

Programm Familienzentrum Emilie & Rudolf

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:00 – 13:00 Uhr „Miteinander Kleinsein“ offene Familienzeit	09:30 – 10:30 Uhr „Gebärdenkurs“ Erstes liebevolles Verständigen	10:00 – 11:30 Uhr „Zusammen Aufwachsen Gruppe“ für Kinder von 6-18 Monaten	10:00 – 13:00 Uhr „Miteinander Kleinsein“ offene Familienzeit	10:00 – 11:00 Uhr „Fit mit Baby“ Sportkurs Einsteiger	10:30 – 11.30 Uhr Babymassage
	11.15 – 12:00 Uhr „Percussionsspiele“ ab 6 Monaten	12:00 - 12:45 Uhr „Liederkreis“ Für die ganze Familie		11:15– 12:15 Uhr „Fit mit Baby“ Sportkurs Fortgeschrittene	10:00 – 13:00 Uhr „Miteinander Kleinsein“ offene Familienzeit
12:00 – 13:30 Uhr „Die kleinen ForscherInnen“ oder „Liederkreis“	12:30 – 13:30 Uhr „Laber Rhabarber“ offener Austausch -thematisch wechselnd-	13:00 – 14:00 Uhr “Let´s talk about Beikost“ Ernährungsseminar	12:00 – 13:00 Individuelle Ernährungsberatung	14:30 – 15:05 Uhr Musikkurs Raupen (0-1 Jahre)	10:00 – 13:00 Uhr „Gehörlosen Community Treffen“ 1x im Monat
		14:00 – 15:00 Uhr Individuelle Stillberatung	15:00 – 18:00 Uhr Kinderkreativ Workshop	15:30 – 16:05 Uhr Musikkurs Hummel I (1-3 Jahre)	

		15:30 – 16:30 Uhr „Milchmäuse“ Offene Stillgruppe		16:20 – 17:00 Uhr Musikkurs Hummel II (1-3 Jahre)	
		16:45 – 17:45 Uhr „Die kleinen ForscherInnen“		17:10– 18:00 Uhr Musikkurs Hummel III (3-5 Jahre)	
		17:00 – 18:00 Individuelle Stillberatung			
18:30 – 19:45 Uhr Yoga					

Kurse mit Anmeldung

Offene Kurse – ohne Anmeldung



Übersicht der Kurse mit Anmeldung

Montag 18:30 – 19:45 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.

Bitten anmelden (auch spontan) unter: n.zanon@web.de

Dienstag, 9:30 – 10:30 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 verbal möglich ist. Das Angebot ist kostenlos.

Der Gebärdenkurs wird von Claudia (Dolmetscherin für Deutsche Gebärdensprache und Deutsch) geleitet.

Bei Interesse bitte anmelden unter familienzentrum@schreiberjugend.berlin

Mittwoch, 10:00 – 11.30 Uhr

„Zusammen Aufwachsen Gruppe“ (nach dem EEC Ansatz)

Eltern-Kind-Spielgruppe ab 6 Monaten Wir beobachten die Kinder beim Spielen, Erkunden und Entdecken, tauschen uns darüber aus und bekommen neue Erkenntnisse, wie Kinder lernen, woran wir Wohlbefinden erkennen, uvm. Wir singen gemeinsam und teilen Erfahrungen und Fragen des Alltags mit Kind/ern.



Der Kurs wird von Britta geleitet, die langjährige Erfahrung mit dem Early-Excellence Ansatz hat. Dieser frühpädagogische Ansatz wurde in England entwickelt und ist geprägt vom positiven Blick auf das Kind.

Bei Interesse bitte anmelden unter familienzentrum@schreberjugend.berlin

Mittwoch 14:00 – 15:00 und 17:00 – 18:00 Uhr

Individuelle Stillberatung

Bei Beratungsbedarf wendet Euch bitte direkt an Antonia. Sie wird individuell mit Euch schauen, was für Wege und Möglichkeiten für Euch der/die Richtigen sind. Die Beratungszeitfenster könne auch flexibel vergeben werden. Das Angebot ist kostenlos.

Bei Interesse meldet Euch bitte unter familienbegleitungberlin@gmail.com

Alle Angebote rund ums Stillen werden von Antonia durchgeführt. Sie ist angehenden Kinderärztin und Stillberaterin, ausgebildet vom „Ausbildungszentrum für Laktation und Stillen“ und plant im nächstmöglichen Zeitfenster ihre Prüfung zur Laktationsberaterin (IBCLC) abzulegen. Sie hat einen kleinen Sohn und selbst viele verschiedene Erfahrungen mit dem Thema Stillen gemacht.

Mittwoch 13:00 Uhr – 14:00 Uhr

„Let's talk about Beikost“ - Ernährungsseminar zum Thema Beikosteinführung

Ihr möchtet bald mit der Beikosteinführung starten oder seid schon mittendrin? Dann ist dieser Kurs für Euch genau das Richtige! Zusammen entdecken wir die komplexe Welt der Beikost, behandeln alle damit im Zusammenhang stehenden Themen und klären eure Fragen. Zum Thema Beikost gibt es eine Menge zu sagen, also „Let's talk about Beikost!“
Das Seminar besteht aus 3 Modulen à 60 Min und erstreckt sich über einen Zeitraum von 3 Wochen. Der Kurs ist thematisch für Kinder von Geburt an bis zum ersten Lebensjahr konzipiert. Das Seminar kostet 20€.

Bei Interesse bitte anmelden unter: annamattigk@gmail.com

Donnerstag 12:00 Uhr – 13:00 Uhr

„Individuelle Ernährungsberatung“

In dieser Zeit besteht die Möglichkeit, eine individuelle Ernährungsberatung bei Anna in Anspruch zu nehmen. Bitte nehmt bei Interesse Kontakt mit ihr auf, so dass sie Euch einen Termin reservieren kann. Finden in dieser Zeit keine Beratungen statt, könnt Ihr Anna im offenen Bereich ansprechen. Dieses Angebot ist kostenlos.

Anna führt alle Angebote rund um das Thema Ernährung durch. Sie ist examinierte Diätassistentin und hat vor der Aufnahme ihrer selbstständigen Tätigkeit einige Jahre an verschiedenen Berliner Krankenhäusern gearbeitet. Sie ist selbst Mutter und empfindet die Arbeit mit Eltern und Kindern als sehr bereichernd.

Bei Interesse bitte anmelden unter annamattigk@gmail.com

Freitag, 10:00-11:00 Uhr – Einsteigerkurs und

11:15 – 12:15 Uhr – Fortgeschritten

„Fit mit Baby“

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. 10 Trainingseinheiten kosten 50€

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. Pro Monat kostet der Kurs 20€.

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, 10:30 – 11:30 Uhr

Babymassage – Geborgenheit, Wärme, Zärtlichkeit, die Grundbedürfnisse des Menschen

Sanftes, respektvolles berühren, liebevolles Streicheln und seelisches Wohlbefinden fördern die Entwicklung. Mit Hilfe von Massage kann unter anderem die Bindung zum Baby vertieft werden und der Schlaf gefördert werden, sowie die Körperwahrnehmung und das Immunsystem verbessert werden. 6x 60 Min. für 120€ inkl. Massageöl.

Die Babymassagekurse werden von Jeanette durchgeführt. Sie ist langjährige Hebamme im Bezirk.

Bei Interesse bitte anmelden (auch spontan) unter: jk@berlindoula.de oder unter 0176 228 74 389

Offene Angebote ohne Anmeldung

Montag, Donnerstag & Samstag, 10:00-13:00 Uhr

„Miteinander Kleinsein“

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, 12:00-13:30 Uhr & Mittwoch 16:45 – 17:45 Uhr

„Die kleinen ForscherInnen“

Dieses Angebot, beschäftigt sich mit unserer natürlichen Umgebung. Wir spielen mit verschiedenen natürlichen Materialien, erforschen diese unter anderem mit Lupen uvm.

Dienstag, 10:00 – 11:30 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.

Die Angebote „Miteinander Klein sein“, „Laber Rhabarber“ und „die kleinen Forscher“ werden von Stephanie durchgeführt. Sie ist gelernte Florsitin, ausgebildete Erzieherin und erforscht gerne die Natur.

Dienstag, 11.15 – 12:00 Uhr

„Percussionspiele“

Schon in den ersten Lebenswochen fühlen sich Kinder von Rhythmen gehalten. Im Kurs „Percussionspiele“ verwenden wir Körper und andere Instrumente zum Selbstaussdruck und finden ein gemeinsames Metrum. Kinder können so erste Erfahrungen mit ihrer Selbstwirksamkeit machen: „Mit meinen eigenen Händen kann ich etwas zum Klingen bringen.“

Mittwoch, 12:00-12:45 Uhr

„Liederkreis“

Babys hören nichts lieber als die vertrauten Stimmen ihrer Eltern. Schon im Bauch lernen sie, diese zu erkennen. Auch Kleinkindern gibt dieser besondere Klang noch Sicherheit. Im „Liederkreis“ probieren wir unser persönlichstes Instrument aus, bauen dabei langsam mögliche Hemmungen ab und lernen Lieder, die unsere Kleinen im Alltag begleiten können.

Beide Angebote werden von Joely geleitet, die seit ihrer frühen Kindheit Musik für Kinder macht und aktuell ein Studium zur Musiktherapeutin absolviert.

Mittwoch 15:30 Uhr – 16:30 Uhr

„Milchmäuse“ - Stillgruppe für Mütter mit Babys und Kleinkindern

In der Stillgruppen sind alle Themen zu jeder Altersgruppe rund um das Thema Stillen und Füttern willkommen. Ob Themen wie verschiedene Stillpositionen, Milchbildung, Schmerzen beim Stillen, Beikoststart, Weiterstillen vs. Abstillen, mehr Unabhängigkeit, Stillprobleme mit älteren Babys wie z.B. Beißen, Weiterstillen bei Kita-Start und / oder Wiedereinstieg in den Beruf, Stillen und Schlafen gehen, sowie Umgang mit Druck von außen bzgl. des Abstillens, Stillreduzierung, nächtliches Abstillen und sanfte Abstillmethoden und -wege uvm. gehen.

Alle Angebote rund ums Stillen werden von Antonia durchgeführt. Sie ist angehende Kinderärztin und Stillberaterin, ausgebildet vom „Ausbildungszentrum für Laktation und Stillen“ und plant im nächstmöglichen Zeitfenster ihre Prüfung zur Laktationsberaterin (IBCLC) abzulegen.

Sie hat einen kleinen Sohn und selbst viele verschiedene Erfahrungen mit dem Thema Stillen gemacht.



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.

Das kreative Angebot wird von Alfred vorbereitet und durchgeführt. Alfred hat früher den Abenteuerspielplatz auf dem Gelände geleitet und ist Künstler, er gibt Kurse an der VHS und besitzt ein eigenes Atelier.