

## Programm Familienzentrum Emilie & Rudolf

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
10:15 – 11:30 Uhr  <b>„Zusammen Aufwachsen Gruppe“</b> Für Kinder von 6-18 Monaten			<b>„Milchmäuse“ Stillgruppe</b>  <b>-Startet ab Januar wieder-</b>	09:00 – 10:00 Uhr  <b>„Gebärdenkurs“</b> Erstes liebevolles Verständigen	10:00 – 13:00 Uhr  <b>„KlingKlang Werkstatt“</b> Jeden 1. Sa im Monat
11:00 – 12:00 Uhr  <b>“Let´s talk about Beikost”</b> Ernährungsseminar		-nach Vereinbarung -  <b>Individuelle Elternbegleitung und - beratung</b>	-nach Vereinbarung -  <b>Individuelle Ernährungsberatung</b>	10:00 – 11:00 Uhr  <b>„Fit mit Baby“ Sportkurs</b> Einsteiger	10:00 – 13:00 Uhr  <b>„Miteinander Kleinsein“</b> offene Familienzeit
12:00 – 13:30 Uhr  <b>„Die kleinen Maulwürfe“</b>	12:30 - 13:30 Uhr  <b>„Liederkreis“</b> Für die ganze Familie	12:30 – 13:30 Uhr  <b>„Laber Rhabarber“</b> offener Austausch -thematisch wechselnd-	12:30 – 13:30 Uhr  <b>„Laber Rhabarber“</b> offener Austausch -thematisch wechselnd-	11:00– 12:00 Uhr  <b>„Fit mit Baby“ Sportkurs</b> Fortgeschrittene	10:00 – 13:00 Uhr  <b>„Gehörlosen Community Treffen“</b> Meistens jeden 4. Sa im Monat

		14:30 – 15:05 Uhr <b>Musikkurs Raupen</b> (0-1 Jahre)	14:30 – 15:05 Uhr <b>Musikkurs Raupen</b> (0-1 Jahre)		
		15:30 – 16:05 Uhr <b>Musikkurs Hummel I</b> (1-2 Jahre)	15:30 – 16:05 Uhr <b>Musikkurs Hummel I</b> (1-2 Jahre)	16:00 – 17:30 Uhr <b>„Krawall &amp; Remmidemmi“</b> Kinderdisco	
		16:00 – 16:30 Uhr <b>„Karlchen, Lotta &amp; Co“</b> -Vorleserunde-	16:00 – 17:00 Uhr <b>„Die kleinen Maulwürfe“</b>		
		16:20 – 17:00 Uhr <b>Musikkurs Hummel II</b> (2-3 Jahre)	16:20 – 17:00 Uhr <b>Musikkurs Hummel II</b> (2-3 Jahre)		
	17:00 – 18:00 Uhr <b>„Gitarrenkurs für Eltern“</b>	17:10– 18:00 Uhr <b>Musikkurs Hummel III</b> (3-5 Jahre)	17:10– 18:00 Uhr <b>Musikkurs Hummel III</b> (3-5 Jahre)		

**Kurse mit Anmeldung**

**Offene Kurse – ohne Anmeldung**

## Übersicht der Kurse mit Anmeldung

### Montag, 10:30 – 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](mailto:familienzentrum@schreberjugend.berlin)

### Montags/Mittwoch 11:00 Uhr – 12:00 Uhr

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

Wir entdecken 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€.

#### „Individuelle Ernährungsberatung“ – nach Vereinbarung

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.

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 hat einen kleinen Sohn.

Bei Interesse bitte anmelden unter [annamattigk@gmail.com](mailto:annamattigk@gmail.com)



**Dienstag, 17:00 – 18:00 Uhr**

**„Gitarrenkurs“**

Gitarreninteressierte können in diesem Kurs ersten Griffe erlernen, aber auch eingerostetes Wissen wieder auffrischen. Schnell lassen sich leichte Melodien und Begleitrhythmen erlernen und erste musikalische Erfolge erkennen. Das Angebot ist kostenlos.

Der Gitarrenkurs wird von Helle (Musiker) geleitet.

**Bei Interesse bitte anmelden unter [familienzentrum@schreberjugend.berlin](mailto:familienzentrum@schreberjugend.berlin)**

**Mittwoch und Donnerstag, 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 unter: <https://musicanti.de/Musikkursplan/>**



**Freitag, 9:00 – 10:00 Uhr**

**„Gebärdenkurs“ – Erstes liebevolles Verstehen**

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@schreberjugend.berlin](mailto:familienzentrum@schreberjugend.berlin)**

**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 unter: [familienzentrum@schreberjugend.berlin](mailto:familienzentrum@schreberjugend.berlin)**

**Jeden 1. Samstag, 10:00 – 13:00 Uhr**

**„KlingKlang Werkstatt“**

Gemeinsam werden Requisiten und kleinere Instrumente, die für die Musikkurse genutzt werden können, entwickelt und gebaut. Dies fördert die Feinmotorik, die Fantasie und das handwerkliche Geschick. Die Instrumente werden aus Alltags- und Naturmaterialien hergestellt. Dadurch können alle Instrumente etc. ganz individuell gestaltet werden, da diese Materialien großen handwerklichen und künstlerischen Spielraum und individuelle Bauarten erzeugen unterschiedlichste Klänge. Die Schwierigkeitsstufen des Angebots können je nach Alter der Kinder angepasst werden.

**Bei Interesse bitte anmelden (auch spontan) unter: <https://musicanti.de/Musikkursplan/>**

**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](mailto:jk@berlindoula.de) oder unter 0176 228 74 389**

**„Individuelle Elternbegleitung und -beratung“ – nach Vereinbarung**

Kleine und größere Fragen rund um das Leben. mit Kind/ern bestimmen oftmals den Familienalltag. Zeitdruck, Stress, die eigenen Ansprüche machen vielen Familien das Leben nicht immer leicht. Wir finden gemeinsam Wege und Erklärung für ein schöneres Miteinander.

Das Angebot findet mit Britta statt, die eine Zusatzqualifikation zur Elternbegleiterin erworben hat.

## Offene Angebote ohne Anmeldung

**Montag, 12:00-13:30 Uhr & Donnerstag 16:00 – 17:30 Uhr**

### „Die kleinen Maulwürfe“

Dieses Angebot, beschäftigt sich mit unserer natürlichen Umgebung. Wir spielen mit verschiedenen natürlichen Materialien, erforschen diese unter anderem mit Lupen uvm. Das Angebot findet im Garten statt, bitte an wettergerechte Kleidung denken.

**Dienstag, 12:30-13:30 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.

Das Angebot wird von Joely geleitet, die seit ihrer frühen Kindheit Musik für Kinder macht und aktuell ein Studium zur Musiktherapeutin absolviert.

**Mittwoch & Donnerstag, 12:30 – 13:30 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 „Laber Rhabarber“ und „Die kleinen Maulwürfe“ werden von Stephanie durchgeführt. Sie ist gelernte Florsitin, ausgebildete Erzieherin und erforscht gerne die Natur.



**Mittwoch, 16:00 – 16:30 Uhr**

**„Karlchen, Lotta & Co“ - Vorleserunde**

Zuhören, Ausruhen, Geschichten erfinden - miteinander lesen wir (Lieblings)bücher und entdecken verschiedenen Geschichten. Gerne dürfen Bücher mitgebracht und Themen eingebracht werden.

**Freitag 16:00-17:30 Uhr**

**„Krawall & Remmidemmi“ - Kinderdisco**

„After Work – After Kita“ – läutet mit uns das Wochenende ein und kommt zur Kinderdisco. Im Musik-/Kreativraum lassen wir die Rollläden runter und fühlen die Beats. Liederwünsche sind jederzeit willkommen.

**In der Regel jeden 2. & 3. Samstag, 10:00-13:00 Uhr**

**„Miteinander Kleinsein“**

Wir nehmen uns gemeinsam Zeit, die Kinder 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. Jeder weitere Monat als Familie ist anders als der letzte und viele Situationen sind neu und ungewohnt. In vertrauensvoller Atmosphäre kann ein ehrlicher und individueller Austausch über diese neue Zeit entstehen, die viele Fragen und auch Unsicherheiten aufwirft.