

# FamilienZentrum *Laim*

Valpichlerstraße 36  
80686 München

Tel.: 089/ 566 933

fam@dksb-muc.de  
www.familienzentrum-laim.de  
www.kinderschutzbund-muenchen.de

## *Unsere Angebote*

*August bis Dezember 2017*



gefördert vom Sozialreferat der LH München

Impressum:

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

Bildnachweis:

Familienzentrum Laim: S.5, 6, 7, 8, 11  
Petra Köberlin: S.1, 15, 20  
pixabay.com: S.8, 10, 11, 12, 13, 19  
Musikgartenverlag: S.9  
de.wikipedia.org: S.12  
flickr.com: S.12  
Füßchen-Grafik Tineke Deckert: S.15  
Barbara Halmburger: S.15  
Maxpixel.freegratpicture.com: S.17  
de.torange.biz: S.19

Anmeldung für alle Kurse zu unseren Bürozeiten.  
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% vom Zentrum Bayern Familie und Soziales.*

# *Inhaltsverzeichnis*

|  |          |
|--|----------|
| <b>Offene Eltern-Kind-Treffs</b>   | Seite 4  |
| <b>Spielgruppen</b>  | Seite 5  |
| <b>Hausaufgabenbetreuung und<br/>Einzelförderung für Grundschul Kinder</b>   | Seite 6  |
| <b>Kurse für Eltern und Babys</b>  |          |
| • PEKiP, Eltern-Baby-Gruppe  | Seite 7  |
| • Harmonische Babymassage,<br>Singen mit den Kleinsten   | Seite 8  |
| <b>Musik für Kinder von 1½ bis 4 Jahre</b>   | Seite 9  |
| <b>Werken/Basteln für Kinder von 4 bis 8 Jahren</b>  | Seite 10 |
| <b>Spiel- und Bastel-Aktion „Circus Hogenbergplatz“</b>  | Seite 11 |
| <b>Laternenfest, Adventswerkstatt</b>  | Seite 12 |
| <b>Miteinander Deutsch lernen</b>  | Seite 13 |
| <b>Gesundheit und Bewegung</b>   |          |
| • Geburtsvorbereitung (beim 2., 3., ...Kind),<br>Geburtsverarbeitung für Mütter mit Kaiserschnitt erfahrung,<br>Beratung durch die Hebamme | Seite 14 |
| • Rückbildungspilates mit Baby, Erste Hilfe bei Kindern,<br>smoveyWorkout  | Seite 15 |
| • Blackroll, Feldenkrais, Yoga   | Seite 16 |
| • Pilates, Qigong für Wirbelsäule, Hormon-Qigong   | Seite 17 |
| <b>Eltern sein und Partnerschaft</b>   |          |
| • Elternkurs „Starke Eltern – Starke Kinder“,<br>Elternkurs „Kinder im Blick“  | Seite 18 |
| • „Mein Kind spricht zwei Sprachen“,<br>Paar- und Familienberatung, Rechtsberatung   | Seite 19 |
| <b>Spenden- und Tauschbörse, Flohmarkt</b>   | Seite 20 |
| <b>Öffnungs- und Bürozeiten</b>  | Seite 20 |

## *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.

|                     |   |   |
|---------------------|---|---|
| <b>Babytreff</b>    | <b>Donnerstags, 12.00 - ca. 14.00 Uhr</b> | <b>0 bis 8 Monate</b><br>Petra Köberlin   |
| <b>Krabbeltreff</b> | <b>Donnerstags, 10.00 - ca. 12.00 Uhr</b> | <b>ab ca. 6 Monate</b><br>Jenny Blaskovic |

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

|                   |                              |   |
|-------------------|------------------------------|---|
| <b>Montags,</b>   | <b>16.00 - ca. 18.00 Uhr</b> | Daniela Finke, Elli Hiefinger   |
| <b>Dienstags,</b> | <b>16.00 - ca. 18.00 Uhr</b> | Angelika Mayer (ab 19.9.)   |
| <b>Mittwochs,</b> | <b>15.30 - ca. 18.00 Uhr</b> | Astrid Schoger (ab 27.9.)   |
| <b>Freitags,</b>  | <b>10.15 - ca. 12.15 Uhr</b> | Karen Dreyer, Christiane Finger   |
| <b>Sonntags,</b>  | <b>10.30 - ca. 12.30 Uhr</b> | Giusy D'Angelo<br>am 15.10., 5.11. und 3.12.2017<br>Giusy spricht auch italienisch                        |
| <b>Sonntags,</b>  | <b>11.00 - ca. 14.00 Uhr</b> | Jian Saddiq<br>am 23.7., 10.+ 24.9., 8.+ 22.10.,<br>12.+ 26.11., 10.12.2017<br>Jian spricht auch arabisch |

**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](http://www.familienzentrum-laim.de), über kurzfristige Änderungen wie z. B. ob die Treffs in den Sommerferien stattfinden.

# *Spielgruppen*

In den Spielgruppen machen Kinder die ersten Erfahrungen ohne Eltern. Die Eingewöhnungsphase gestalten wir individuell und in Absprache mit den 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 sie mindestens ein Jahr in der Gruppe bleiben.

Die Kinder erleben, sich zu trennen und wiederzusehen. Sie lernen sich einzufühlen, Konflikte auszutragen, sich in der Gruppe zu behaupten und an Regeln zu halten.

Die Betreuerinnen achten darauf, dass jedes Kind in seiner Individualität seinen Platz in der Gruppe bekommt und integriert ist.

Die Kinder üben ihre sprachlichen Fertigkeiten beim gemeinsamen Singen und beim gemeinsamen Ansehen und Besprechen von Bilderbüchern.

Besonderen Wert legen wir darauf, dass unsere Kinder sich ausreichend bewegen. Sie haben Gelegenheit, eigene Bewegungsspiele zu erfinden und bekommen Anregungen durch wechselnde Spielangebote.

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 August 2016 geboren sind:  
Zu den Kennenlernterminen  
am 6.11. und 4.12.2017  
jeweils montags um 11.00 Uhr  
können Sie sich eintragen lassen.

**Ansprechpartnerin:** Elli Hiefinger

## *Hausaufgabenbetreuung*

Die gewissenhafte und regelmäßige Erledigung der Hausaufgaben als eine wichtige 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, 21.6. - 15.11.17, 10.45 - 12.15 Uhr (nicht 2.8. - 6.9., am 1.11.)

für Kinder geb. März / April 2017

Beitrag: 128,- € für 15x

Leitung: Christine Holzkämper

Mittwochs, 13.9. - 15.11.17, 9.00 - 10.30 Uhr (nicht am 1.11.)

Fortsetzungskurs für Kinder geb. Januar/Februar 2017

Beitrag: 76,50 € für 9x

Leitung: Christine Holzkämper

Mittwochs, 29.11.17 - 21.3.18, 9.00 - 10.30 Uhr (nicht am 27.12., 3.1., 14.2.)

für Kinder geb. August/September 2017

Beitrag: 119,- € für 14x

Leitung: Christine Holzkämper

Mittwochs, 29.11.17 - 7.2.18, 10.45 - 12.15 Uhr (nicht am 27.12., 3.1.)

Fortsetzungskurs für Kinder geb. März/April 2017

Beitrag: 76,50 € für 9x

Leitung: Christine Holzkämper

## **Eltern-Baby-Gruppe**

Achtsame Begleitung im ersten Lebensjahr:

Ihr werdet Zeit haben, mit Euren Babys

neue Erfahrungen zu machen und

erhaltet Anregungen zu Sinnes- und

Bewegungsspielen.

Unsere Treffen ermöglichen neue Kontakte

für Eltern und Kinder und bieten Raum für

bewusste Wahrnehmung und Austausch.

Freitags, 4.8. - ca. 22.12.2017,

9.30 - 11.00 Uhr

für Kinder geb. April / Mai 2017

Beitrag: 97,50 € für 15x

Leitung: Petra Köberlin



## 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*

Körperliche Berührung und bewusste Zuwendung unterstützen die natürliche Entwicklung des Kindes.

Im gegenseitigen Genießen und Kennenlernen vertieft sich die Eltern-Kind-Beziehung.

Freitags, 20.10. - 24.11.17, 11.30 - 12.30 Uhr  
(nicht am 3.11.)

Dienstags, 21.11. - 19.12.17, 13.30 - 14.30 Uhr

Beitrag: 55,- € für 5x

Leitung: Petra Köberlin

Bitte dickes Handtuch als Unterlage mitbringen!



## Singen mit den Kleinsten

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,  
fortlaufender Kurs

(nicht in den Schulferien)

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

Leitung: Gabi Weiß





# Musik für Kinder

s.a. **Singen mit den Kleinsten** (auf Seite 8)

## Musikgarten für Kinder mit einem Elternteil

Auf spielerische Weise die Musik entdecken

Montags, 18.9. - 11.12.17, (nicht am 16.+ 30.10.)  
15.30 - 16.00 Uhr für Kinder von 1½ bis 3 Jahren  
16.10 - 16.40 Uhr für Kinder von 1½ bis 3 Jahren  
Beitrag: 52,- € (bzw. 46,80 € \*\*) für 11x  
Leitung: Gerti Beck



Dienstags, 10.10. - 5.12.17, (nicht am 31.10.)  
16.00 - 16.35 Uhr für Kinder von 1½ bis 2½ Jahren  
16.45 - 17.20 Uhr für Kinder von 1½ bis 2½ Jahren  
Beitrag: 44,- € (bzw. 39,60 € \*\*) für 8x  
Leitung: Brigitte Rost

## 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, 5.10. - 14.12.17, (nicht am 2.11.)  
15.15 - 16.00 Uhr  
16.15 - 17.00 Uhr  
17.15 - 18.00 Uhr  
Beitrag: 70,- € (bzw. 63,- € \*\*) für 10x  
Leitung: Anne Weis



## Musik und Gesang auf Spanisch für Kinder mit einem Elternteil

mit unserem Instrumentenkarussell (Geige – Saxophon – Keyboard)

Freitags, 15.9. - 17.11.17, 16.00 - 16.45 Uhr für Kinder von 1½ bis 3 Jahren  
(nicht am 3.11.) 17.00 - 17.45 Uhr für Kinder von 3 bis 5 Jahren

Beitrag: 135,- € (bzw. 121,50 € \*\*) für 9x  
Leitung: Claudia Araceli Quiroz Herrera

*Für alle Teilnehmer besteht die Möglichkeit, am Sa, den 2.12., um 11.00 Uhr an einem Schülerkonzert im Steinway-Haus München teilzunehmen.*

# Werken und Basteln

## Ran ans Holz

Holzbastelkurs für Kinder von 4 bis 8 Jahren

Bumm-bumm mit dem Hammer auf die Nägel, ritze-ratze mit der Säge eine Lücke ins Brett – so lernt ihr den aua-freien Umgang mit Holzwerkzeug.

Wir bauen ein Haus, eine Maus und eine klitzekleine Kammer und malen alles mit Wasserfarben an.

Montag, 2.10. - 23.10.17, 14.45 - 16.45 Uhr

Beitrag: 28,- €\*\* für 4x

Leitung: Gerald Hablitzel

*Bitte kleine Handwerkerbrotzeit und Arbeitshemd mitbringen!*



## Pumuckl schreinert wieder

Schreinerei für kleine Kobolde von 4 bis 8 Jahren

Pumuckl, raus aus den Sägespänen!! mosert

Meister Eder. Ihr hört Pumucklgeschichten und

baut mit Hammer und Säge kleine Schreine aus Holz:

Ein Schiff, einen Tisch, einen Fisch und was mit Pfiff.

Montags, 6. - 27.11.17, 14.45 - 16.45 Uhr

Beitrag: 28,- €\*\* für 4x inkl. Material

Leitung: Gerald Hablitzel

*Klitzekleine feine Brotzeit und Arbeitshemd mitbringen!*



## Weihnachtsmärchen und Töpfern

Töpfern zu Geschichten aus aller Welt für Kinder von 4 bis 8 Jahren

ihr hört von der Eisjungfrau, die in einem Fluss und im Haus des Müllers wohnt, wo sich Stubenkatze und Küchenkatze unterhalten... Die Hauptfiguren der witzigen Geschichten töpfert ihr und malt sie mit farbiger Erde an.

Montags, 4. - 18.12.17, 14.45 - 16.45 Uhr

Beitrag: 28,50 €\*\* für 3x inkl. Material und Brennen

Leitung: Gerald Hablitzel

*Bitte Arbeitshemd und, wenn vorhanden, ein paar Plätzchen mitbringen!*

# *„Circus Hogenbergplatz“*

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



Kinder treffen sich auf dem Hogenbergplatz und nach einer kleinen Bastelaktion gibt die zusammen gewürfelte Truppe mit viel Spaß eine Minivorstellung - wie im Zirkus.

**Mittwoch, 13.9. bis Freitag, 22.9.17  
täglich (außer Sa/So) von 15.30 - 17.30 Uhr**

Hoch in die Luft – Sandbälle bauen

Schneller die Teller – lustiges Balancieren

MEGA-große Kreisel – poppig anmalen

Clowns mit Pappnase und Papierkostüm

HOGI-Clowns

Steckenpferddressur

Elefantennummer

Leitung: Gerald Hablizerl



Mit freundlicher Unterstützung des Bezirksausschusses 25 Laim

## *Laternenfest am Hogenbergplatz*

**Sa, 11.11.17, 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, 9.12.12, ab 15.00 Uhr**

Für Eltern und Kinder ab 2 Jahren –

Der Nikolaus kommt!

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Teilnahme kostenlos,

keine Anmeldung erforderlich



# Miteinander Deutsch lernen

Im FamilienZentrum Laim finden laufend Deutschkurse mit Kinderbetreuung statt.

Durch Schnupperstunden können Interessentinnen selbst feststellen, welcher Kurs für sie passend ist.

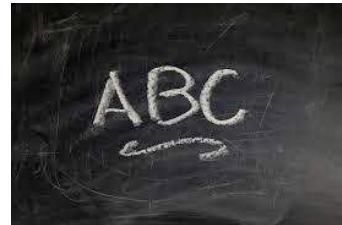
Der Unterricht findet in Kleingruppen statt. Die Teilnehmerinnen werden unterstützt, individuelle Ziele zu erreichen, z.B. Sprachprüfung, Berufstätigkeit, Kontakte in Kindergarten und Schule.

Es können jedoch keine Sprachzertifikate erworben werden.

Da in Kleingruppen gearbeitet wird, kann der Kurs ganz individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen abgestimmt werden. Jede Frau soll ihrem Niveau und ihren Stärken entsprechend gefördert werden.

Im Kurs werden auch Fragen und Informationen zum Alltag mit der Familie in Deutschland besprochen.

Einstieg jederzeit möglich!



Kurs für alle:

Montags, 9.30 - 11.00 Uhr (nicht im August und am 30.10.)

Leitung: Dorothee Chlumsky

Kurs für Anfänger:

Mittwochs, 9.30 - 11.00 Uhr (nicht im August und am 1.11.)

Leitung: Juliane Braun

Kurs für alle:

Donnerstags, 9.30 - 11.00 Uhr (nicht im August und am 2.11.)

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 6 Monate gültig.

Geflüchtete erhalten die Kurskarte kostenlos.

ABCDEFGHIJKLMN  
OPQRSTUVWXYZ  
abcdefghijklmn  
opqrstuvwxyzß

Drei weitere Deutschkurse werden  
in der **GU Landsbergerstraße 412** angeboten.

# 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, 22.7., 9.9., 21.10. oder 2.12.17,  
10.00 - 17.00 Uhr

Beitrag: 58,- € / Paare 87,- €

Leitung: Erika Behrusi, Geburtsvorbereiterin/ Doula



## „Das hatte ich mir anders vorgestellt“

### Geburtsverarbeitung für Mütter mit Kaiserschnittfahrung

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

Eine bewusste Geburtsverarbeitung bereitet den besten Boden, damit Sie bei der nächsten Geburt wieder mit Ihrer ganzen Kraft neu auf die Situation Geburt zugehen können.

In Phantasiereisen, Körperarbeit, gestalterischem Ausdruck der erlebten „Bauchgeburt“ und im Austausch wollen wir uns mit unserer Erfahrung versöhnen.

Bitte bequeme Kleidung und Decke mitbringen.

Sonntag, 23.7., 10.9., 22.10. oder 3.12.17, 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

## Rückbildungspilates mit Baby

- ein ergänzendes Angebot zum klassischen Rückbildungskurs, 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 wird als Präventionskurs in der Rubrik „Bewegung“ von allen gesetzlichen Krankenkassen anerkannt, und die Kurskosten werden bis zu 80% rückerstattet. Den Antrag dafür erhalten Sie am Ende des Kurses von der Kursleiterin.

Mittwochs und donnerstags, 16.8. - 7.9.17, je 12.30 - 13.30 Uhr *Intensivkurs*

Mittwoch, 27.9. - 22.11.17, 12.30 - 13.30 Uhr (nicht am 1.11.) *1x/Woche*

Beitrag: 110,- € für 8x

Leitung: Rositsa Milenova

## Erste Hilfe bei Kindern im Alltag

mit Kinderbetreuung

Wie verhalte ich mich, wenn sich mein Kind verletzt?

Erstversorgung anhand von theoretischen, praxisbezogenen Beispielen

Samstag, 14.10.17 oder 27.1.18, 9.00 - 12.00 Uhr,

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

Leitung: Ann-Christin Utecht, Ärztin



## smoveyWORKOUT – achtsam und doch effektiv



Mit Spaß und zu flotter Musik trainieren wir Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Balance und Koordination. Auch das Faszien-system wird angesprochen. 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 (nicht am 20.10.)  
(in den Schulferien nach Absprache)

**Freitag, 22.9.17 um 20.15 Uhr:  
Kostenlose Schnupperstunde!!**

Beitrag: 42,50 € für 5er-Karte,

80,- € für 10er-Karte

Einzelstunden für 9,- € / Std.

mit Anmeldung möglich

Leitung: Gabi Weiß

## Was mache ich mit meiner Blackroll?

Sie haben eine Blackroll bzw. eine andere Massagerolle zu Hause und wissen nicht recht, was Sie damit machen können?

An diesem Abend zeige ich Ihnen, wie Sie die Blackroll sinnvoll und richtig zur Selbstmassage einsetzen können.

Montag, 6.11.17, 19.30 - 21.00 Uhr

Beitrag: 14.- €

Leitung: Gabi Weiß

Bitte bringen Sie Ihre eigene Massagerolle mit.

Bei Interesse wäre ein fortlaufender Kurs möglich.

## Den Körper erspüren durch Feldenkrais: „Bewusstheit durch Bewegung“

Die Entwicklung und Unterstützung von Achtsamkeit, Wahrnehmungsfähigkeit und Beweglichkeit stehen im Mittelpunkt der Feldenkrais-Arbeit.

Durch leichte, bewusst ausgeführte Bewegungen erforschen Sie Ihr persönliches Bewegungsrepertoire und lernen achtsamer und spielerischer mit sich umzugehen. So können durch Feldenkraisübungen chronische Schmerzen, Verspannungen und Stress gelindert werden.

Donnerstags, 5.10. – 30.11.17, 19.00 - 20.15 Uhr (nicht am 2.11.)

Beitrag: 96,- € für 8x

Leitung: Adele May

*Bitte warme und bequeme Kleidung und ein Badehandtuch mitbringen.*

## 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 diese Übungen 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, 26.9. - 12.12.17, 19.30 - 21.00 Uhr (nicht am 3. + 31.10.)

Beitrag: 90,- € für 10x

Leitung: Hansjörg Bögle

## 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, 15.9. - 3.11.17, 17.00 - 18.30 Uhr

Beitrag: 80,- € für 8x

Leitung: Anne Leitenbacher

*Für die Yogakurse: Bitte rutschfeste Matte mitbringen.*



## Gesund, fit und schön durch Pilates

Pilates gilt als Wohlfühltraining, das sich positiv auf Körper, Seele und Geist auswirkt. Die höchst effektiven Übungen werden im Einklang mit einer tiefen und bewussten Atmung und mit hoher Konzentration langsam und präzise durchgeführt, wobei die Bewegungsweise möglichst fließend und geschmeidig ist. Bei regelmäßigem Training werden Sie straffer, schlanker, entspannter und verbessern Ihre Haltung.

Sonntags, 8.10. - 17.12.17, 9.45 - 10.45 Uhr, 12x

Beitrag: 80,- € für 10er-Karte, Einzelstunden für 10,- € / Std.

Leitung: Gianluca Foracappa

*Zum Kurs sollten Sie ihre eigene Matte sowie gute Laune mitnehmen.*

## 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, 21.9.- 30.11.17, 18.30 - 19.30 Uhr, (nicht am 2.11.)

Beitrag: 105,- € für 10x, Probestunde 10,- €

Leitung: Evelyn Heim



## Hormon-Qigong (Wechseljahre)

Wechseljahrsbeschwerden wie Stimmungsschwankungen, Schweißausbrüche, innere Unruhe, Schlafstörungen etc. sind aus Sicht der chinesischen Medizin unter anderem mit Qigong behandelbar. Durch die sanften Qigong-Übungen wird der Energiefluss im Wesentlichen ausbalanciert. Auf diese Weise kann die Hormonumstellung beschwerdefrei gelingen.

Wir runden den Kurs durch Entspannungsmeditationen, Akupressur und Selbstmassage ab.

Donnerstags, 5.10. - 30.11.17, 19.30 - 20.30 Uhr, (nicht am 2.11.)

Beitrag: 80,- € für 8x, Probestunde 10,- €

Leitung: Evelyn Heim

# Eltern sein und Partnerschaft

## Elternkurs „Starke Eltern – Starke Kinder“

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, 7.11. - 12.12.17, 19.00 - 21.00 Uhr

Beitrag: 35,- € \*\* für 6x + Nachtreffen, Paare 55,- € \*\*

Leitung: Christiane Rolny, Dipl.-Psych.

## Elternkurs in türkischer Sprache

Termin bitte im Familienzentrum erfragen

Beitrag: 35,- € \*\* für 6x + Nachtreffen, Paare 55,- € \*\*

Leitung: Özge Könür, Esra Ergut, Hülya Yildiz



## Kinder im Blick – für Eltern in Trennungssituationen



- Sie lernen Ihr Kind und seine Bedürfnisse besser kennen – und erfahren, wie man darauf eingehen kann.
- Sie bekommen Vorschläge an die Hand, wie Sie besser mit dem anderen Elternteil umgehen können.
- Sie haben die Gelegenheit, praktische Tipps zu erproben.
- Wichtige, neueste Erkenntnisse der Scheidungsforschung werden Ihnen praxisnah vermittelt.
- Sie lernen individuell in kleinen Gruppen.
- Sie lernen andere Eltern in Trennungssituationen kennen.

Neue Kurstermine bitte im FamilienZentrum oder im KinderschutzZentrum,  
Tel. 55 53 56 erfragen.

## Mein Kind spricht zwei Sprachen

Viele Kinder leben mit zwei oder mehr Sprachen: Mutter und Vater sprechen verschiedene Sprachen, Eltern sprechen eine andere Sprache als die Umgebung (Kindergarten, Schule, Nachbarschaft), Oma, Opa sprechen eine andere Sprache...

Wir beschäftigen uns an diesem Abend damit, welche Sorgen Eltern in diesen Situationen haben, wie sie mit den verschiedenen Sprachen umgehen können, welche besonderen Chancen und Risiken die Zweisprachigkeit eines Kindes mit sich bringt und wie es gelingen kann, Zweisprachigkeit positiv zu gestalten.

Mittwoch, 15.11.17, 19.00 - ca. 20.30 Uhr

Beitrag: 4,- €

Leitung: Claudia Pfau, Lehrerin für Deutsch als Fremdsprache

спасибо  
GRACIAS 谢谢  
**THANK YOU**  
ありがとうございました MERCI  
DANKE धन्यवाद  
شكراً OBRIGADO

## 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

## Rechtsberatung

Kosten: 25,- € + MwSt. pro Erstberatung

in Familien- und Erbrecht: Anna Kronbichler, Rechtsanwältin

für Arbeits-, Miet- und Sozialrecht: Christian Kronbichler, Rechtsanwalt



## *Spenden- und Tauschbörse*

### **Immer dienstags**

öffnet Angelika Mayer unsere Spenden- und Tauschbörse. Familien, die Bedarf an Baby- und Kinderausstattung oder Spielsachen für Kleinkinder haben, sind eingeladen vorbeizuschauen und gespendete Sachen abzuholen.

Unsere Spenden- und Tauschbörse ist

am **25.7.17 15.00 - 17.00 Uhr** und

**ab 19.9.17 jeden Dienstag von 15.00 - 16.00 Uhr** geöffnet.

Im Anschluss (ab 16.00 Uhr) sind Sie herzlich eingeladen zum Offenen Treff im Erdgeschoss unseres Hauses. Dort haben Sie und Ihre Kinder die Möglichkeit zum Austausch mit anderen und zum gemeinsamen Spielen und Singen.



## *Flohmarkt auf dem Hogenbergplatz*

**Samstag, 30. September 2017, 14.00 - 17.00 Uhr**

mit Kaffee, Kuchen und Würsteln  
Standgebühr 4,- €, bitte Tisch mitbringen,  
Kinderstände sind kostenlos  
Keine Anmeldung erforderlich



## *Öffnungs- und Bürozeiten*

**Öffnungszeiten:**

|         |  |
|---------|--|
| Mo - Mi | 9.30 - 11.30 Uhr und 16.00 - 18.00 Uhr |
| Do      | 9.30 - 13.00 Uhr                       |
| Fr      | 9.30 - 12.00 Uhr                       |

**Bürozeiten:**

|          |                  |
|----------|------------------|
| Mo - Fr, | 9.30 - 11.30 Uhr |
|----------|------------------|