

Deutscher
Kinderschutzbund
München e.V.

die lobby für kinder



FamilienZentrum Laim

Valpichlerstraße 36
80686 München

Tel.: 089/ 566 933

fam@dksb-muc.de

www.familienzentrum-laim.de

www.kinderschutzbund-muenchen.de

Unsere Angebote Juli bis Dezember 2019



gefördert vom Sozialreferat der LH München

Impressum:

Eine Veröffentlichung des FamilienZentrums Laim
Deutscher KinderschutzBund OV München e.V.
Valpichlerstr.36
80686 München
Verantwortlich: Christiane Rolny, FamilienZentrum Laim
Layout & Druckvorbereitung: Tineke Deckert

Bildnachweis:

Anna Nenko,
S.14: Kateryna Erlacher
S.23: Tineke Deckert

Anmeldung für alle Kurse ist persönlich oder telefonisch zu unseren Bürozeiten möglich oder per e-Mail.

Bitte bezahlen Sie den Kursbeitrag innerhalb einer Woche nach Anmeldung in bar oder per Überweisung, ansonsten kann der Platz neu vergeben werden.

Eine Rückerstattung von Kursbeiträgen ist nur möglich, wenn der freigewordene Platz wieder besetzt werden kann.

Bankverbindung:

Postbank München,
IBAN: DE05 70010080 0595812805
BIC: PBNKDEFFXXX
Kontoinhaber: DKSB München

** Mit einem Jahresbeitrag von 65,- € unterstützen Sie unsere Arbeit und erhalten Ermäßigung (10%) auf viele Kurse sowie kostenlose Teilnahme am Elternkurs und am Kurs „Erste Hilfe bei Kindern“.



*Das Projekt FamilienZentrum Laim wird gefördert
zu ca. 50% vom Sozialreferat der LH München
und zu ca. 7% aus Mitteln des Bayerischen Sozialministeriums.*

Inhaltsverzeichnis

Offene Eltern-Kind-Treffs	Seite 4
Spielgruppen	Seite 5
Hausaufgabenbetreuung	Seite 6
Kurse für Eltern und Babys	Seite 8
Musik für Kinder von 0 bis 5 Jahren	Seite 9
Kunst für Kinder	Seite 10
Werken und Töpfern	Seite 11
Bewegung und Spaß für die ganze Familie	Seite 12
SO EIN THEATER - Spiel- und Bastelaktion (Hogenbergplatz)	Seite 13
33 Jahre Familienzentrum Laim	Seite 14
Laternenfest	Seite 15
Adventswerkstatt	Seite 15
Miteinander Deutsch lernen	Seite 16
Gesundheit und Bewegung	Seite 18
Elternkurse	Seite 22
Paar- und Familienberatung	Seite 22
Babysitter*innen-Kurs	Seite 23
Rechtsberatung für Arbeits-, Miet- und Sozialrecht	Seite 23
Spenden- und Tauschbörse, Flohmarkt	Seite 24
Öffnungs- und Bürozeiten	Seite 24

Offene Eltern-Kind-Treffs

Zum Gespräch und Erfahrungsaustausch und zum Spielen und Singen treffen sich Eltern mit ihren Kindern in offenen Treffs.

Für jeden Treff steht eine Mutter als Ansprechpartnerin zur Verfügung. Die Eltern gestalten die Treffs selbst nach ihren Ideen und Interessen und bereiten gemeinsam mit den Ansprechpartnerinnen altersgemäße Spielangebote vor.

Babytreff	Donnerstags, 12.00 - ca. 14.00 Uhr	0 bis 8 Monate Petra Köberlin
Krabbeltreff	Dienstags, 9.30 - ca. 11.30 Uhr	ab ca. 9 Monate Dorothee Chlumsky
Krabbeltreff	Donnerstags, 10.00 - ca. 12.00 Uhr	ab ca. 6 Monate Jana Schweiger, Daniela Hoenselaar

Bei den folgenden Terminen sind die Kinder meist zwischen einem und drei Jahren alt - natürlich sind auch ältere Kinder und Babys willkommen!

Montags, 15.00 - ca. 17.00 Uhr	Sonja Lechner
Dienstags, 15.30 - ca. 17.30 Uhr	Sabine Reda, Jutta Kökeny
Mittwochs, 15.00 - ca. 17.30 Uhr	Kathrin Robinson
Freitags, 10.15 - ca. 12.15 Uhr	Sonja Lechner, Katharina Weilhart

Beitrag: Die Treffs sind kostenlos, wir freuen uns natürlich über Spenden!

Anmeldung: Nicht nötig, alle Eltern sind eingeladen, spontan vorbeizukommen!

Bitte informieren Sie sich auf unserer Webseite www.familienzentrum-laim.de über eventuell zusätzliche Treffs bzw. über kurzfristige Änderungen.

Spielgruppen

In den Spielgruppen machen Kinder die ersten Erfahrungen ohne Eltern. Die Kinder lernen sich selbstständig in der Gruppe zurecht zu finden, bauen Vertrauen zu den Betreuerinnen auf und gewinnen neue Spielkameraden.

Damit diese Beziehungen sich entwickeln und tragfähig werden, sollten die Kinder mindestens ein Jahr in der Gruppe bleiben.

In unserem Team arbeiten pädagogische Fachkräfte mit erfahrenen Müttern zusammen.

Montag und Dienstag **9.00 - 13.00 Uhr für Kinder ab 2 Jahren**

Mittwoch und Donnerstag **9.00 - 12.00 Uhr für Kinder ab 1½ Jahren**

Beitrag: monatlich 35,- € pro Vormittag + 65,- € Anmeldegebühr

Vormerkung:

auf der Warteliste für Kinder,
die ab Januar 2019 geboren sind:

Beim Kennenlernermin
am Mittwoch, den 4.12.2019,
um 11.30 Uhr können Sie
sich eintragen lassen.

Ansprechpartnerin:

Elli Hiefinger



Hausaufgabenbetreuung

Die gewissenhafte und regelmäßige Erledigung der Hausaufgaben als eine zentrale Grundlage des Lernerfolgs ist uns ebenso wichtig wie die Stärkung des Selbstvertrauens durch eine ganzheitliche Förderung bei gemeinsamen Freizeitaktivitäten.

Damit wir auf die Lernbedürfnisse der Kinder gut eingehen können, werden sie von uns in kleinen Gruppen betreut.

In unserem Team arbeiten pädagogische Fachkräfte mit engagierten Freiwilligen zusammen.

Unsere Fachkräfte beraten Sie in wichtigen schulischen Fragen auch in Zusammenarbeit mit den Lehrern.



Montags – donnerstags, 15.00 – 17.00 Uhr

Beitrag: 45,- € pro Monat

Anmeldung: Bitte im Büro vormerken lassen!

Ansprechpartnerin: Dorothee Chlumsky

Einzelförderung für Grundschul Kinder

Gemeinsam mit den Schülern und ihren Eltern schaffen wir die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Schullaufbahn.

Termine: nach Vereinbarung

Beitrag: 20,- € pro Stunde

Anmeldung: Bitte im Büro vormerken lassen!

Kurse für Eltern und Babys

PEKiP

(Prager Eltern-Kind-Programm) steht für Gruppen für Eltern mit Babys ab 8 Wochen, in denen wir gemeinsam die Entwicklung der Kinder beobachten, Spiel- und Bewegungsanregungen ausprobieren und aktuelle Fragen in der Gruppe besprechen.

Mittwochs, 17.7. – 23.10.19, 9.00 – 10.30 Uhr (nicht 14.8. – 4.9.)

Folgekurs für Kinder geb. Oktober / November 2018

Beitrag: 94,- € für 11x

Mittwochs, 6.11.2019 – 19.2.2020, 9.00 – 10.30 Uhr (nicht am 25.12., 1.1.)

für Kinder geb. August / September 2019

Beitrag: 120,- € für 14x

Mittwochs, 6.11.2019 – 22.1.2020, 10.45 – 12.15 Uhr (nicht am 25.12., 1.1.)

Folgekurs für Kinder geb. März / April 2019

Beitrag: 85,- € für 10x

Leitung: Christine Holzkämper

Eltern-Kind-Gruppe für besondere Babys mit PEKiP-Elementen

In einer Gruppe für bis zu acht Eltern mit ihren Babys im Alter ab 12 Wochen bis etwa 8 Monate lernen wir uns kennen, spielen und tauschen uns aus. Eingeladen sind speziell Familien mit einem Baby mit starken Entwicklungsverzögerungen, Trisomie, Frühchen (vor der 30. Woche), Gendefekten.... - einfach mit einem ganz besonderen Kind! Ich bin Sozialpädagogin, langjährige PEKiP-Gruppenleiterin und arbeite im Sozialdienst einer Kinderklinik mit.

Mittwochs, 6.11.2019 – 19.2.2020, 13.00 – 14.30 Uhr (nicht am 25.12., 1.1.)

Beitrag: 120,- € für 14x

Leitung: Christine Holzkämper

Harmonische Babymassage

für Babys ab 4 Wochen bis 7 Monate

*„Berührt, gestreichelt und massiert werden,
das ist Nahrung für das Kind.*

*Nahrung, die genauso wichtig ist wie Mineralien, Vitamine und Proteine;
Nahrung, die Liebe ist.“*

Frédéric Leboyer, frz. Gynäkologe und Geburtshelfer

Sammeln Sie bei der Babymassage neue Erfahrungen mit Ihrem Baby, das durch die Berührungen in der Entwicklung seines Körpergefühls intensiv unterstützt wird. So lernt Ihr Euch näher kennen und besser verstehen. Auch für Austausch und Fragen zur neuen Situation mit Baby wird während der Kursstunden Zeit sein.

Dienstags, 8.10. – 12.11.19, 13.30 – 14.30 Uhr (nicht am 29.10.)

Dienstags, 19.11. – 17.12.19, 13.30 – 14.30 Uhr

Beitrag: 55,- € für 5x

Leitung: Petra Köberlin

Bitte dickes Handtuch als Unterlage mitbringen

Musik für Kinder

Gymboree Play & Music

Fortlaufende Kurse, Einstieg jederzeit möglich

Familienmusikkurs für Eltern mit Kindern von 6 Monaten – 5¹/₂ Jahren

Durch Musik und Bewegungsspiele lernen die Kinder spielerisch Englisch und erweitern ihre Sprach- und Sozialkompetenz. Sie spielen mit altersgerechten Instrumenten und erhalten Unterstützung, Melodien zu erkennen.

Mittwochs, 16.00 – 16.45 Uhr und 17.00 – 17.45 Uhr
(nicht in den Schulferien)

Beitrag: 135,- € (bzw. 121,50,- € **) für 10er-Block,
12 Kurswochen gültig
Probestunde möglich (13,50 €)

Leitung: Louise Glas

Singen mit den Kleinsten

Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich

für Kinder von ca. 8 bis 18 Monaten

Babys und Kleinkinder mögen es sehr, wenn Eltern mit ihnen singen. In diesem Kurs können Sie mit altbekannten und neuen Kinderliedern und Fingerspielen die Freude am Singen und an der Bewegung (wieder-)entdecken.

Freitags, 9.30 – 10.10 Uhr

(nicht in den Schulferien)

Beitrag: 40,- € für 8er-Block,
Einzelstunden für 6,- € / Std. möglich

Leitung: Gabi Weiß

Musikgarten

für Kinder von 1½ bis 2½ Jahren mit einem Elternteil

Auf spielerische Weise die Musik entdecken

Dienstags, 1.10. – 26.11.19, (nicht am 29.10.)

15.45 – 16.20 Uhr und 16.30 – 17.05 Uhr

Beitrag: 50,- € (bzw. 45,- €**) für 8x

Leitung: Brigitte Rost

Musikwichtel

für Kinder von 2 bis 3 Jahren mit einem Elternteil

Singen, Tanzen und das Heranführen an erste Instrumente (Orff-Instrumente wie Trommeln, Klanghölzer, Glöckchen) und dabei immer im Mittelpunkt: Die Freude an der Musik!

Freitags, 20.9. – 6.12.19, 15.30 – 16.15 Uhr (nicht am 4.10., 1.11.)

Beitrag: 80,- € (bzw. 72,- €**) für 10x

Leitung: Christiane Meybier

Musikgarten und Klanggeschichten

für Kinder von 2 ½ bis 4 Jahren mit einem Elternteil

Singen, Tanzen und spielerisches Entdecken der ersten Musikinstrumente –
Vorbereitung auf musikalische Früherziehung

Donnerstags, 19.9. – 12.12.19, (nicht am 3. + 31.10., 7.11.)

15.15 – 16.00 Uhr, 16.15 – 17.00 Uhr und 17.15 – 18.00 Uhr

Beitrag: 80,- € (bzw. 72,- €**) für 10x

Leitung: Anne Weis



Kunst für Kinder

„Ich sehe was, was du nicht siehst“

Kunstkurs für Kinder von 3 bis 8 Jahren, mit oder ohne Eltern

Durch die Kunst lernen Kinder die Schönheit der Welt kennen und schätzen. Sie erleben die Sprache der Farben, Formen und Darstellungen und treten in einen Dialog ein. In diesem Kurs erfahren Kinder musikalisch und spielerisch mit allen Sinnen die Kunstgeschichte. Dadurch angeregt werden sie danach eigene Kunstwerke basteln.

Samstags, 19.10., 9.11., 23.11. und 14.12.19, 10.30 – 11.30 Uhr

Sie können sich für einzelne Termine anmelden oder ermäßigt für alle zusammen:

Beitrag: 8,- € pro Treffen oder 27,- € für alle 4 Treffen

Leitung: Jevgenija Dymel

Werken und Töpfern

Pumuckl schreinert mal wieder

Holzbastelkurs für Kinder von 4 bis 8 Jahren

„Ojeeminee, wo ist mein Hammer“ mosert Meister Eder.
Ihr lernt aua-frei zu hämmern und zu sägen und macht ein Brotzeitbrettl,
ein Sirri-Surri-Holz, ein Schifferl und noch was ihr selber im Kopf habt.

Montags, 7. – 28.10.19, 14.45 – 16.45 Uhr

Beitrag: 36,- € (bzw. 32,40 €**) für 4x

Leitung: Gerald Hablize

Bringe bitte ein Arbeitshemd und eine kleine Brotzeit mit!

Max und Moritz

Holzbastelkurs für Kinder von 4 bis 8 Jahren

Wie diese beiden Buben lernt ihr zwei Holzköpfe zu machen,
den Max und den Moritz und den Kikeriki und die Ritze-Ratze-
Brücke voller Tücke eine Lücke. Alles wird kunterbunt angepinselt.

Montags, 4. – 25.11.19, 14.45 – 16.45 Uhr

Beitrag: 36,- € (bzw. 32,40 €**) für 4x

Leitung: Gerald Hablize

Bringe bitte ein Arbeitshemd und eine kleine Brotzeit mit!

Petterson und Findus töpfern

Keramiktöpferkurs für Kinder von 4 bis 8 Jahren

Findus will unbedingt das Schneeballkerzenlichterhäusl, den
Weihnachtsaumschmuck für eine Katz und ein Minni-minni
Weihnachtsbaumständerhalterungsding.

Des machan wir alles und vui mehr.

Alles mit Erdfarbe angemalt und vor X-mas glasiert.

Montags, 2. – 16.12.19, 14.45 – 16.45 Uhr

Beitrag: 33,- € (bzw. 29,70 €**) für 3x

Leitung: Gerald Hablize

Bringe bitte ein Arbeitshemd und eine kleine Brotzeit mit!

Bewegung und Spaß für die ganze Familie

Lustig zusammen spielen mit Kindern von 6 Monaten bis 6 Jahren

nach dem Family-Soft-School-Konzept

Verschiedene Spiel- und Bewegungsanregungen werden von den Eltern gemeinsam mit ihren Kindern ausprobiert. Dabei werden Mut und Geschicklichkeit, Rücksichtnahme und Einfühlung trainiert und vor allem haben die Kinder mit ihren Eltern zusammen viel Spaß.

Sonntags, 15.9., 13.10., 17.11. und 15.12.19, 9.30 – 11.00 Uhr

Sie können sich für einzelne Termine anmelden oder ermäßigt für alle zusammen:

Beitrag: 12,- € pro Treffen und Familie oder 42,- € für alle 4 Treffen

Leitung: Ekaterina Erlacher

SO EIN THEATER - - -

Figuren zum LOSSPIELEN

**Spiel- und Bastel-Aktion des Familienzentrums Laim
auf dem Hogenbergplatz**

**Mittwoch, 11.9. bis Freitag, 20.9.19
täglich (außer Sa/So) von 15.30 - 17.30 Uhr
bei schlechtem Wetter im Familienzentrum Laim**

Märchen im Schnelldurchlauf und improvisiert

HÄNSEL und GRÄTEL: Scherenschnittfiguren, die abhauen

Der Holzkopf PI-PA-PUMUCK kimmmt und los geht's mit dem Verstecken des Hammers, der Feile

SCHNÄWITTCHEN aus Eis

Der Stabfiguren PETER trifft den bitterbösen KarottenWOLF

*RUMPELSTILZCHEN: Wir machen einen GNOM, der rumpeln kann und sich ärgern - and was sagst du, wenn du dich
ärgerst???*

Zwei Pappteller sind MAX und MOTITZ und spielen wilde Streiche vor und mit den Eltern

DER GESTIEFELTE KATER aus Stiften und Zweigen

Die Pappzahlen drehen durch und wollen alle Groß wie RÜBEZAHL sein

Leitung: Gerald Hablitzel

Mit freundlicher Unterstützung des Bezirksausschusses 25 Laim

33 Jahre

Familienzentrum Laim

Spielen und Basteln

Geschichten erzählen

Essen und Trinken

im Familienzentrum und am Hogenbergplatz

am 16.Oktober 2019

ab 15.00 Uhr

Buntes Programm für die ganze Familie

Ab 17.00 Uhr: Wally Warning



Laternenfest am Hogenbergplatz

Sa, 9.11.19, 17.00 Uhr

Nach einem schönen Laternenumzug singen wir gemeinsam
auf dem Hogenbergplatz



und wärmen uns mit Kinderpunsch, Glühwein und Gebäck

Adventswerkstatt – Weihnachtliches selbst gebastelt

Sa, 7.12.19, ab 15.00 Uhr

Für Eltern und Kinder ab 2 Jahren –

Der Nikolaus kommt!

Es gibt Essen und Getränke.

Teilnahme kostenlos,

keine Anmeldung erforderlich



Miteinander Deutsch lernen

Im FamilienZentrum Laim finden immer Deutschkurse mit Kinderbetreuung statt. Wer Interesse hat, kann kommen und ausprobieren, ob der Kurs passt.

Wir unterstützen die Teilnehmerinnen dabei, Ziele zu erreichen, z.B. Berufstätigkeit, Kontakte in Kindergarten und Schule, Sprachprüfung. Wir vergeben aber keine Zertifikate.

Da wir eine kleine Gruppe sind, stimmen wir den Kurs auf die Bedürfnisse jeder Teilnehmerin ab. Jede Frau soll in jeder Stunde etwas Neues lernen. Im Kurs besprechen wir auch Fragen zum Alltag mit der Familie in Deutschland.

Sie können einfach kommen!

Montags, 9.30 – 11.00 Uhr
(nicht im August und am 28.10.)
Leitung: Dorothee Chlumsky

Mittwochs, 9.30 – 11.00 Uhr
(nicht im August und am 30.10.)
Leitung: Juliane Braun

Donnerstags, 9.30 – 11.00 Uhr
(nicht im August und am 31.10.)
Leitung: Dorothee Chlumsky



Beiträge: 90,- € ohne Kind / 120,- € mit Kind für 15 Doppelstunden
Die 15er-Karte gilt für alle drei oben beschriebenen Kurse und ist 12 Monate gültig.
Geflüchtete erhalten die Kurskarte kostenlos.

Weitere Deutschkurse bieten wir
in der **GU Landsbergerstraße 412** an.

„Miteinander: Weitergehen - Sprechen - sich Kennenlernen“



Dieses Projekt ist Teil des Bundesprogramms
„Starke Netzwerke für geflüchtete Familien“

Mit unserem Kooperationspartner Sozialdienst für Flüchtlinge der Inneren Mission führen wir Angebote für Eltern und Kinder in der Gemeinschaftsunterkunft Landsbergerstraße durch und laden sie ins FamilienZentrum ein.

Neu zugewanderte Familien aus dem Stadtteil und Umgebung können sich mit ihren Fragen zum Deutsch lernen, zu Kindergarten und Schule und zum Leben in Deutschland an unsere Elternbegleiterinnen wenden.

Wir vermitteln und begleiten in unsere Angebote – Miteinander Deutsch lernen, Spielgruppen und Hausaufgabenbetreuung – sowie in andere passende Angebote in der Nähe.

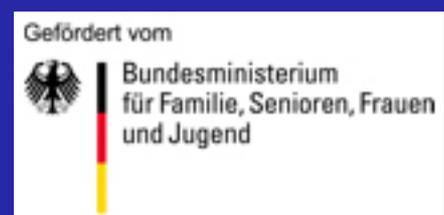
Hier arbeiten wir mit unserem Kooperationspartner Frühe Hilfen des KinderschutzBundes München zusammen.

Unsere **Spielgruppe für Vorschulkinder** ist jeweils am **Dienstag** und **Donnerstag von 9.00 – 12.00 Uhr** im Pfarrjugendheim St. Philippus, Westendstr. 249.

Teilnehmen können Kinder ab fünf Jahren, die noch nicht oder wenig Deutsch sprechen und keinen Kindergartenplatz haben.

Ansprechpartnerin: Dorothee Chlumsky

Das Projekt „Miteinander: Weitergehen - Sprechen - sich Kennenlernen“ wird im Rahmen des Bundesmodellprogramms „Starke Netzwerke Elternbegleitung für geflüchtete Familien“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert.



Gesundheit und Bewegung

Geburtsvorbereitung

für Frauen und Paare, die ihr 2., 3.,... Kind erwarten

Sie brauchen nicht mehr die gleichen Informationen wie beim ersten Kind, möchten sich aber Zeit nehmen für die neue Schwangerschaft und die bevorstehende Geburt.

Der Kurs beinhaltet:

- Körper-, Atem-, Entspannungsübungen
- das Gespräch über Geburtserfahrungen
- die Vermittlung neuer Erkenntnisse in der Geburtshilfe
- sich einstimmen auf die kommende Geburt
- Geschwisterfolge, Rivalität, Eifersucht

Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Samstag, 21.9. oder 16.11.2019 10.00 – 17.00 Uhr

Beitrag: 58,- € / Paare 87,- €

Leitung: Erika Behrusi, Geburtsvorbereiterin/ Doula

„Das hatte ich mir anders vorgestellt“

Geburtsverarbeitung für Mütter mit Kaiserschnitterfahrung

War für Sie die Geburt Ihres Kindes entgegen aller Erwartungen, Hoffnung und Vorfreude ein enttäuschendes Erlebnis?

In diesem Kurs können Phantasieereisen, Körperarbeit, gestalterischer Ausdruck der erlebten „Bauchgeburt“ und der Austausch untereinander Anregungen geben, sich mit der eigenen Erfahrung zu versöhnen.

Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Sonntag, 22.9. oder 17.11.2019, 10.00 – 17.00 Uhr

Beitrag: 58,- €

Leitung: Erika Behrusi, Geburtsvorbereiterin/ Doula

Beratung durch die Hebamme

Die Hebamme begleitet in der Zeit der großen körperlichen und seelischen Veränderungen – in der Schwangerschaft, bei der Geburt, im Wochenbett und danach. Jede Frau kann sich direkt und ohne Rezept an die Hebamme wenden. Die Kosten übernimmt die Krankenkasse.

Ulrike Weiß, Hebamme, Tel. 16 95 16

Pilates nach der Geburt zur Unterstützung der Rückbildung

mit Baby, ab 8. Woche nach der Entbindung.

Die sanften und fließenden Bewegungen, kombiniert mit einer bestimmten Atemtechnik, unterstützen, den Beckenboden wieder aufzubauen und damit Rückenschmerzen vorzubeugen.

Die Übungen sind eine Mischung aus Kräftigung und Dehnung und zielen vor allem auf Stärkung von Beckenboden-, Bauch-, Rücken- und Armmuskulatur.

Dieser Kurs ist ein ergänzendes Angebot zum klassischen Rückbildungskurs und wird als Präventionskurs in der Rubrik „Bewegung“ von allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt. Die Kurskosten werden bis zu 80% erstattet.

Den Antrag dafür erhalten Sie am Ende des Kurses von der Kursleiterin.

Kursorte: Familienzentrum Laim EG oder Stöberlstr. 68 (Akasha Academy)

Freitags, 12.7. – 30.8.19, 8.45 – 9.45 Uhr in der Stöberlstr.

Mittwochs, 17.7. – 4.9.19, 12.30 – 13.30 Uhr im Familienzentrum

Freitags, 20.9. – 8.11.19, 8.45 – 9.45 Uhr in der Stöberlstr.

Mittwochs, 25.9. – 13.11.19, 12.30 – 13.30 Uhr im Familienzentrum

Freitags, 29.11.19 – ca. 31.1.20, 8.45 – 9.45 Uhr in der Stöberlstr.

Mittwochs, 4.12.19. – ca. 5.2.20, 12.30 – 13.30 Uhr im Familienzentrum

Beitrag: 110,- € für 8x

Leitung: Rositsa Milenova

Erste Hilfe bei Kindern mit Kinderbetreuung

Wie verhalte ich mich, wenn sich mein Kind verletzt?

Erstversorgung anhand von theoretischen, praxisbezogenen Beispielen

Samstag, 19.10.19 und 1.2.20, 9.00 – 12.00 Uhr

Beitrag: 9,50 € ** + Kinderbetreuung: 5,- €

Leitung: Ann-Christin Utecht, Ärztin

smovey - und Faszientraining

Fortlaufende Kurse

Mit Spaß und zu flotter Musik trainieren wir Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Balance und Koordination. Zusätzlich wird das Faszien-system angesprochen mit Hilfe von Faszienbällen und Kraft-Dehnungs-Übungen. Das Training ist für jedes Alter geeignet und kann an den jeweiligen Fitnessstand angepasst werden. Zum Abschluss gibt es eine sehr angenehme Entspannungseinheit.



Freitags, 19.00 – 20.00 Uhr
20.00 – 21.00 Uhr
(nicht am 8.11., in den Schulferien nach Absprache)

Beitrag: 42,50 € für 5er-Karte,
80,- € für 10er-Karte
Einzelstunden mit Anmeldung
für 9,- € / Std.,
Einstieg jederzeit möglich

Leitung: Gabi Weiß

Qigong für die Wirbelsäule

Mit leicht zu erlernenden Übungen aus dem Qigong können sich Beschwerden im Schulter-Nackengebiet, Kopf- und Rückenschmerzen sowie Verspannungen und Blockaden lösen. Die Muskulatur wird aufgebaut und die Gelenke gestärkt. Durch die Übungen verspüren Sie bald Linderung und erlangen eine größere Beweglichkeit. Die ruhigen, fließenden Bewegungen lassen sich gut in den Tagesablauf integrieren und sind für Menschen jeglichen Alters und jeglicher Konstitution geeignet.

Donnerstags, 19.9. – 5.12.19, 18.30 – 19.30 Uhr
(nicht am 3. + 31.10.)

Beitrag: 110,- € für 10x, Probestunde 10,- €

Leitung: Evelyn Heim

Yoga auch für Anfänger

In diesem Kurs werden einige leichter zugängliche Yogastellungen gemeinsam erarbeitet und geübt. Werden diese Übungen jedes Mal neu mit klaren Gedanken und wachem, offenem Bewusstsein ausgeführt, dann sind sie nicht nur Körperübungen, sondern Übungen zur Stärkung des inneren Menschen und werden auch für den Alltag wirksam.

Der Wechsel von spannungsfreudigem Einsatz und Entspannung fördert die nervliche Regeneration.

Dienstags, 17.9 – 10.12.19, 19.30 – 21.00 Uhr (nicht am 29.10.)

Beitrag: 108,- € für 12x

Leitung: Hansjörg Bögle

Bitte rutschfeste Matte mitbringen.

Mit Yoga entspannt ins Wochenende

Durch aktivierende, kräftigende und auch langsame und beruhigende Übungen fördern wir unsere Ausgeglichenheit und Gelassenheit, die uns im Alltag oft verloren gehen. Die Kraft des Atems hilft, Verspannungen und Blockaden zu lösen.

Schon einfache Yoga-Asanas helfen, unser psychosomatisches Gleichgewicht zu stärken.

Freitags, 13.9. – 25.10.19, 17.00 – 18.30 Uhr (nicht am 4.10.)

Beitrag: 66,- € für 6x

Leitung: Anne Leitenbacher

Bitte rutschfeste Matte mitbringen.

Elternkurse

„Starke Eltern – Starke Kinder“ mit Kinderbetreuung

Mehr Freude mit Kindern – den Familienalltag gelassener und souveräner meistern.

Der Kurs

- stärkt das Selbstbewusstsein von Müttern, Vätern und Kindern.
- hilft, den Familienalltag zu entlasten und das Miteinander zu verbessern.
- zeigt Wege, um Konflikte zu bewältigen und zu lösen.
- bietet Raum zum Nachdenken und zum Austausch mit anderen Müttern und Vätern.
- eröffnet Chancen, Freiräume für sich selbst zu schaffen und frische Kraft zu tanken.
- informiert über allgemeine Erziehungsthemen und über Kinderrechte.

Dienstags, 8.10. – 26.11.19, 19.00 - 21.00 Uhr (nicht am 29.10., 5.11.)

Beitrag: 35,- €** für 6x + Nachtreffen, Paare 55,- €**
Kinderbetreuung 4.-€/ Kind und Vormittag

Leitung: Christiane Rolny, Dipl.-Psych.

Paar- und Familienberatung

- Wir suchen gemeinsam nach Veränderungen und Lösungen in konfliktreichen und belastenden Paar-/Familienphasen
- Wir überlegen, was wichtig für Ihr Kind ist, wenn Sie sich vom anderen Elternteil trennen
- Sie bekommen Tipps zur Verbesserung der Kommunikation in der Familie
- Wir besprechen schwierige Situationen in der Erziehung und in der Beziehung zu Ihrem Kind
- Sie erhalten Informationen über weitere Hilfsmöglichkeiten

Termine nach Vereinbarung

Beitrag: erstes Gespräch kostenlos, danach 10,- € pro Gespräch

Christiane Rolny, Dipl.-Psychologin

Babysitter*innen-Kurs

für Jugendliche ab 14 Jahren

Du interessierst dich für die Betreuung von Babys und Kleinkindern?
Du möchtest gerne etwas über die Pflege, pädagogische und rechtliche Themen sowie Unfallprävention und Sofortmaßnahmen lernen?
Neben diesen Bereichen besprechen wir im Babysitter*innen-Kurs aber auch Organisatorisches und Du erhältst jede Menge Tipps, wie Du Werbung machst, Kontakte zu Familien knüpfst und Deine Betreuung organisierst. Im Anschluss an den Kurs erhältst Du ein Handout mit allen besprochenen Inhalten sowie ein Zertifikat über deine Teilnahme. (Der Kurs richtet sich an Schüler*innen ab 14 Jahren, Auszubildende und Studierende.)



Samstag, 12.10.19,
10.00 – 15.00 Uhr
Beitrag: 10,- €
Leitung: Tineke Deckert,
Pädagogin M.A. und
qualifizierte Tagespflegeperson

Rechtsberatung

in Arbeits-, Miet- und Sozialrecht:
Anna und Christian Kronbichler, Rechtsanwälte
Kosten: 25,- € + MwSt. pro Erstberatung

Spenden- und Tauschbörse

Die Spenden- und Tauschbörse steht allen Familien zur Verfügung.

Sie können Baby- und Kinderausstattung
oder Spielsachen für Kleinkinder
spenden, tauschen oder Benötigtes mitnehmen.

Ansprechpartnerin: Angelika Mayer

Unsere Spenden- und Tauschbörse ist geöffnet

donnerstags von 15.00 – 16.00 Uhr (nicht am 8.8., 15.8., 22.8.)

Flohmarkt auf dem Hogenbergplatz

am Sa, 28. September 2019, 14.00 – 17.00 Uhr

Ersatztermin eine Woche später (5.10.19)

mit Kaffee, Kuchen und Würsteln

Standgebühr 4,- €, bitte Tisch mitbringen

Kinderstände kostenlos

Keine Anmeldung erforderlich

Öffnungs- und Bürozeiten

Öffnungszeiten:	Mo - Mi	9.30 – 11.30 Uhr und 15.30 – 17.30 Uhr
	Do	9.30 – 13.00 Uhr
	Fr	9.30 – 12.00 Uhr

Bürozeiten:	Mo - Fr	9.30 – 11.30 Uhr
--------------------	---------	------------------