhr

**Termine:** 24.09.2018, 26.11.2018, 28.01.2019, 25.02.2019, 25.03.2019

Im Büro des Familienstützpunktes 1. Etage altes Haus.

Informationen bei Yvonne Griebhammer, Kinderkrankenschwester, Landratsamt München unter Tel.: 089/62211153 oder Email: [griesshammer@lra-m.bayern.de](mailto:griesshammer@lra-m.bayern.de)



## RÜCKBILDUNGSKURS MIT KIND

Dieser Kurs richtet sich an frisch gebackene Mütter, die nach der Geburt wieder etwas für sich und für Ihre Fitness tun wollen.

Wir gehen mit gezielten, effektiven und achtsamen Übungen daran, die Beckenboden- und Bauch- sowie die Rückenmuskulatur zu stärken und zu revitalisieren. Die Babys können bei Bedarf gestillt werden. Ab und zu binden wir die Kinder in die Übungen mit ein.

7 x montags ab 10.09.18-12.11.18, von 10.50 Uhr-12.15 Uhr

7 x montags ab 19.11.18-14.01.19, von 10.50 Uhr-12.15 Uhr

6 x montags ab 21.01.19-25.02.19, von 10.50 Uhr-12.15 Uhr

## RÜCKBILDUNGSKURS OHNE KIND

Innerhalb des Abendkurses werden wir mit Spaß, Freude 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.

Jeder Abend wird zum Abschluss mit einer angeleiteten Regeneration-Entspannung abgerundet. Ziel: Die Rückeroberung Ihrer Muskulatur und des Gefühls für Ihren Körper. Schwerpunkt: Beckenboden, Bauch und Rücken.

5 x donnerstags ab 06.09.18-11.10.18, von 19.00-21.00 Uhr  
*(nur der 06.09.18 findet in der Hebammenpraxis statt)*

5 x donnerstags ab 08.11.18-06.12.18, von 19.00-21.00 Uhr

5 x donnerstags ab 13.12.18-24.01.19, von 19.00-21.00 Uhr

5 x donnerstags ab 31.01.19-28.02.19, von 19.00-21.00 Uhr

Start circa 6 Wochen nach normaler Geburt und 8 Wochen nach Kaiserschnitt.

Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen.

Information und Anmeldung bitte via WhatsApp oder SMS bei Ulrike Hahn, Hebamme und Kursleiter, unter Tel. 0176/62538640. Es gelten die Kursbeschreibung und AGB [www.hebammenpraxis-frauen-fuer-frauen.de](http://www.hebammenpraxis-frauen-fuer-frauen.de)

# FÜR WERDENDE UND FRISCH GEBACKENE MAMAS



## RÜCKBILDUNGS-YOGA

**mit Babys zwischen 6 Wochen und 5 Monaten  
Nimm Dir Zeit für Dich und Dein Baby!**

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 freitags ab 21.09.18-16.11.18 von 10.00-11.30 Uhr

8 x freitags ab 23.11.18-25.01.19 von 10.00-11.30 Uhr

8 x freitags ab 01.02.19-29.03.19 von 10.00-11.30 Uhr

Kosten: 88 €

(Kosten werden zum Teil von den Krankenkassen bis zu 80% übernommen)

Weitere Informationen und Anmeldung bei Manuela Faki  
zertifizierte Kundaliniyogalehrerin, unter Tel. 089/31770737 oder  
Email: manuela@faki.de, [www.yoga-together-one.de](http://www.yoga-together-one.de)



## **BABYMASSAGE**

Babymassage bedeutet Entspannung für Mutter und Kind und ist eine wunderbare Möglichkeit sich näher zu kommen. Sie stärkt die Bindung zu Deinem Kind, ist seelische Nahrung und hat somit eine positive Auswirkung auf die gesamte Entwicklung. Dein Baby sollte zu Kursbeginn zwischen 2-5 Monate alt sein.

Folgende Dinge solltest Du mitbringen: 2 Handtücher, Wickelunterlage, Windeltuch, bequeme Kleidung (Zwiebellook, kurze Hose), Öl, kleine Tüte für Müll, Getränk

5 x montags ab 17.09.18, von 09.15-10.30 Uhr

5 x montags ab 05.11.18, von 09.15-10.30 Uhr

5 x montags ab 14.01.19, von 09.15-10.30 Uhr

Kosten: 70 € Teilnehmerzahl: 4-6

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



## **TANZFLÖHE** Alter: 2-3 Jahre, mit einem Elternteil

Spielerisches Entdecken von Musik, Bewegung und Koordination mit ganz viel Spaß und anderen Kindern! In diesem Kurs wird die Freude an Bewegung zu Musik geweckt.

Zusammen mit Mama oder Papa knüpfen die Tanzflöhe Kontakt zu anderen Kindern und probieren mit einfachen Übungen sowie kurzen Tänzen Bewegungsabläufe aus. Zwischendurch fördern Improvisationsspiele ihre Phantasie und tänzerische Kreativität zu altersgerechter und abwechslungsreicher Musik.

10 x donnerstags ab 27.09.18, von 10.15-11.00 Uhr

10 x donnerstags ab 10.01.19, von 10.15-11.00 Uhr

Kosten: 75€

Weitere Informationen und Anmeldung bei Nicole Streidl, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, unter Tel. 089/37060858 oder E-Mail: [nicole.streidl@gmx.de](mailto:nicole.streidl@gmx.de)





## Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)

Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein pädagogisches Gruppenangebot für Eltern mit Babys im ersten 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 sollen

### Termine:

- 12 x donnerstags, ab 11.10.18-24.01.19, von 09.00-10.30 Uhr  
Babies 06-08/18 geboren, 1. Block
- 12 x donnerstags, ab 31.01.19-09.05.19, von 09.00-10.30 Uhr  
Babies 06-08/18 geboren, 2. Block
- 12 x donnerstags, ab 05.07.18-15.11.18, von 10.45-12.15h Uhr  
Babies 10/17-01/18 geboren, 2. Block
- 12 x donnerstags, ab 22.11.18-28.02.19, von 10.45-12.15 Uhr  
Babies 07-09/18 geboren, 1. Block
- 12 x donnerstags, ab 20.09.18-13.12.18, von 12.30-14.00 Uhr  
Babies 03-05/18 geboren, 1. Block
- 12 x donnerstags, ab 10.01.19-04.04.19, von 12.30-14.00 Uhr  
Babies 03-05/18 geboren, 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!

Kosten: 125 €

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



## **VON DER MILCH ZUM BREI**

### **Praxisrelevante Informationen zum Thema Beikost**

Babys brauchen in den ersten Lebensmonaten nur Milch, aber was kommt dann?

Die Einführung von Beikost bringt viele Fragen und Unsicherheiten mit sich. Wann ist der richtige Zeitpunkt, um den ersten Brei zu füttern? Womit beginne ich? Selbstgekochter Brei oder Gläschenkost? Auf was ist beim Kauf von Fertigbreien zu achten? Muss es immer Brei sein? Was ist bei einer Allergiegefährdung zu berücksichtigen? Welche Lebensmittel sind ab welchem Monat geeignet und wie werden sie zubereitet?

Diese und weitere Fragen werden in diesem Kurs beantwortet, damit der Schritt von der Milch zum Brei ganz stressfrei abläuft. Für alle Eltern und speziell Eltern mit Babys ab dem 4. Monat

Freitag, 21.09.18, von 15.00-17.00 Uhr

Kosten: 18 € inkl. Handout mit Informationen und Rezepten

Babys dürfen gerne mitgebracht werden.

Anmeldung und Information bei Juliane Tepase, Ganzheitliche Ernährungsberaterin, unter Tel. 0179/7883783 oder Email: [juliane.tepasse@gmail.com](mailto:juliane.tepasse@gmail.com)



## **KASPERLETHEATER FÜR 2 BIS 4-JÄHRIGE**

Hurra, der Kasperl kommt!

Beate Welsch besucht uns wieder mit ihrem wunderbaren Puppentheater. Wir sind jetzt schon gespannt auf ihre lustige und spannende Herbstgeschichte!

- Freitag, 19.10.18
- zwei Vorstellungen um 15:30 Uhr und 16:30 Uhr
- Eintritt: 2,50 €/Kinder ab 1 Jahr oder Erwachsene

Vorverkauf ab Montag, 08.10.18, im Familienzentrum



## **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.

### **Yoga mit Baby/Kleinkind ab 9 Monate**

8 x dienstags ab 18.09.18-13.11.18, von 09.00-10.00 Uhr

8 x dienstags ab 20.11.18-22.01.19, von 09.00-10.00 Uhr

8 x dienstags ab 29.01.19-26.03.19, von 09.00-10.00 Uhr

Kosten: 79 €

### **Yoga mit Baby von 4-9 Monate**

8 x dienstags ab 18.09.18-13.11.18, von 10.00-11.00 Uhr

8 x dienstags ab 20.11.18-22.01.19, von 10.00-11.00 Uhr

8 x dienstags ab 29.01.19-26.03.19, von 10.00-11.00 Uhr

Kosten: 79 €

Einstieg und Schnupperstunde jederzeit möglich!

(Kosten werden zum Teil von den Krankenkassen bis zu 80% übernommen)

Weitere Informationen und Anmeldung bei Manuela Faki, zertifizierte Kundaliniyogalehrerin, unter Tel. 089/31770737 oder Email: manuela@faki.de, [www.yoga-together-one.de](http://www.yoga-together-one.de)



## ELTERN-KIND-GRUPPEN

Die beliebten, festen Gruppen mit ca. 15-16 Kindern und ihren Eltern 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.

Einstiegsalter: 6 Monate

Kosten:

52 € / für 6 Monate für Vereinsmitglieder

72 € / für 6 Monate für Nichtmitglieder

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





## **MUSIK-BABYS** - Alter: 3-12 Monate, mit Eltern

In dieser frühen Phase der Entwicklung ist das gemeinsame Musizieren Nahrung für Körper und Geist. Wir werden viel singen und tanzen, Gegenstände und Musikinstrumente bewegen. Außerdem steht nicht nur die Musik im Mittelpunkt dieser Kurse, sondern auch die Bindung zur Begleitperson, sowie die allgemeine Entwicklung des Babys.

11 x dienstags ab 18.09.18, von 11.15-12.00 Uhr

11 x dienstags ab 15.01.19, von 11.15-12.00 Uhr

Kosten 75 €

## **MUSIK-MINIS I** - Alter: 1-2 Jahre, mit Eltern

Ihr Kind bewegt seinen Körper immer kontrollierter-es kann tanzen! Ihr Kind hat die ersten Worte gesprochen und reiht diese aneinander. Manchmal scheint es zu flüstern, manchmal lauthals zu schimpfen-es kann singen! Ihr Kind schlägt mit Spielsachen und Gegenständen auf Stühle, Wände, den Boden und erlebt beim Zuhören der unterschiedlich entstehenden Klänge die reinste Freude-es kann musizieren! Jeder Mensch ist musikalisch. Sehen Sie dabei zu, wie ihr Kind diese angeborene Musikalität fördert und sie somit nicht im Laufe der Zeit verliert!

11 x dienstags ab 18.09.18, von 14.00-14.45 Uhr

11 x dienstags ab 15.01.19, von 14.00-14.45 Uhr

Kosten 75 €

## **MUSIK-MINIS II** - Alter: 2-3 Jahre, mit Eltern

Die Wissbegierde Ihres Kindes steigt! Auch im musikalische Bereich tut sich so einiges: Ihr Kind möchte nun nicht mehr "einfach" auf die Trommel hauen-es möchte MUSIK MACHEN. Das Rhythmus- und auch das Melodieempfinden beherrschen schon die Babys im Bauch. Doch erst mit etwa 2 Jahren beginnt die Fähigkeit, diese BEWUSST nach außen zu transportieren. So wird es gemeinsam mit Ihnen das Orff'sche Instrumentarium besser kennenlernen, mit Ihnen gemeinsam singen und zarte & wilde Tänze tanzen.

11 x dienstags ab 18.09.18, von 15.00-15.45 Uhr

11 x dienstags ab 15.01.19, von 15.00-15.45 Uhr

Kosten 75 €

Information und Anmeldung bei Tina Henning, Musikpädagogin,  
unter Tel. 0173/8671630 oder Email: [tina.henning.M@web.de](mailto:tina.henning.M@web.de),  
[www.musikunterricht-tinah.jimdo.com](http://www.musikunterricht-tinah.jimdo.com)



## **KANGA-TRAINING MIT BABY/KLEINKIND**

Du wirst fit und Dein Zwerg macht mit!

Kangatraining ist ein Workout für Mütter mit dem Baby "im Beutel". Mit viel Spaß und zu flotter Musik treiben wir Sport und kommen wieder in Form, während die Babys schlafen oder friedlich Mamas Nähe genießen. Durch die individuelle Anpassung des Trainings an die Bedürfnisse jeder einzelnen Mama, ist der Einstieg in den Kurs jederzeit möglich - ein besonderer Augenmerk liegt hierbei auf allen Muskelgruppen, die in der Schwangerschaft und im Alltag mit Baby geschwächt bzw. besonders belastet sind. Die kleinen Teilnehmer des Kurses verbringen die meiste Zeit in der ergonomisch korrekten Tragehilfe oder im Tragetuch. 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. Beim Kangatraining ist es besonders wichtig, dass die „KangaBabys“ richtig getragen werden. Wenn Du keine Tragehilfe hast, kannst Du Dir gerne eine geeignete Trage von mir kostenlos im Kurs ausleihen.

- dienstags von 09.45-10.45 Uhr
- donnerstags von 16.45-17.45 Uhr

Kosten: 8-Wochen Kurs für 99 € ohne Trainings-DVD, 119 € mit Trainings-DVD, Einstieg jederzeit möglich!

Voraussetzungen: Gynäkologischer Check-Up Termin beim Frauenarzt nach der Geburt und allgemeine Trainingserlaubnis

Weitere Informationen und Kursanmeldung bzw. Schnupperstunde bei Sabrina Schwarz, unter Email: [sabrina.s@kangatraining.de](mailto:sabrina.s@kangatraining.de) oder Tel. 0170/7883558



## **FASCHINGSBALL**

Am Freitag, 25.01.19 von 14.30-17.00 Uhr geht es wieder rund im Familienzentrum. Wir laden Euch zum Faschingsball mit Spiel, Spaß und Musik ein!

Eintritt: 2,50 € pro Person

Vorverkauf ab Montag, 14.01.19, im Familienzentrum



## ELTERN-KIND-TURNEN

ab ca. 13 bis 24 Monaten und ab 24 Monaten

“Eins, zwei, drei im Sauseschritt”-ein Bewegungsangebot zur Persönlichkeitsentwicklung im Kleinkindalter.

Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Ausprobieren neuer Spielmöglichkeiten. Die Wahrnehmung und Erfahrung des eigenen Körpers in so aufregenden Situationen wie Springen oder Balancieren hat positive Auswirkungen auf das sich gerade bildende Selbstbewusstsein des kleinen Menschen.

Das Angebot bietet Deinem Kind zudem die Möglichkeit, erste Kontakte zu anderen Kindern aufzunehmen.

Ganz nebenbei entdeckst Du als Mutter oder Vater oft schon in diesem frühen Alter bestimmte Vorlieben des Kindes.

### **Kinder ab ca. 13 bis 24 Monaten**

11 x mittwochs ab 12.09.18, von 09.00-09.55 Uhr

11 x mittwochs ab 09.01.19, von 09.00-09.55 Uhr

11x freitags ab 14.09.18, von 09.00-09.55 Uhr

11x freitags ab 11.01.19, von 09.00-09.55 Uhr

### **Kinder ab 24 Monate**

11x freitags ab 14.09.18, von 10.00-10.55 Uhr

11x freitags ab 11.01.19, von 10.00-10.55 Uhr

Kosten: 73 €

Information und Anmeldung bei Silke Witt, staatl. anerk. Sport- und Gymnastiklehrerin/ Motopädin, unter Tel. 089/31859470 oder Email: [silke.witt@live.de](mailto:silke.witt@live.de)

# TREFFEN VON GLEICHGESINNTEN



## BABY-CAFE

Jeden Donnerstag-Vormittag von 09.00-10.30 Uhr freuen wir uns ganz besonders im Offenen Treff auf unsere kleinsten Besucher und ihre Eltern!



## 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.

Wir sind füreinander da! Bei unseren Treffen ist Platz um...

- sich auszutauschen
- Kontakte zu knüpfen
- Hilfe und Antworten zu bekommen
- miteinander Ängste, Sorgen und Freude zu teilen

Wir treffen uns 14tägig, mittwochs von 16:00-17:30 Uhr.

**Termine:** 19.09.18, 10.10.18, 24.10.18, 07.11.18, 21.11.18, 05.12.18, 09.01.19, 23.01.19, 06.02.19, 20.02.19

Leitung und Information bei Ilona Janßen, Erzieherin, Tagesmutter und selbst Mutter eines Frühchens, unter Tel. 0172/7898137 oder Email: [Ilona-janssen@gmx.de](mailto:Ilona-janssen@gmx.de)



## ZWILLINGSTREFF

Zwillingseltern mit ihren Kindern treffen sich zum Austausch und nettem Beisammensein im Familienzentrum.

Die Treffen finden 14-tägig, freitags von 15.00-17.00 Uhr statt.

Termine und Informationen bei Claudia Oberreuther, unter Tel. 0176/21107210



# TREFFEN VON GLEICHGESINNTEN



## TREFFEN DER BESONDEREN KINDER

Ein Angebot für Eltern, um sich mit ihrem besonderen Kind und deren Geschwistern zu treffen. 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
- Geschwistern den Kontakt mit anderen Geschwistern besonderer Kinder zu ermöglichen.

1 x im Monat, samstags von 10.00-11.30 Uhr

**Termine:** 20.10.18, 10.11.18, 08.12.18, 12.01.19, 09.02.19

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



## ALLEINERZIEHENDEN TREFF

Wir laden alle alleinerziehenden Eltern recht herzlich in unseren Offenen Treff ein!

Einmal im Monat treffen wir uns zusammen mit den Kindern um das Wochenende mit einem gemeinsamen Abendessen zu starten. Neben dem gemeinsamen Kochen und Schlemmen soll auch Zeit zum Spielen und Erfahrungsaustausch bleiben.

Hier können sich die Eltern über Erziehungsfragen, Alltagsorganisation, Freizeitangebote und alles was Ihnen mit ihrer anspruchsvollen Aufgabe auf dem Herzen liegt in lockerer Atmosphäre austauschen. Die Gruppe wird von einer Mama organisiert und plant die Termine gemeinsam.

Über Frau Andrea Kaltenbach des Familienstützpunktes können Sie den Kontakt herstellen unter Tel. 089/37073587 oder Email: [akaltenbach@familienzentrum-ush.de](mailto:akaltenbach@familienzentrum-ush.de)



## **FIT FUN KIDS**

Ein Bewegungsangebot für ca. 3- bis 6-Jährige

Der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Ausprobieren neuer Spielmöglichkeiten stehen bei diesem Angebot im Vordergrund. Ziele sind: Förderung der koordinativen Fähigkeiten wie Gleichgewicht, Reaktion, Raumorientierung, Körperwahrnehmungsschulung, spielerische Vermittlung von grundlegenden Bewegungsformen (springen, hüpfen, werfen), im Kontakt zu anderen Kindern soziales Verhalten einzuüben und Erziehung zum fair play.

### **Termine:**

#### **Kinder 3-4 Jahre**

11 x mittwochs ab 12.09.18, von 15.15-16.10 Uhr

11 x mittwochs ab 09.01.19, von 15.15-16.10 Uhr

#### **Kinder 4-6 Jahre**

11 x montags ab 17.09.18, von 16.00-16.55 Uhr

11 x montags ab 07.01.19, von 16.00-16.55 Uhr

11 x mittwochs ab 12.09.18, von 16.15-17.10 Uhr

11 x mittwochs ab 09.01.19, von 16.15-17.10 Uhr

Kosten: 73 €

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



## **ADVENTSBASTELN UND -BACKEN**

An den drei Adventssamstagen (01.12.18, 08.12.18, 15.12.18) bieten wir wieder abwechslungsreiche Bastel- und Backnachmittage an.

Jeweils von 14.30 Uhr-17.30 Uhr.

Nähere Informationen dazu hängen zeitnah im Familienzentrum aus und/oder sind auf unserer Homepage unter [www.fz-ush.de](http://www.fz-ush.de) zu finden. Wir freuen uns schon jetzt auf die Adventszeit mit euch!



## **TANZMÄUSE** Alter: 4-6 Jahre, ohne Eltern

Phantasievolles Heranführen der Kinder ans Tanzen in der Gruppe! Spiele und Übungen für Koordination, Rhythmusgefühl und Geschick wechseln sich in diesem Kurs mit freiem Tanzen ab, um die Phantasie der Kinder zu fördern. Mithilfe einer kindgemäßen Bildersprache wird der Körper für Haltung und Bewegungsabläufe sensibilisiert. Anschließend erlernen die Tanzmäuse einen coolen Tanz zu einem aktuellen Song.

10 x donnerstags ab 27.09.18, von 14.30-15.15 Uhr

10 x donnerstags ab 10.01.19, von 14.30-15.15 Uhr

Kosten: 75€

Weitere Informationen und Anmeldung bei Nicole Streidl, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, unter Tel. 089/37060858 oder E-Mail: nicole.streidl@gmx.de



## **HELEN DORON EARLY ENGLISH**

Englisch für Anfänger, Alter: 4-5 Jährige

Die Helen Doron Methode® ([www.hdee.de](http://www.hdee.de)) ist seit mehr als 30 Jahren die führende Methode für den frühen Englischunterricht. Geschichten, Kinderreime und Lieder werden auf spielerische Art mit dem ganzen Körper erlernt. Durch das muttersprachliche Lernen werden Wörter und Begriffe nicht übersetzt, sondern auf allen Ebenen erlebt. Dank dem wiederholten Hören unserer CDs zu Hause nimmt Ihr Kind die Grammatik und den Wortschatz der englischen Sprache auf natürliche Art auf.

Die Gruppenstärke in unseren Kursen beträgt zwischen 4 bis maximal 8 Kindern.

Kurse finden immer dienstags zwischen 15:00 und 18:00 Uhr statt. Kostenlose Probestunde nach Voranmeldung möglich.

Kosten: 46 € monatlich

Weitere Informationen zu laufenden Kursen und Anmeldung bei Veronika Bloch, Lehramt Englisch/ Französisch Gymnasium unter Tel. 089/31859318 oder Email: [veronika.bloch@googlemail.com](mailto:veronika.bloch@googlemail.com)



## DER KOCH-KIDS-CLUB

Kleine Sterneköche an die Töpfe fertig los! Gemeinsam kochen und genießen-darum geht es uns im Koch-Kids-Club. Jetzt dürfen die Kids mit viel Spaß und Kreativität selbst den Kochlöffel schwingen. Beim Schälen, Schnippeln und Kochen erfahren sie nebenbei viel über gesunde Ernährung und den bewussten Umgang mit Lebensmitteln. Gemeinsam kochen wir kindgerechte, saisonale Gerichte, die nicht nur schmecken, sondern auch leicht zu Hause nachgekocht werden können.

samstags, von 10.30-13.00 Uhr

### Was kochen wir wann?

- 20.10.2018 Eine Reise nach Italien: Pizza-Variationen
- 24.11.2018 Herbstliches Ofengemüse mit Kräuterquarkdip
- 19.01.2019 „Hüttengaudi“: Spaghetti Bolognese und Kinderpunsch
- 16.02.2019 Pfannkuchen herzhaft und süß mit selbstgemachtem Apfelmus

Kosten: je 15 €

Alter: 6-10 Jahre, 4 bis max. 8 Teilnehmer

Bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten bitte Info vorab.

Anmeldung und Information bei Juliane Tepasé, Ganzheitliche Ernährungsberaterin, unter Tel. 0179/7883783 oder Email: [juliane.tepasse@gmail.com](mailto:juliane.tepasse@gmail.com)



## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG FÜR KINDER

Mit Progressiver Muskelentspannung, Phantasiereisen und Musik. Spielerisch wird die Progressive Muskelentspannung vermittelt und kann dann auch von den Kindern angewendet werden.

### Zur Ruhe kommen und entspannen: Kinder ab 8 Jahren

4 x mittwochs, 07.11.18-05.12.18, von 17.30-18.15 Uhr

4 x mittwochs, 16.01.19-06.02.19, von 17.30-18.15 Uhr

Kosten: 30 € (Einzeltermin 9 €)

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



## 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**

8 x dienstags ab 18.09.18-13.11.18, von 16.00-17.00 Uhr

8 x dienstags ab 20.11.18-22.01.19, von 16.00-17.00 Uhr

8 x dienstags ab 29.01.19-26.03.19, von 16.00-17.00 Uhr

Kosten: 79,00 €

maximal 10 Kinder

### **Kinderyoga 9-14 jährige**

8 x donnerstags ab 20.09.18-15.11.18, von 17.00-18.30 Uhr

8 x donnerstags ab 22.11.18-24.01.19, von 17.00-18.30 Uhr

8 x donnerstags ab 31.01.19-28.03.19, von 17.00-18.30 Uhr

Kosten: 88,00 €

maximal 10 Kinder

Weitere Informationen und Anmeldung bei Manuela und Melissa Faki, zertifizierte Kundaliniyogalehrerin unter Tel. 089/31770737 oder Email: [manuela@Faki.de](mailto:manuela@Faki.de), [www.yoga-together-one.de](http://www.yoga-together-one.de)



## **GRUNDTECHNIKEN DES TÖPFERHANDWERKES**

für Kinder von 8-12 Jahre

Ihre Kinder erlernen den Umgang mit verschiedenen Tonarten, den Einsatz von Werkzeug und die Bearbeitung von Ton. Darüber hinaus arbeiten wir mit unterschiedlichsten Bearbeitungstechniken (Wulst-Plattentechnik, Überformen, Reliefarbeiten ) und Dekormöglichkeiten (Ritztechniken, Strukturen der Oberfläche und den Umgang mit Pinsel und keramischen Farben).

Bautermine:

4 x donnerstags 27.09.18, 04.10.18, 11.10.18, 18.10.18,  
von 16.30-17.30 Uhr

Glasurtermine:

2 x donnerstags 08.11.18, 15.11.18, von 16.30-17.30 Uhr

Kosten: 90 € inkl. Material und Brennen

## **WINTERTIERE AUS TON**

für Kinder von 6-8 Jahre

In diesem Kurs geht es um den spielerischen Umgang mit dem Material Ton. Es entstehen erst Formen aus denen dann verschiedenste Tiere (Eichhörnchen, Schneehasen ) entstehen. Mit Modellierhölzern verleihen wir ihnen Form, Strukturen und Ausdruck. Mit Pigmenten und Pinsel gestalten wir die Objekte farbig. (Ritztechniken, Strukturen der Oberfläche und den Umgang mit Pinsel und keramischen Farben).

Bautermine:

2 x donnerstags 10.01.19, 17.01.19, von 16.30-17.30 Uhr

Glasurtermin:

1 x donnerstags 31.01.19, von 16.30-17.30 Uhr

Kosten: 45 € inkl. Material und Brennen

Im Kinderparkraum der Nachbarschaftshilfe.

Information und Anmeldung (Grundtechniken bis 10.09./  
Wintertiere bis 10.12.) bei Kerstin Reisel, unter Email:  
info@keramikatelier-reisel.de oder Tel. 089/31002811



## **PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG**

Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME) zählt zu den Entspannungstechniken und kann auf Dauer dabei helfen, Stresssituationen besser zu bewältigen. Immer mehr Menschen haben in der heutigen Zeit Probleme mit Stress. Durch Entspannungstechniken wird nicht nur Stress abgebaut, sondern die Wahrnehmung gesteigert, um neu auftretende Anspannungen schneller erkennen und diesen entgegenwirken zu können. Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich bewiesen. Es ist eine einfach zu erlernende Methode, welche sich in vielen Lebenssituationen problemlos anwenden lässt.

### **Erwachsene Anfänger**

4 x mittwochs, 07.11.18-05.12.18, von 20.00-21.00 Uhr

Kosten: 48 €

### **Erwachsene Fortgeschrittene**

4 x mittwochs, 16.01.19-06.02.19, von 20.00-21.00 Uhr

Kosten: 48 €

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



## **OFFENE REIKI – GRUPPE**

„REIKI“ ist eine natürliche Heilmethode, die jedem ermöglicht Energie in intensiver Form durch Handauflegen zu empfangen und weiterzugeben. Sie ist für jeden geeignet und erlernbar und aktiviert Selbstheilungsprozesse. Als ganzheitliches System, das Körper, Geist und Seele berücksichtigt ist sie ein Leben lang einsetzbar. Fördert Stressabbau, führt zu Ausgeglichenheit und innerer Ruhe. Wirkt auch bei Kindern, Pflanzen, Tieren und Nahrungsmitteln.

jeden 1. Dienstag im Monat (außer Ferien) von 19.00-22.00 Uhr  
11.09.18, 16.10.18, 13.11.18, 04.12.18, 08.01.19, 05.02.19

Hinweis: Einstieg jederzeit möglich

Kosten: 5 €

Information und Anmeldung bei Helga Link, Reikimeisterin,  
unter Tel. 089/37068884 oder Tel. 0172/810932



## **HAWAIIANISCHER HULA TANZ für Erwachsene jeden Alters**

**SÜDSEETÄNZE - 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 Fitnessstraining. 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.

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Hulatanzen macht glücklich!

Neueinsteiger sind herzlich willkommen-eine Schnupperstunde ist jederzeit möglich!

10 x dienstags 09.10.18-18.12.18, von 17.15-18.15 Uhr

10 x dienstags 08.01.19-19.03.19, von 17.15-18.15 Uhr

Kosten: 120 €

Ein Einstieg in die Kurse ist auch ohne Vorkenntnisse jederzeit möglich.

Weitere Informationen und Anmeldung bei Aiyana - Claudia Mühlberger, Heilpraktikerin, Tänzerin, Choreographin unter Tel. 089/32120930 oder E-Mail: [info@aiyana.de](mailto:info@aiyana.de), [www.aiyana.de](http://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.

montags, fortlaufend, von 09.00-10.30 Uhr mit Petra  
freitags, fortlaufend, von 08.00-09.30 Uhr mit Manuela

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

offener Kurs, Einstieg und Schnuppern ist jederzeit möglich

Informationen und Anmeldung bei Petra Albus, unter Tel. 089/3173845, Tel. 0179/5003030, E-Mail: [inbalance@petra-albus.de](mailto:inbalance@petra-albus.de) oder bei Manuela Faki, zertifizierte Kundaliniyogalehrerin unter Tel. 089/31770737 Email: [manuela@faki.de](mailto:manuela@faki.de), [www.yoga-together-one.de](http://www.yoga-together-one.de)



## FASZINATION KLANG – DER KLANG DER STILLE

Lass Dich einhüllen von den sanften Schwingungen der Klangschalen, 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.

- Sonntag, 25.11.18
- von 19.00-21.00 Uhr

Kosten: 20 €

Informationen und Anmeldung bei Petra Albus, unter Tel. 089/3173845, Tel. 0179/5003030 oder Email: [inbalance@petra-albus.de](mailto:inbalance@petra-albus.de)



## 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.

### Herbstkurse

10 x montags ab 17.09.18, von 19.00-20.00 Uhr  
10 x montags ab 17.09.18, von 20.15-21.15 Uhr  
10 x dienstags ab 18.09.18, von 19.30-20.30 Uhr

### Winterkurse

10 x montags ab 07.01.19, von 19.00-20.00 Uhr  
10 x montags ab 07.01.19, von 20.15-21.15 Uhr  
10 x dienstags ab 08.01.19, von 19.30-20.30 Uhr

## NEUE RÜCKENSCHULE FÜR MAMAS

Sie wollen sich als Mama auf die körperlichen Alltagsbelastungen mit Baby vorbereiten und den Anforderungen mit dem immer schwerer werdenden Baby gerecht werden?

Dann sind Sie hier genau richtig! Durch gezielte Übungen gehen Sie gestärkt und entspannt in den Alltag. Babys sind herzlich willkommen.

10 x mittwochs ab 19.09.18, von 10.00-11.00 Uhr  
10 x mittwochs ab 09.01.19, von 10.00-11.00 Uhr

Kosten: 90 €

(Kostenübernahme durch die gesetzl. KK anteilig bis 80%)

Informationen und Anmeldung bei Silke Witt, staatl. anerk. Sport und Gymnastiklehrerin, staatl. geprüfte Motopädin unter Tel. 089/31859470 oder Email: [silke.witt@live.de](mailto:silke.witt@live.de)



## ERSTE HILFE FÜR BABYS UND KINDER

In den Kursen mit Janko von Ribbeck geht es um Notfälle mit kleinen Babys und um größere Kinder. Janko von Ribbeck leitet seit über 20 Jahren Erste Hilfe Kurse und kann auf 7 spannende Jahre Tätigkeit im Rettungsdienst zurückblicken.

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. Wer den Kurs verlässt ist gelassener und nicht voller neuer Ängste. Junge Eltern lernen was Kinder so alles anstellen und das vieles weniger schlimm ist als es aussieht. Fragen sind immer willkommen und individuelle Themen dürfen gerne angesprochen werden.

Montag, 15.10.18 von 19.00-22.00 Uhr

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

Weitere Informationen bei Janko von Ribbeck unter  
Tel.: 089/89460766 oder [www.erste-hilfe-fuer-kinder.de](http://www.erste-hilfe-fuer-kinder.de),

Anmeldung nur mit Vorkasse im Familienzentrum



## ERSTE HILFE UND REISEAPOTHEKE AUS DER NATURHEILKUNDE

Du möchtest für Deine Kinder immer ein passendes Globuli, Tropfen oder Schüßler Salze parat haben, unterwegs, zu Hause und im Urlaub?

Bei zum Beispiel kleinen Verletzungen, infektiösen Erkrankungen, Sonnenbrand und Insektenstichen bietet die Homöopathie Unterstützung und Erste Hilfe. Auch die ärztliche Behandlung kannst Du für Dein Kind naturheilkundlich begleiten! Ein Merkblatt bekommst Du beim Vortrag dazu!

Freitag, 18.01.19, von 14.00-16.00 Uhr

Kosten: 18 €

Weitere Informationen und Anmeldung bei Evelyn Brosch, Heilpraktikerin/ Entspannungstherapeutin in Unterschleißheim und zweifache Mutter unter Tel. 089/74035920 oder Email: [info@rebalance-center.de](mailto:info@rebalance-center.de), [www.rebalance-center.de](http://www.rebalance-center.de)





## STARKE ELTERN-STARKE KINDER

Ein Kursangebot des Deutschen Kinderschutzbundes für Eltern die mehr Freude, Leichtigkeit und zugleich Sicherheit im Erziehungsalltag erreichen möchten.

Elternkurse stärken das Selbstbewusstsein, entlasten den Familienalltag, zeigen Möglichkeiten auf Konflikte zu bewältigen und zu lösen und tun einfach gut.

Der Kurs umfasst 3 Blöcke zu je 4 Terminen:

1. Block: 16.10.18, 23.10.18, 06.11.18, 13.11.18
2. Block: 20.11.18, 04.12.18, 12.12.18, 18.12.18
3. Block: 08.01.19, 15.01.19, 22.01.19, 29.01.19

jeweils von 19.30-21.30 Uhr

Kosten: 60 € je Block,  
10 € werden vom Familienstützpunkt finanziert, somit bleiben 50 €

Kursleiterin: Tanja Thelen, Paar- und Familientherapeutin

Anmeldung und Information bei Andrea Kaltenbach Tel.  
089/37073587 oder Email: [akaltenbach@familienzentrum-ush.de](mailto:akaltenbach@familienzentrum-ush.de)



## 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.



## MEDITATIVES HEILSAMES SINGEN – CHANTEN

Wir singen Mantren und healing chants, d.h. Lieder aus aller Welt, die das Herz berühren. Dabei gilt: Es gibt keine falschen Töne – nur Variationen. Das Singen von Liedern mit einfachen Melodien und wenig Text schenkt gute Laune und Lebensfreude. Meditatives Singen ist gesund und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Singen setzt Glückshormone frei, entspannt und schenkt ein positives Lebensgefühl. Es öffnet unsere Herzen und schafft Verbindung zu anderen Menschen und ist deshalb auch bei Angstzuständen, Depressionen u.ä. zu empfehlen. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

montags, fortlaufend, außer in den Ferien, von 19.30-21.30 Uhr  
Kosten: 10 €

Um Voranmeldung wird gebeten. Einstieg jederzeit möglich.

Weitere Informationen und Anmeldung bei Ellen Jilg (zertifizierte Chant-Anleiterin, Trainerin für gewaltfreie Kommunikation), unter Tel. 089/3104337, Tel. 0171/7924258 oder Email: [www.ellenjilg.jimdo.com](http://www.ellenjilg.jimdo.com)



## 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 Informationen & Anmeldung bei ZUMBA ROSI, unter Tel. 0170/7772453 oder Email: [zumba@zubarosi.de](mailto:zumba@zubarosi.de), oder bei Viktoria Lombardi, unter Tel. 0176/28646382 oder Email: [viktoriac47@hotmail.com](mailto:viktoriac47@hotmail.com)





## VORTRÄGE mit KERSTIN POFFO, Evolutionspädagogin

### **Dumme Kinder gibt es nicht**

Montag, 22.10.18, 19.00-20.30 Uhr

Konzentriertes Lernen ist abhängig von der effektiven Zusammenarbeit beider Gehirnhälften und der Schulung der Sinne, des Gleichgewichts und der Wahrnehmung. Alle Kinder benötigen diese Grundlagen für ihren Lebens- und Schulerfolg. Leistungsdruck, Angst, geringes Selbstvertrauen, Bewegungsdefizite und negative Umwelteinflüsse sind Auslöser für spätere Konzentrations- und Lernblockaden. Auffälligkeiten wie Dyskalkulie, Legasthenie oder ADHS sind die Folge. Erfahren Sie im Vortrag mehr über die Vernetzung im Gehirn, Stressauslöser und die Grundlagen für ein effektives Spielen und Lernen- für Sie und ihr Kind.

### **Lernblockaden erkennen und auflösen**

Montag, 26.11.18, 19.00-20.30 Uhr

Verwechselt ihr Kind Buchstaben und Zahlen? Hat es Schwierigkeiten beim Lesen oder Schreiben? Sind Textaufgaben ein Buch mit 7 Siegeln? Ist es ungeschickt und geht gewissen Tätigkeiten immer wieder aus dem Weg und lehnt bereits im Kindergarten den Umgang mit dem Stift und den Puzzleteilen ab? Mithilfe der pädagogischen Kinesiologie und der Lernberatung helfe ich Ihnen die Blockaden auffindig zu machen und zu lösen! Gehirnbereiche arbeiten dann besser zusammen, Vernetzungen entstehen. Das eigentliche Potential des Kindes wird entfaltet.

### **Die 7 Sicherheiten, die Kinder brauchen**

Montag, 21.01.19, 19.00-21.00 Uhr

Jeder Mensch durchläuft 7 Entwicklungsstufen oder die 7 Sicherheiten. Fehlende Bewegungen-wie als Baby auf dem Bauch zu liegen oder als Säugling zu robben können zu Blockaden im Unterbewusstsein führen; ebenso wie Stress durch Kaiserschnitt, eingeleitete oder zu frühe Geburt. Deren Folgen-Verhaltensauffälligkeiten und oder Schulprobleme-machen sich erst später bemerkbar. Zu den Symptomen solcher Blockaden zählen Ängste, Aggressionen, ADHS, Legasthenie, Dyskalkulie, Null Bock, Bettnässen und einseitige Verhaltensweisen aller Art- von Introvertiertheit bis Klassenclown. Lernen Sie wie sie durch einfache Übungen ihr Kind von dem Symptom befreien. Lernen Sie, wie einfach es ist die „Sprache der Kinder“ zu verstehen und kommunizieren Sie, wie das Gehirn es benötigt.

**Kosten: 5 € je Vortrag** - im Seminarraum der Nachbarschaftshilfe, 1. OG

**Anmeldung im Familienzentrum oder telefonisch 089/37073581**

Weitere Informationen bei Kerstin Poffo, Praktische Pädagogin, Evolutionspädagogin unter Tel. 089/94385544, [www.lernberatung4you.de](http://www.lernberatung4you.de)



## KINDERTAGESPFLEGE MIT FAMILIENANSCHLUSS

Suchen Sie einen guten Platz für Ihr Kind, damit Sie wieder in Ihren Beruf einsteigen oder Ihre Ausbildung, Ihr Studium fortsetzen können?

Liebevolle Tagesmütter betreuen Ihr Kind und bieten ihm Familienanschluss - ein familiäres Umfeld, in dem sich Kinder geborgen fühlen und entfalten können. Wir unterstützen Sie bei der Suche nach einer guten qualifizierten Tagesmutter. Ihre individuellen Wünsche für die Betreuung Ihres Kindes werden in einem persönlichen Beratungsgespräch berücksichtigt, so dass wir Ihnen die Tagesmutter vorstellen können, die am Besten zu Ihnen und Ihrem Kind passt. Die Nachbarschaftshilfe bietet Ihnen fachliche Beratung und Begleitung; zudem unterstützen wir Sie bei organisatorischen Fragen, z.B. bei der Vermittlung von Ersatzbetreuung. Wir suchen laufend Mütter und Väter, die Freude am Umgang mit Kinder haben und eine positive und entwicklungsfördernde Umgebung bieten können. Ihre Familie sollte die Tagesmüttertätigkeit befürworten, und Sie sollten für mindestens ein Jahr zur Verfügung stehen und an der Ausbildung zur qualifizierten Tagesmutter teilnehmen. Wir arbeiten eng mit dem Kreisjugendamt München und der Stadt Unterschleißheim zusammen und erhalten staatliche und kommunale Fördermittel nach dem Bayerischen Kinderbildungs- und Betreuungsgesetz.

### **Beratung und Vermittlung für Tagesmütter und Eltern :**

Dörte Schack-Steffenhagen, Dipl. Pädagogin, montags und donnerstags von 09.00-12.00 Uhr nach vorheriger Terminvereinbarung unter Tel. 089/37073573 oder Email: dschack@nbh-ush.de



# KINDERPARK

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

In Gruppen mit ca. 15 Kindern werden die Kleinen von erfahrenen liebevollen Betreuerinnen pädagogisch 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 8.15 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 **Hasengruppe** am Dienstag, am Donnerstag in die **Bärengruppe** 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

Mittwoch (Kinderpark-Flöhe) von 08.15-12.00 Uhr

Kosten: pro Vormittag 8,50 €, am Mittwoch 7 €

Geschwisterermäßigung: 2. Kind 6,50 €

Wir haben alle Schulferien, bis auf die ersten 3 Wochen der Sommerferien, immer geschlossen.

Ein Einstieg ist jederzeit auch unter dem Jahr möglich.

Weitere Informationen bei Nicole Eberle, Montag bis Freitag, von 12.30-13.30 Uhr unter Tel.: 089/37073574





# 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 Senioren und ihren Angehörigen. Ein Team von ca. 20 AlltagsHelferinnen kümmert sich gewissenhaft und zuverlässig um die Senioren und unterstützt diese in hauswirtschaftlichen Bereichen. Auch wenn Senioren durch Demenz oder ähnliche Einschränkungen beeinträchtigt sind, stehen Ihnen unsere geschulten Helferinnen unterstützend zur Seite. Ergänzend bieten wir mit der Herbstwind-Gruppe immer donnerstags von 14.00-17.00 Uhr ein Nachmittagsangebot in unserem Haus an. Ansprechpartnerin: Frau Wolters

## **Essen auf Rädern - mehr als nur eine warme Mahlzeit**

Engagierte Helferinnen und Helfer bringen täglich, auch an Sonn und Feiertagen, das im „Haus am Valentinspark“ frisch zubereitete Essen zu Ihnen ins Haus. Unsere Essensfahrer kümmern sich nicht nur um das leibliche Wohl, sondern auch liebevoll um eine vertraute und fürsorgliche Atmosphäre. Ansprechpartnerin: Frau Gebhardt

## **Ambulante Krankenpflege**

Unsere erfahrenen, qualifizierten und kompetenten Pflegefachkräfte, unterstützen Sie bei Krankheit und Behinderung zu Hause: mehrmals täglich, an Wochenenden, an Feiertagen, als Urlaubsvertretung für pflegende Angehörige. Nicht selten bedeutet es eine Überlastung der Angehörigen, wenn ein Familienmitglied pflegebedürftig wird. Hier hilft Ihnen die Nachbarschaftshilfe. Wenn Sie Informationen benötigen, rufen Sie bitte bei unserer Pflegedienstleitung Frau Jahn an.

## **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 Annegret Harms Tel. 089/31009949, Email: annegret.harms@carl-orff-gym.de, TGRS: Elisabeth Thies Hill, Tel. 089/310095200, Email: ogts@tgrs.de

## **Schülermittagsbetreuung an den drei Grundschulen**

Im Anschluss an ein warmes Mittagessen können die Schüler in Kleingruppen ihre Hausaufgaben erledigen, miteinander spielen sowie an sportlichen und kreativen Angeboten teilnehmen. 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 Rußler, Tel: 08979030620, Tel. 0176/20578202 Johann-Schmid: Frau Freivogel, Frau Rees, Tel:089/37408719

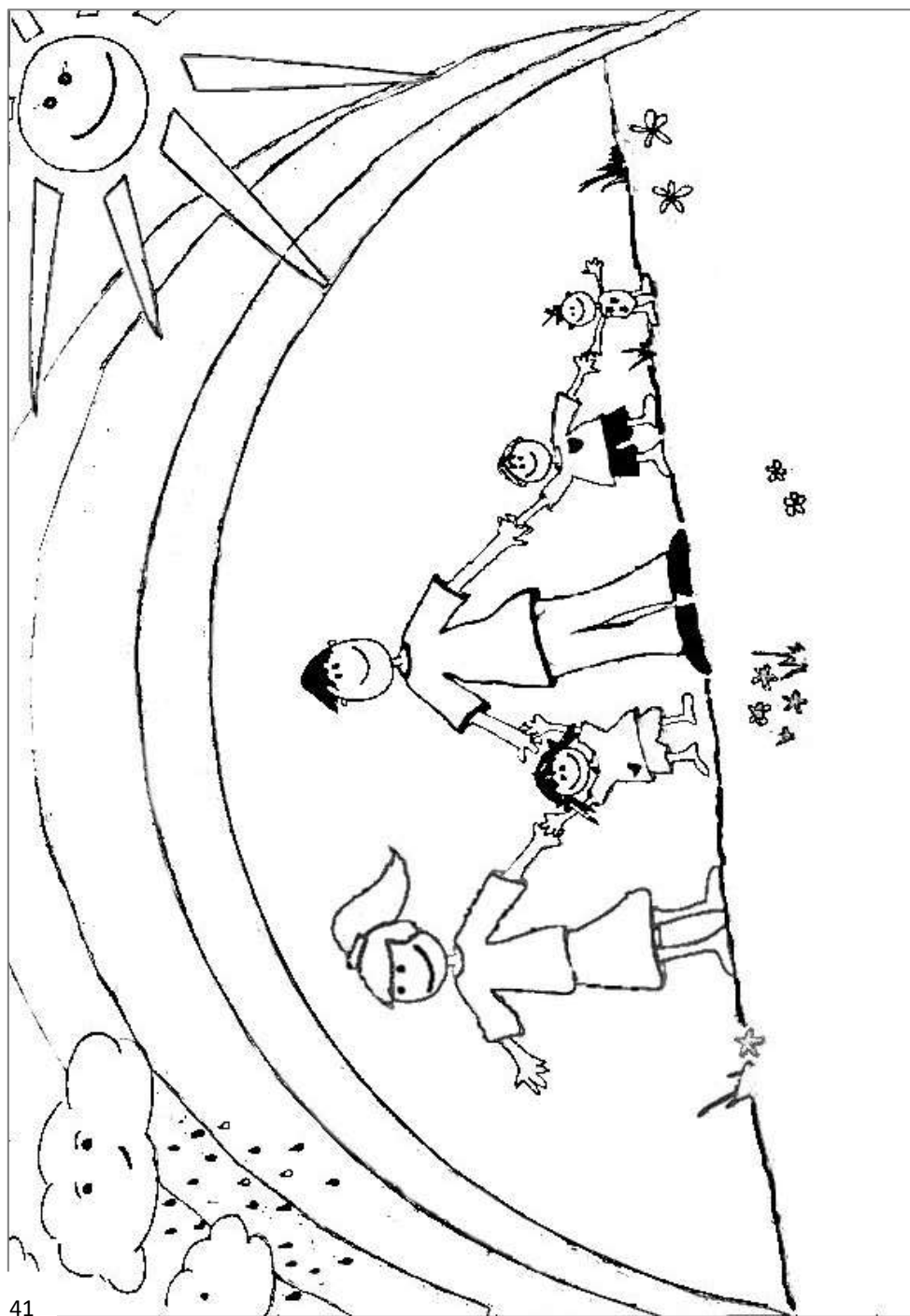
## **Ferienbetreuung**

In den Osterferien und in den ersten 3 Wochen der Sommerferien findet in den Räumen des Haus 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 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





03

04



Nachbarschaftshilfe e.V., Alexander-Pachmann-Str. 40, 85716 Unterschleißheim, Tel. 37 07 35 81 / 82

## Beitrittserklärung

Hiemit erkläre ich meinen Beitritt zur Nachbarschaftshilfe e.V. Abteilung Familienzentrum. Der Jahresbeitrag von 20 Euro wird abgebucht. Die Mitgliedschaft verlängert sich automatisch um ein Jahr, sofern sie nicht 4 Wochen vor Jahresende schriftlich gekündigt wird.

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: \_\_\_\_\_

Bayerisches Staatsministerium für  
Arbeit und Soziales, Familie und Integration



Dieses Projekt wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Arbeit und Soziales,  
Familie und Integration gefördert.



Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e.V.



Sie finden uns  
über facebook auf:  
„Familienzentrum  
Unterschleißheim“



Alexander-Pachmann-Str. 40  
85716 Unterschleißheim  
Telefon: 089/ 370 73 581  
mail@fz-ush.de / www.fz-ush.de

