

Programm Familienzentrum Emilie & Rudolf

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10:00 – 13:00 Uhr „Miteinander Klein sein „ offene Familienzeit	10:00 – 11:00 Uhr „Gebärdenkurs „ Erstes liebevolles Verständigen	10:00 – 13:00 Uhr „Laber Rhabarber“ offener Austausch -thematisch wechselnd-	10:00 – 13:00 Uhr „Miteinander Klein sein „ offene Familienzeit	10:00 – 11:00 Uhr „Fit mit Baby “ Sportkurs Einsteiger		
10:30 – 11:30 Uhr „Was Dir vorher keiner verrät“ Stillgruppe für werdende Mütter (vor der Geburt)			11:00 – 12:30 Uhr „Zusammen- Aufwachsen Gruppe“	11:15– 12:15 Uhr „Fit mit Baby “ Sportkurs Fortgeschrittene		09:30 – 10:15 Uhr „Eltern-Kind- Turnen“ 2-4 Jahre
12:00 – 13:00 Uhr „Milchmäuse“ Stillgruppe 0-5 Monate	12:00 – 13:30 Uhr „Die Maulwürfe“ Natur(lich) entdecken Drinne & draußen			14:00 – 14:45 Uhr Musikkurs Raupen (0-1 Jahre)		10:30 – 11:15 Uhr „Kinderturnen“ 4-6 Jahre

13:30 – 14:30 Uhr		15:00 – 16:00 Uhr	15:00 – 18:00 Uhr	15:00 – 15:45 Uhr	15:00 – 18:00 Uhr	
„Milchigel“ Stillgruppe 5-12 Monate		„Milchkatzen“ Stillgruppe ab 12 Monate	Kinderkreativ Workshop	Musikkurs Hummel (1 – 2,5 Jahre)	„Familienkreativ“ Workshop	
				16:00 – 16:45 Uhr		
				Musikkurs Libellen (2,5 – 4 Jahre)		
		16:00 – 17:00 Uhr		17:00 – 17:45 Uhr		
		Offener Bereich Still/Laktationsberatung		Musikkurs Schmetterlinge (4-6 Jahre)		
18:30-19:30 Uhr		15:30 – 17:00 Uhr				
Yoga		„Die Maulwürfe“ Natur(lich) entdecken Drinne & draußen				
19:45 – 20:45 Uhr						
Yoga						

Kurse mit Anmeldung

Offene Kurse – ohne Anmeldung

Montag & Mittwoch, 10:00-13:00 Uhr

„Miteinander Klein sein“

Babyspielkurs für Familien mit Babys. Hier nehmen wir uns gemeinsam Zeit, die Babys beim Entdecken zu beobachten und zu begleiten. Die ersten Monate mit einem Baby stellen in jeder Familie den Alltag auf den Kopf und bringen Eltern vor neue Herausforderungen. In vertrauensvoller Atmosphäre kann ein ehrlicher und individueller Austausch über diese neue Zeit entstehen, die viele Fragen und auch Unsicherheiten aufwirft.

Montag, 10:30 – 11:30 Uhr

„Was Dir vorher keiner verrät“

Vorbereitende Stillgruppe für werdende Mütter

Dieses Angebot dient dazu, Müttern schon vor der Geburt auf das Stillen Ihres Babys vorzubereiten oder und Anzeichen und Wege des eventuellen Zufütterns etc. zu vermitteln. Welche Positionen gibt es, worauf sollte beim korrekten Anlegen geachtet werden, was kann ich tun, wo bekomme ich Unterstützung, wenn es nicht so einfach ist, wie gewünscht, was für Utensilien sind sinnvoll uvm.

Montag, 12:00 – 13:00 Uhr

„Milchmäuse“

Stillgruppe für Mütter mit Babys von 0 – 5 Monaten

Themen wie Stillstart, verschiedene Stillpositionen, Milchbildung und wovon diese abhängt, Schmerzen beim Stillen und andere Stillprobleme wie z.B. wiederkehrende Milchstaus, ob und welcher Sauger der Beste für mein Baby ist, Anzeichen einer Saugverwirrung, und verschiedene Methoden des Zufütterns (falls notwendig) werden Teil dieser Austauschrunde sein.

Montag, 13:30 – 14:30 Uhr

„Milchigel“

Stillgruppe für Mütter mit Babys von 6 – 11 Monaten

In dieser Gruppe wird es u.a. um Beikoststart, Brei vs. BLW, Weiterstillen vs. Abstillen, mehr Unabhängigkeit trotz Weiterstillens, Stillprobleme mit älteren Babys wie z.B. Beißen, Weiterstillen bei Kita-Start und / oder Wiedereinstieg in den Beruf, Stillen und Schlafen gehen.

Mittwoch 15:00-16:00 Uhr

„Milchkatzen“

Stillgruppe für Mütter mit Babys ab 12 Monaten

Die Themen dieser Gruppe sind ebenfalls an die individuellen Bedürfnisse der Familien mit Kindern ab 12 Monaten angepasst. Es wird u.a. um Weiterstillen vs. Abstillen, Umgang mit Druck von außen bzgl. des Abstillens, Stillreduzierung, nächtliches Abstillen und sanfte Abstillmethoden und -wege gehen.

Alle Angebote rund ums Stillen werden von Antonia durchgeführt. Sie ist angehende Kinderärztin und Laktationsberaterin (IBCLC). Sie hat einen kleinen Sohn und selbst viele verschiedene Erfahrungen mit dem Thema Stillen gemacht. Auch individuelle Beratungen sind auf Anfrage möglich.

Montag 18:30 – 19:30 Uhr

Dance Improvisations

In diesem Kurs wird der Körper spielerisch in Bewegung gebracht und Muskeln und Gelenke aktiviert. Hierfür arbeiten wir eigenständig mit unserem Körper oder in Berührung mit anderen Kursteilnehmenden. In meinen Tanzkursen fließen Elemente von verschiedenen Techniken aus Contemporary Dance & Contact Improvisation mit ein.

Montag 19:45 – 20:45 Uhr

Yoga & Somatics

Bei diesem Kurs wird der Fokus daraufgelegt, den eigenen Körper wirklich zu spüren, zu aktivieren und durch längere Dehnübungen und -phasen (inspiriert von Yin-Yoga) in die Entspannung zu bringen. Durch die Verbindung von Bewegung und Atem, finden Alle ihren eigenen Rhythmus. Der Kurs ist eine Mischung aus Somatics, Vinyasa & Yin Yoga, intuitive Bewegungsflows und Meditation.

Nati ist ausgebildete Yoga- und Tanztrainerin und lässt ihre Erfahrungen in die Art und Weise, wie sie ihre Kurse gestaltet, mit einfließen.

Bitten anmelden (auch spontan) unter: familienzentrum@schreberjugend.berlin



Dienstag, 10:00 – 11:00 Uhr

„Gebärdenkurs“ – Erstes liebevolles Verständigen

Es werden ersten Gebärden aus der deutschen Gebärdensprache gezeigt und erlernt. Dadurch können Eltern, die Bedürfnisse ihres Kindes schneller verstehen und die Kommunikation miteinander ist frühzeitiger möglich. Gib Deinem Kind die Möglichkeit, seine Bedürfnisse und Erfahrungen mit Dir /Euch zu teilen, bevor dies sprachlich möglich ist.

Der Gebärdenkurs wird von Claudia, einer studierten Gebärdensprachdolmetscherin, geleitet.

Bei Interesse bitte anmelden unter familienzentrum@schreberjugend.berlin

Dienstag, 10:00 – 13:00 Uhr

„Laber Rhabarber“

Offener Austausch mit thematisch wechselnden pädagogischen Themen, die partizipativ abgesprochen werden. Es gibt aber auch von uns mitgebrachte Themen, die dabei helfen das Kind zu verstehen, das Familiensystem zu stärken und die Erziehung entspannter und freudreicher zu sehen. Keine Anmeldung erforderlich. Natürlich sind auch individuelle Beratungsgespräche möglich. Bitte spricht uns an.

Dienstag 12:00-13:30 Uhr & Mittwoch 15:30 – 17:00 Uhr

„Die Maulwürfe“

Natur(lich) entdecken - drinnen & draußen

Das ist ein Angebot, welches sich mit unserer natürlichen Umgebung beschäftigt. Wir spielen mit natürlichen Materialien, lernen bei Bedarf unseren Garten kennen, und werden praktischer Zeuge unserer Jahreszeiten - wir entdecken Kastanien und Laub im Herbst, Nüsse und Konifere im Winter, sähen im Frühling und Staunen und plantschen im Sommer.



Donnerstag, 11:00-12:30 Uhr

Zusammen-Aufwachsen-Gruppe (ab 8 Monaten)

„Zusammen-Aufwachsen (Growing together)“ ist ein Konzept aus England. Eltern haben die Möglichkeit ihr Kind in einer vorbereiteten Spielumgebung wertschätzend zu beobachten, erste Interaktionen und Handlungsmuster zu erkennen und die Zeichen von Wohlbefinden des Kindes bewusst wahrzunehmen. Die kurze Beobachtungseinheit wird gemeinsam ausgewertet.

Bei Interesse bitte anmelden unter familienzentrum@schreberjugend.berlin

Donnerstag, 15:00-18:00 Uhr

KreativRaum - mach mit, mach nach!“

Frühkindliche Kreativitätsförderung durch vielfältige Materialien und Techniken. Ausprobieren, Erfahrungen sammeln, gemeinsam Ideen und Kunstwerke entwickeln, erste künstlerische Schritte gehen, sowie praktische Tipps für den Alltag inklusive. Für alle kleinen Künstler*innen.

Freitag, 10:00-11:00 Uhr

Fit mit Baby – Einsteigerkurs

Funktionelles Ganzkörpertraining für Mamas mit Babys als idealer Folgekurs zur Rückbildung. Trainingsschwerpunkte sind, die Steigerung der Kraftausdauer aller Muskelgruppen, die Kräftigung des Beckenbodens, der Wiederaufbau einer funktionalen Körpermitte, Beweglichkeitstraining, v.a. im Hals-/Nacken & Brust-/Rückenbereich, sowie sanftes Ausdauertraining. Alle Kursinhalte werden individuell an die Teilnehmerinnen angepasst.

Freitag, 11:15 – 12:15 Uhr

Fit mit Baby – Fortgeschritten

Die Trainingsinhalte bauen auf dem Einsteigerkurs auf und bieten eine gute Weiterführung und Steigerung der erreichten individuellen Erfolge.



Hanna ist Diplom-Sportwissenschaftlerin und zertifizierte Trainerin seit 2001. Sie hat sich als „Prä- und Postnatal-Trainerin“ auf das Training mit Schwangeren und Müttern nach der Schwangerschaft spezialisiert. Hanna bietet sowohl Gruppenkurse als auch Personal Trainings an und unterstützt eure dabei, eure Gesundheits- und Fitnessziele zu erreichen.

Bei Interesse bitte anmelden (auch spontan) unter: familienzentrum@schreberjugend.berlin

Freitags ab 14:00 Uhr

Musikkurse für Kinder von 3 Monaten bis 6 Jahren

Das gemeinsame Musizieren gibt den Eltern die Gelegenheit, mit ihren Kindern musikalisch zu interagieren und damit seine ganzheitliche Entwicklung zu fördern. Mit einfachen Musikinstrumenten wie Rasseln, Klanghölzern, Glöckchen und Trommeln, oder unserer Stimme und Körper helfen wir die natürliche Veranlagung bei den Kindern zu erwecken und zu pflegen. Singen, Tanzen, Musizieren – ein abwechslungsreiches Angebot für Kinder, die Spaß an der Entdeckung der sinnlichen und kreativ musikalischen Hörlandschaft haben.

Manana ist freiberufliche Musikgartenkursleiterin aus Leidenschaft. Da sie immer wieder auf der Suche nach neuen Erfahrungen und Inspiration ist, konnten vielfältige Fortbildungen in Handpuppenspiel, Gesang, Rhythmik, Klavier, Gitarre, Musiktherapie usw. ihr Wissen in der elementaren Musikpädagogik bereichern.

Bei Interesse bitte anmelden (auch spontan) unter: familienzentrum@schreberjugend.berlin

Samstag, 15:00-18:00 Uhr

Eltern/Kind Kreativ-Workshop

Gemeinsames experimentieren, erforschen und gestalten mit verschiedensten Materialien. Kreativität ist ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens. Mit Kreativität lassen sich kleine und große Herausforderungen des Alltags besser meistern. Lassen Sie sich von dem kreativen Potenzial der kindlichen Phantasiewelt mitreißen und beeindrucken. Erschaffen Sie gemeinsam ein individuelles Kunstwerk und sehen Sie die Welt durch die Augen ihres Kindes.



Sonntags Zeit: 09:30 – 10:15 Uhr

Inklusives begleitetes Eltern-Kind- Turnen für 2- bis 4-Jährige

Das inklusive Eltern-Kind-Turnen Kurs ist ein Bewegungsangebot, indem vielfältige Materialien gemeinsam entdeckt und ausprobiert werden können. Ob Ballspiele, Balanciermöglichkeiten oder Trampolin – vieles ist möglich. Dieser Kurs hat 5 Termine und wird aus einer festen Gruppe bestehen. Uns ist der Inklusionsansatz wichtig, daher sind alle Kinder willkommen.

Sonntag 10:30 – 11:15 Uhr

Inklusives Sport- und Bewegungsangebot für 5- und 6-Jährige

Rennen, Springen, Werfen und auch Toben, das können die Kinder in diesem Kurs. Ein Wechsel aus freiem Spiel und angeleitetem Angebot. Dieses inklusive Angebot findet ohne Eltern statt. Uns ist der Inklusionsansatz wichtig, daher sind alle Kinder willkommen.

Beide Sport- und Bewegungskurse werden von Katja geleitet, einer Ernährungs- und Bewegungspädagogin.

Bitte meldet euch über info@sportkids-berlin.de an und teilt uns mit, für welche Gruppe ihr euch interessiert.

Ernährungsberatung mit themenspezifischen Kursen zum Thema Beikost und Kleinkindernahrung (z.B. BLW) sind aktuell in Planung.

Bei Interesse gerne schon per Mail vormerken lassen.

Die Beratung und Kurse werden von Anna, zertifizierte Diätassistentin, durchgeführt. Weitere Informationen folgen.