



Familienzentrum Mehringdamm

ab September
2025



GRETA
23.05.2024

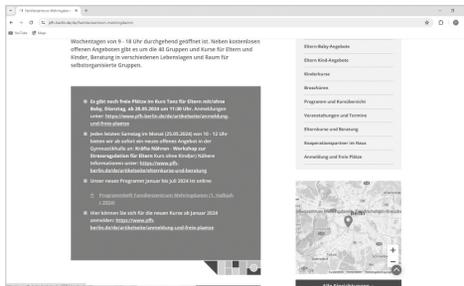


Die Anmeldungen zu unseren Angeboten sind Online!

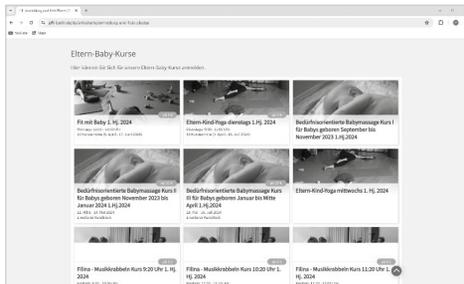
1. Öffnen Sie unsere Webseite
(die mit dem Mädchen im Offenen Bereich):
www.pfh-berlin.de/de/familienzentrum-mehringdamm



2. Scrollen Sie nach unten in den blauen Kasten, klicken Sie auf Anmeldung und Freie Plätze:
www.pfh-berlin.de/de/artikelseite/anmeldung-und-freie-plaetze



3. Scrollen Sie noch mal nach unten bis Sie das gewünschte Angebot finden.



Inhalt

- 3 Familiencafé
- 4 Veranstaltungskalender
- 8 offene Angebote
- 9 Im ersten Lebensjahr
- 10 Elternberatung und Gesprächsgruppen
- 11 Elternkurse und Gesprächsgruppen
- 13 Im ersten Lebensjahr Gesundheit und Bewegung
- 14 Eltern-Kind-Gruppen
- 16 Eltern-Baby-Kurse
- 17 Eltern-Kind-Kurse
- 22 Kinderkurse
- 24 Kursübersicht
- 27 kostenlose Beratungen
- 29 Deutschkurse
- 31 Gruppen interkulturell
- 34 Selbsthilfegruppen
- 36 Familiensportgruppen
- Kooperationspartner:
- 39 Erziehungs- und Familienberatungsstelle
- 40 Kita Die Villa
- 41 Kita am Park
- 42 Kindergarten Schwiebusser Strasse
- 44 LebensWelt
- 45 Pestalozzi-Fröbel-Haus
- 48 Konditionen für Kurse



Auf einen Blick

Familienzentrum Mehringdamm
Mehringdamm 114, 10965 Berlin
Tel. 2850 4716, Fax: 7478 5986
Sprechzeit:
Mo – Fr 09:00 – 12:00 Uhr
14:00 – 16:00 Uhr
E-Mail: familienzentrum-mehringdamm@pfh-berlin.de

Kursanmeldung:

ab 3. Juli für das 2. Halbjahr 2025
www.pfh-berlin.de/de/artikelseite/anmeldung-und-freie-plaetze

Das Familienzentrum Mehringdamm wird gefördert von:



Friedrichshain-Kreuzberg



Jugendamt
Friedrichshain-Kreuzberg
Vielfalt für Familien

Liebe Familien,

herzlich willkommen – ob Sie ganz neu bei uns sind oder unser Familienzentrum schon länger besuchen! Wir freuen uns sehr, Sie und Ihre Kinder hier zu begrüßen und Sie durch unser vielseitiges Programm zu begleiten. Das Familienzentrum ist ein Ort der Begegnung, des Austauschs und des Miteinanders – und wir freuen uns, diesen Weg gemeinsam mit Ihnen zu gestalten.

Mit diesem Programmheft möchten wir Ihnen einen Überblick über unsere laufenden Angebote, Kurse und Veranstaltungen geben. Aus Gründen der Nachhaltigkeit haben wir uns entschieden, das Programmheft nicht mehr wie bisher alle sechs Monate neu zu drucken. Stattdessen behalten wir diese Ausgabe solange bei, wie Exemplare vorhanden sind. Wenn es neue Termine oder inhaltliche Änderungen gibt, fügen wir diese als aktualisierte Einlage bei. So möchten wir einen Beitrag zum Umweltschutz leisten – und danken Ihnen für Ihr Verständnis und Ihre Unterstützung.

Besonders freuen wir uns, Sabine als neue stellvertretende Leitung und pädagogische Mitarbeiterin in unserem Team willkommen zu heißen! Mit ihrer langjährigen Erfahrung, ihrem großen Engagement und ihrer warmherzigen Art ist sie eine wertvolle Bereicherung für unser Haus. Sabine wird künftig in verschiedenen Bereichen tätig sein und steht Ihnen selbstverständlich auch gerne für Fragen und Anliegen zur Verfügung.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken unserer Angebote und freuen uns auf viele schöne Begegnungen mit Ihnen und Ihren Kindern.

Herzliche Grüße
Das Familienzentrum Mehringdamm Team.

Öffnungszeiten
Montag – Freitag
09:00 – 18:00 Uhr

15:00 – 17:30 Uhr
mittwochs
12:00 – 18:00 Uhr

Dienstag – Freitag
16:00 – 18:00 Uhr

mittwochs
15:00 – 18:00 Uhr
1 x monatlich
samstags
10:00 – 15:00 Uhr

Familiencafé – Kommt vorbei!

Den ganzen Tag durchgehend geöffnet!

- offener **Spielbereich** mit vielen verschiedenen Spielsachen, Bewegungsparcours etc. für Kinder von 0–6 Jahren
- **Bücherecke**
- **Spieletisch** mit Gesellschaftsspielen, Puzzle, Memory und vieles mehr ...
- **Cafébereich:** Getränke, belegte Brötchen, Müsli, Obst etc. am Vormittag
- **Familienrödeltausch**
- **Außengelände:** Spiel- und Sinneserfahrungen
- **Waffeln und verschiedene Snacks**
- Suppe
- angeleiteter **Kreativtisch:** malen, kleben, schneiden, falten und vieles mehr

Umgangscafé

getrennt lebende Eltern können sich hier mit ihren Kindern treffen und Zeit zusammen verbringen.
Für Eltern, die den begleiteten Umgang beendet haben, sich an einem neutralen freundlichen Ort treffen wollen oder von Außerhalb kommen. Pädagogische Fachkräfte begleiten den Aufenthalt.
Bitte melden Sie sich vorher an.



- Sommerschließzeit** Liebe Eltern, bitte beachten Sie: vom 18. – 29. August ist unsere Sommerschließzeit.
18. – 29. August
- Samstag
13. September
Einschulungsfest
Ihr wollt gemeinsam mit anderen Familien feiern? Dann kommt zu uns, wir feiern gemeinsam ein schönes Einschulungsfest. Anmeldung bis 8. August 2025
- Mittwoch
24. September
11:30 Uhr
Familiencafé
Willkommen für alle Eltern im Bezirk mit ihren neugeborenen Babys.
Wir informieren über unsere Angebote und überreichen Ihnen ein Willkommenspaket mit vielen Informationen und kleinen Geschenken für Eltern mit Neugeborenen.
- jeden
2. Mittwoch
im Monat
16:30 Uhr
Gruppenraum
Bilderbuchkino in Kooperation mit der Bibliothek Dudenstr.
Die Bibliothek Dudenstrasse liest regelmäßig 1 x im Monat ein Bilderbuch mit Projektion der Bilder an die Wand vor.
- Termin siehe
Webseite
10:00 – 13:00 Uhr
Tragen & Kochen
Carry & Cook
Baby auf dem Rücken – Hände frei zum Kochen; Beikost leicht gemacht
Leitung: Marion Ebeling, Frau Beuteltier
- Samstag
27. September
14:00 – 17:00 Uhr
Aufbau
ab 13:00 Uhr
Außengelände
Familienzentrum
Familientrödel
Auf der Plattform zwischen Vorder- und Hinterhaus am Mehringdamm 114 können Familien alle Sachen rund ums Kind verkaufen.
Standmiete: 10 Euro für einen Tisch des Familienzentrums, 8 Euro für einen eigenen Tisch (Plätze begrenzt)
Anmeldung bis zum 6. September

Freitag
16:00 – 19:00 Uhr
Samstag
10:00 – 13:00 Uhr
Termin siehe
Webseite
Bewegungsraum

Termin siehe
Webseite
gelbe Villa
Wilhelmshöhe 10

Jeden 1.
und 3. Mittwoch
im Monat
15:30 Uhr
Küche

„Elterntankstelle“
Liebe, Lust und Elternschaft
Was hält eine Liebesbeziehung am Leben wenn Paare Eltern werden?
Anregungen, Vereinbarungen und Rituale, Begegnung und Austausch für Eltern mit Kindern von 0 – 6 Jahren
Kinderbetreuung auf Anfrage möglich
Leitung: Marion Ebeling, Frederik Luhmer

Schnupper-Nachmittag in der gelben Villa für Kinder, die eingeschult werden
Während die Eltern eine Führung durch die Räume der gelben Villa bekommen, können die Kinder an einem Workshop teilnehmen.
Treffpunkt: 16:15 Uhr im Familiencafe
Anmeldung erbeten

Kochwerkstatt für Alleinerziehende Kochwerkstatt
Für Kinder ab 3 Jahren und ihre Eltern
Einmal im Monat probieren Kinder einfache Rezepte aus. Sie lernen Gemüse und Kräuter kennen, erfahren wie Butter hergestellt wird, machen Ketchup und Pommes selbst, bereiten Obstsalat zu, backen Pizza u.v.m.
Die Eltern beobachten und assistieren.
Am Ende essen alle gemeinsam.
Anmeldung erforderlich
Leitung: Zarife Yildiz, Franziska Behler



20. – 31. Oktober
Mo – Fr
16:00 – 18:00 Uhr
Familiencafé

Herbstferienprogramm

Kreativangebote, Musik, Bilderbuchkino und vieles mehr zum Thema Herbst

Dienstag und
Mittwoch
28. + 29. Oktober
16:00 Uhr
Außengelände

Funke, Flamme, Feuer

für Kinder ab 4 Jahren
In diesem 2-tägigen Workshop lernen Kinder spielerisch sicher mit Feuer umzugehen.
Anmeldung erforderlich
Materialkostenbeitrag: 2 Euro

Montag
Dienstag
Mittwoch
10./11. und
12. November
Familiencafé

Laternenbasteln – Laternenfest

Am 7. und 8. November basteln wir am Kreativtisch Laternen. Am 12. November feiern wir unser Laternenfest mit Liedern, Umzug und Lagerfeuer.

Sonntag
9. November
14. Dezember
14:00 – 17:00 Uhr
Familiencafé
Gymnastikhalle

Bewegter Sonntag

Spiel, Spaß und Bewegung für Kinder bis 6 Jahre und ihre Familien. Das Familiencafé mit offener Spielfläche ist geöffnet.
0 – 6 yaş, sinin çocuklari, ebeveynleriyle birlikte, ücretsiz olan kapali oyun alanlarında (Bewegter Sonntag) hoplayip ziplamaya, oyunlar oynamaya davet ediyoruz!



Mittwoch
26. November
11:30 Uhr

Willkommen für alle Eltern im Bezirk mit ihren neugeborenen Babys.

Wir informieren über unsere Angebote und überreichen Ihnen ein Willkommenspaket mit vielen Informationen und kleinen Geschenken für Eltern mit Neugeborenen.

jeden Mittwoch im
Dezember
16:00 Uhr
Küche

»In der Weihnachtsbäckerei ...«

Kinder und Eltern backen leckere Plätzchen aus verschiedenen Ländern für unsere Weihnachtsfeier.

Donnerstag
18. Dezember
16:00 – 18:00 Uhr
in allen Räumen

Weihnachtsfeier

Wir laden alle Familien ein. Es gibt Kreativangebote Kindertheater, Bilderbuchkino und wir singen Lieder aus aller Welt.

22. Dezember 2025
– 2. Januar 2026

Weihnachtsferien

Das Familienzentrum bleibt in den Weihnachtsferien geschlossen.



mittwochs
14:45 – 15:45 Uhr
Gymnastikhalle

1, 2, 3 im Sauseschritt
Körper- und Bewegungserfahrung
für Kinder von 1 – 3 Jahren mit ihren Eltern,
offene Gruppe, Einstieg jederzeit möglich

dienstags – freitags
16:00 – 18:00 Uhr

Kreativtisch
angeleitet und begleitet von PädagogInnen
oder KünstlerInnen

Termine
siehe Aushang
16:00 Uhr
Holzwerkstatt /
Küche

Holzwerkstatt
Erste Erfahrungen mit dem Material Holz.
Wir sägen, bohren, schleifen und bauen
einfache Gegenstände. Offenes Angebot für
Kinder ab 4 Jahren.
Leitung: Sebastian Steinhilber

Termine
nach
Vereinbarung
Gruppenraum

Geschwisterkurs
Bekommt ihr bald ein Geschwisterchen?
Wir beantworten ALLE Fragen, wir basteln
zusammen was cooles und geben euch
ein paar Tipps, wie ihr Profi-Schwester oder
-Bruder werden könnt.
Leitung: Paulina A. Chale

montags
dienstags
ab 10:00 Uhr

Familienfrühstück
Gemeinsam mit euren Kindern könnt ihr in
entspannter Atmosphäre frühstücken.
3 – 5 Euro

montags
10:30 – 11:30 Uhr
Bewegungsraum

Babytreff
Für Eltern mit Babys ab sechs Wochen.
Entwicklung der Babys beobachten,
Eltern kennenlernen, sich austauschen und
unterstützen, mit viel Zeit für Fragen.
6 Wochen – 6 Monate
Leitung: Marion Ebeling, Hebamme
ohne Anmeldung

dienstags
Termine siehe
Webseite
10:30 – 12:00 Uhr
online

Tischlein deck Dich
Von der Milch zur B(r)eikost
Wie Mahlzeiten einfach zubereiten und
gemeinsam essen Spaß machen kann.
Für Väter und Mütter.
Leitung: Marion Ebeling, Hebamme
Anmeldung:
elternbabyberatung@posteo.de

mittwochs
13:00 – 14:00 Uhr
Familiencafé

Stillcafé und Milchbar
Austausch mit anderen Eltern rund um Stil-
len und Flaschen-Ernährung mit praktischen
Hilfestellungen im Alltag.
Begleitung: Marion Ebeling, Hebamme

montags
11:00 – 12:00 Uhr
Gruppenraum
dienstags
11:30 – 12:30 Uhr
Bewegungsraum

**Eltern-Kind-Gruppen
mit Kindern von 0 – 1 Jahr**
Altersentsprechende Spielanregungen,
Austausch über die Entwicklung der Kinder
im ersten Lebensjahr und den Alltag mit
dem Baby. Entlastung und gegenseitige
Unterstützung.
Leitung: Zarife Yildiz

dienstags
14:45 – 15:45 Uhr
Gruppenraum

Schwangerentreff
Gemütlicher Austausch für Schwangere –
zum Kennenlernen, Fragen stellen, Sorgen
teilen und sich gemeinsam auf das Leben als
Eltern und mit Baby vorbereiten.
Begleitung: Marion Ebeling, systemischen
Therapeutin und Hebamme



Anmeldung:
telefonisch zu den
Sprechzeiten oder
per E-Mail

Eltern-Baby-Sprechstunde

Fragen und Themen rund um das erste
Lebensjahr:
Schlafen, Wachen, Weinen, Füttern, (Ab-)
Stillen, Verwöhnen, Trösten ... Die Geburt
steckt Ihnen noch in den Knochen? ...
Marion Ebeling
Anmeldung:
elternbabyberatung@posteo.de

mittwochs
Termine siehe
Webseite
10:00 – 11:30 Uhr
Gruppenraum

Rosengarten

Die Geburt liegt hinter Ihnen und ist immer
noch mit belastenden Gefühlen verbunden.
Sie sind oft niedergeschlagen und es fällt
Ihnen schwer, sich über ihr Baby zu freuen.
Hier können Sie sich mit Müttern über ihre
belastenden Gefühle austauschen.
Teilnahme nach Vorgespräch.
Begleitung: Marion Ebeling
Anmeldung:
elternbabyberatung@posteo.de

mittwochs
Termine siehe
Webseite
10:00 – 11:30 Uhr
Gruppenraum

Schlaf Kindchen Schlaf

Das Baby lässt sich so gut wie nie ablegen,
nur tragend beruhigen? Die Schlafphasen
sind kurz, die Eltern erschöpft.
Austausch in kleiner Runde
Leitung: Marion Ebeling
Anmeldung:
elternbabyberatung@posteo.de

donnerstags
Termine siehe
Webseite
19:30 – 21:00 Uhr
Familiencafé

Väter unter sich

Gesprächsabende für Väter mit kleinen
Kindern.
In kleiner Runde tauschen wir uns über
unser Vatersein aus. Was macht Vatersein
mit mir persönlich? Wie eigenständig bzw.
partnerschaftlich bin ich als Elternteil?
Moderation: Berthold Menzel
Anmeldung erforderlich unter
Tel: 0151 2106 0991 oder übers
Familienzentrum



dienstags
16:00 – 18:00 Uhr
Raum 403

1. + 3. Freitag
mit Kind
2. + 4. Freitag
ohne Kind
14:30 – 16:30Uhr
Bewegungsraum

Starke Eltern – Starke Kinder®

Elternkurs
des Deutschen Kinderschutzbundes:

- stärkt das Selbstbewusstsein von Eltern und Kindern
- schafft Entlastung im Familienalltag,
- verbessert das Miteinander
- bietet Raum zum Austausch mit anderen Eltern,
- zeigt Möglichkeiten auf, Konflikte zu lösen

Wichtige Themen sind u. a.:

- eigene Werte und Erziehungsziele,
- Ausdruck von Gefühlen, klare Kommunikation; Grenzen setzen,
- Konfliktlösung

Leitung: Gertrud Möller-Frommann
10 Termine, 40 Euro (erm. 20 Euro)
mit Kinderbetreuung (auf Anfrage)

Gruppe für Allein- oder Getrennterziehende und alle die sich so fühlen

Diese Gruppe bietet die Möglichkeit zum
Austausch/Vernetzung, Kraft zu tanken und
gemeinsam nach Entlastungsmöglichkeiten
zu suchen.
Zusätzlich gibt es die Möglichkeit mit
Methoden aus der Körpertherapie Stress
abzubauen und in die Entspannung zu
kommen.
Anleitung: Franziska Behler, Nora Hammer

jeden letzten
Samstag im Monat.
10:00 – 12:00 Uhr
Gruppenraum

**Kräfte Nähren-Workshop
zur Stressregulation für Eltern**

Kurs ohne Kind(er)
Atmung – Bewegung – Stimme
Unser Körper hält Gefühle fest um zu funk-
tionieren. Dies zeigt sich oft in physischem
Schmerz, Enge oder dem Gefühl, nicht mit
uns selbst oder Anderen verbunden zu
sein. Gerade Eltern sind besonders vielen
Stressoren ausgesetzt. Umso wichtiger ist
es, Räume der Entspannung und Regulation
zu schaffen. In diesem Workshop wollen
wir dem Körper und den Emotionen Raum
geben, sich auszudrücken, sich zu spüren
und angenommen zu werden.
Es erwartet euch ein bunter Strauß an
Methoden aus der Körperarbeit.
Anleitung: Franziska Behler
Offenes Angebot, 3 Euro pro Termin

montags
12:00 – 13:00 Uhr
Gymnastiksaal

Solo Swing Tanz für Eltern mit Babys

Swing Tanz macht Freude und erweckt
unsere ursprüngliche Lebendigkeit.
Wir erlernen einfache Figuren aus dem
Swing (vor allem Elemente aus Lindy
Hop, Charleston, Balboa und Blues) zu
rhythmischer stimmungsvoller Swing-Musik.
Die Eltern können ihre Babys in der Trage
„mitswingen“ lassen. Das gemeinsame
Tanzen stärkt die Bindung zwischen Eltern
und Kind. Die Figuren sind tragegerecht und
beckenbodenschonend.
Leitung: Diana Regehr

mittwochs
Kurs 1
12:00 – 13:00 Uhr
Kurs 2
13:15 – 14:15 Uhr
Gymnastiksaal

Rückbildungsgymnastik

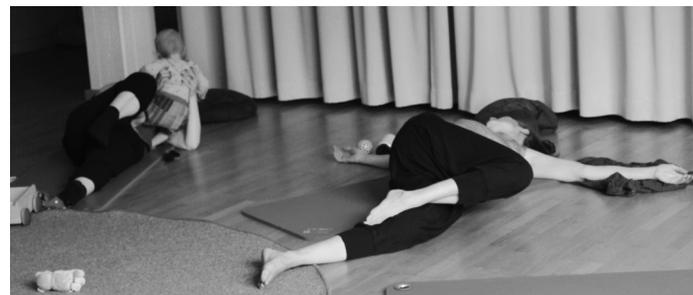
Kurs 10 x 1 Std. Die Babys können mitge-
bracht werden. Abrechnung über die Kran-
kenkasse. Nach der Geburt wieder körperlich
fit werden. Übungen, die sich gut in den
Alltag integrieren lassen für den Beckenbo-
den, Rücken und Bauch.
Anmeldung bei der Kursleiterin:
Renate Hökenschnieder, Hebamme, zertifi-
zierte Beckenbodentrainerin
Tel. 0178 8315 346
rhoekenschnieder@web.de

Bastler-Zentrale
Norbert Czeslik
Korbwaren-Stuhlflechtarbeiten
Bambus u. Rattan Hobby u. Basteln
Berlin-Souvenirs Geschenkartikel



Mehringdamm 84
10965 Berlin
Tel.: 030/78992976
FAX: 030/7853962
postkorb@bastler-zentrale.com
www.korb-und-co.de

Mo-Fr 9:00-18:00 Sa 10:00-14:00



dienstags
9:30 – 10:30 Uhr
Gruppenraum

Zusammen aufwachsen – Growing together

Eltern-Kind-Spielgruppe ab 6 Monaten
Wir beobachten die Kinder beim Spiel, tauschen uns darüber aus und bekommen neue Erkenntnisse, wie Kinder lernen. Wir singen Lieder und die Eltern teilen ihre Erfahrungen über Fragen des Alltags mit ihrem Kind.

Leitung: Paulina Chale
Beginn: nach Absprache

Persembé
Saat 11:30 – 12:30
Grupodasinda
Baslangic

Birlikte büyüyelim – Growing together

6 aylitan itibaren.
Cocugunuz neye ilgi duyuyor ve en çok neyle yoğunlaşıyor. Çocukları grupta izliyor, ve izleme esnasında onların dünyasını tanıtmaya çalışıyor ve çocukların nasıl öğrendiklerini görüyoruz. Sarkılar söylüyoruz. Veliler günlük yaşamda çocukla ilgili soruları ve edindikleri tecrübeleri birbirlerine aktarma olanakları buluyorlar.

Kursu yöneten: Zarife Yildiz

unterstützt durch:

HEINZ
UND
HEIDE
**DÜRR
STIFTUNG**

freitags
13:00 Uhr
Gruppenraum

Zwillingsgruppe

mit Kindern von 0 – 15 Monate
Austausch über die Entwicklung der Kinder, zwillingspezifische Themen sowie gegenseitige Unterstützung stehen im Vordergrund.
Leitung: Nora Hammer



mittwochs
10:00 – 11:30 Uhr
Familiencafé

Vater*Kind-Gruppe mit Kindern von 0 – 2 Jahren

Geselliger Vater-Kind-Treff
Wir begleiten die Kinder, beobachten ihr Spiel und tauschen uns zu Themen des Vaterseins aus. Singen wäre schön!

Leitung: Berthold Menzel,
Medhanie Ghebretinsae
1,50 Euro pro Termin

freitags
10:00 – 11:30 Uhr
Gruppenraum

Eltern-Kind-Gruppen mit Kindern von 1 – 3 Jahren

Austausch der Eltern, Fragen zur Entwicklung, Spielanregungen für Kinder, gemeinsames Beobachten der Kinder beim Spiel

Leitung: Zarife Yildiz
3 Euro für Frühstück
Einstieg jederzeit möglich, sofern Plätze frei sind. Anmeldung erforderlich



mittwochs,
donnerstags
10:00 – 11:00Uhr
Gruppenraum

Bedürfnisorientierte Babymassage

Für Babys ab der 6. Lebenswoche bis zum Krabbelalter. Welche Bedürfnisse zeigt mein Baby? Babysignale wahrnehmen; Berührung mit Respekt®. Die Babymassage ist ein Weg um liebevolle Berührung zu erfahren und zu geben.

Leitung: Nora Hammer

mittwochs,
donnerstags
11:30 – 13:00 Uhr
13:30 – 15:00 Uhr
Gruppenraum

FABEL®

Familienzentrierter Baby-Eltern-Kurs FABEL-Kurse begleiten Babys und ihre Eltern durch das erste Lebensjahr. Neben Massagen, Spielanregungen, Körper- und Entspannungsübungen sprechen wir über die Entwicklung des Kindes und die Veränderungen durch ein Baby in der Partnerschaft. Einen besonderen Platz nimmt die Beobachtung des Babys in seinem Spielverhalten und in seiner Bewegungsentwicklung ein.

Leitung: Nora Hammer

dienstags
11:00 – 11:45 Uhr
Gruppenraum

Baby-Signal

Kinder im Alter von 6 bis 18 Monaten mit einer Begleitperson
In der Gruppe lernen Eltern gemeinsam mit ihren Kindern einfache Handzeichen, mit denen Babys ihre Bedürfnisse und Beobachtungen ausdrücken können – noch bevor sie sprechen können.

Das stärkt die Kommunikation und das gegenseitige Verständnis im Alltag

Leitung: Kathrin Riecke



dienstags
9:00 – 10:30 Uhr
mittwochs
9:30 – 11:00 Uhr
Bewegungsraum

Eltern-Kind-Yoga

Für Eltern mit Kindern von 3 Monaten bis 2 Jahren.

Atem und ressourcenbildende Körperarbeit bringen Körper, Geist und Seele wieder in Einklang. Der Beckenboden wird trainiert. Raum, die eigenen Bedürfnisse zu erspüren und in Beziehung mit sich selbst zu treten.

Leitung: Anja Grothe/dienstags
Corinna Brittig/mittwochs

montags
9:15 Uhr
Bewegungsraum

Musikalisches Spiel

für Kinder von 0 – 3 Jahren
Malika singt Lieder zur Gitarre, die zum Singen und Mitmachen auffordern.

Leitung: Malika Alaoui

montags
16:00 Uhr
donnerstags
9:30 Uhr
freitags
16:00 Uhr

Eltern-Kind-Turnen

Für Eltern mit Kindern von 1 ½–3 Jahre
Spaß am Laufen, Hüpfen, Balancieren, Klettern und Springen im Bewegungsparcours. Ein Anfangs- und Abschlusskreis fördert das Gruppengefühl. Die Eltern begleiten und assistieren ihren Kindern.

Leitung: Onur Akkaya
montags

Leitung: Camila Paz
donnerstags 9:30 Uhr

Leitung: Onur Akkaya
donnerstags 15:45

Leitung: Anando Tomanic
freitags



montags
16:00 Uhr
Bewegungsraum

Eltern-Kind-Tanz inklusiv

Für Eltern mit Kindern von 2 – 4 Jahren
Mit und ohne Beeinträchtigungen
Wir bewegen uns zu Musik, spielen mit unserer Phantasie, schlüpfen in verschiedene Rollen. Eltern und Kinder tanzen paarweise Themen aus Liedern, Märchen, Fabeln und anderen Geschichten.
Leitung: Hakan Sezgin

dienstags
16:00 Uhr
Gymnastiksaal

Eltern-Kind-Tanz

Für Eltern und Kinder von 2 – 3 Jahren
Tänze und spielerische Bewegungsübungen für Kinder und Eltern. Zusätzlich erleben die Kinder in wiederkehrenden Ritualen die Gemeinschaft und schließen Freundschaften.
Leitung: Camilla Paz



dienstags
16:00 Uhr
Bewegungsraum

Theaterkurs für Kinder und Eltern

4 – 5 Jahre
Theater kann so vieles sein – was wir zusammen machen, hängt von den Kindern und ihren Bedürfnissen ab – mal eher sportlich, mal musikalisch, mal mit Figuren oder auch Kostümen. Spiele, Lieder, und kleine Geschichten fordern zum Mitmachen und Weiterspielen heraus. Ausdrücklich ist die Teilnahme der Eltern hier mit eingeplant – bis sich spielerisch eine vertraute Gruppe gebildet hat, so dass wir für die erwachsenen Begleiter auch mal eine Überraschung vorbereiten können!
Leitung: Claudia Franck

Musikalisches Spiel für Eltern und Kinder

Erste Erfahrungen mit Musik durch gemeinsames Singen. Lieder sind kleine Geschichten, die durch die Bewegung aller Körperteile begleitet werden.

mittwochs
16:00 Uhr
16:50 Uhr
Bewegungsraum

- für Eltern und Kinder von 1 1/2 – 2 1/2 Jahren
 - für Eltern und Kinder von 2 1/2 – 3 1/2 Jahren
- Leitung: Hanno Körper



- mittwochs
16:00 Uhr
16:50 Uhr
Raum 402A
- Gemeinsam singen**
Im Kreis singen Eltern und Kinder gemeinsam mit Gitarrenbegleitung Kinderlieder-Klassiker. Wer will kann tanzen...
2 ½ – 3 ½ Jahre
3 – 5 Jahre
Leitung: Bernhard Trautwein
- freitags
9:20 Uhr
10:20 Uhr
11:20 Uhr
Bewegungsraum
- Filina – Musikkrabbeln**
Gemeinsam Singen mit Eltern und ihren Babies. Eltern erhalten viele Anregungen, wie sie Musik spielerisch in ihren Alltag einbauen können. Wir singen, trommeln, tröten, tanzen und haben gemeinsam Spaß.
Leitung: Hanno Körber
- freitags
9:30 – 10:30 Uhr
Kreativraum
- Erste Erfahrungen mit Farbe**
Für Eltern und Kinder von 1 – 3 Jahren Raum für die Entfaltung der kindlichen Kreativität. Die Eltern beobachten den freien Malprozess, sind Assistenten ihrer Kinder und tauschen sich mit der Kursleitung aus.
Leitung: Jennifer Burtchen



- freitags
10:45 – 11:45 Uhr
Gruppenraum
- Kreativität gemeinsam erleben**
Für Eltern und Babys zwischen 10 und 14 Monaten. Eltern und Kinder gehen gemeinsam auf eine Entdeckungsreise ... Spielerisch erleben wir viele verschiedene Materialien und Gegenstände mit allen Sinnen und auf jeweils ganz eigenen Wegen. Mit Farbe, Papier, Tüchern, Klangkörpern und vielem mehr lassen wir der Phantasie freien Lauf.
Leitung: Jennifer Burtchen
- samstags
10:30 – 12:00 Uhr
Kreativraum
- Malraum**
Kinder ab 4 Jahren können sich hier ganz frei dem Spiel mit Farbe und Papier hingeben. Es steht der natürliche und individuelle Malprozess im Vordergrund. Interessierte Eltern sind eingeladen auch selbst zu malen.
Leitung: Mira Floss
- samstags
10:30 – 11:30 Uhr
11:30 – 12:30 Uhr
Gymnastiksaal
- Vater*-Kind-Turnen**
offenes Angebot für Väter* und Kinder von 1 ½ – 6 Jahren. Spielerische Förderung der Koordination, Balancieren, Rollen und Springen. Geschicklichkeitsspiele mit Bällen sowie Konzentrationsübungen.
Leitung: Danilo Zimmermann
Einzeltermin: 3 Euro, 10er-Karte: 30 Euro



montags
16:50 Uhr

Kreativer Kindertanz inklusiv

Für Kinder mit und ohne Behinderung
ab 4 ½ Jahren
Mit spielerischen Interaktionen und
fantasievollen Spielen dehnen und
kräftigen wir uns. Durch Tanzspiele
und einen Parcours trainieren wir das
Körperbewusstsein sowie die motorische
Koordination.
Leitung: Hakan Sezgin

dienstags
16:15 Uhr
Kreativraum

Pablo, Frida & Ich

ab 4 Jahren
In diesem Kurs lernen wir sie kennen: Pablo,
Frida und andere KünstlerInnen. Wir nähern
uns spielerisch ihrem Werk und malen,
zeichnen, schneiden, kleben ausgehend von
unseren Entdeckungen.
Leitung: Christine Mohr

dienstags
16:55 Uhr
Bewegungsraum

Theaterkurs

Für Kinder von 5 – 6 Jahre
Hallo, hier bin ich, guckt ihr hin? – Alle gu-
cken, halt ich das aus?
Vom kleinsten Fingertheater über Figu-
ren- und Schattentheater erleben wir die
verschiedenen Möglichkeiten des Spiels bis
hin zum „echten“ Menschentheater: Bühne
frei für unsere Kostümsammlung und die
Fantasie der Kinder! Die Eltern, Geschwister,
Großeltern sind liebste Zuschauer – jedes
Mal 10 Minuten zum Ende der Stunde ist
Showtime!
Leitung: Claudia Franck

montags
16:50 Uhr
3–4 Jahre
mittwochs
16:15
4–5 Jahre
17:10 Uhr
4–6 Jahre
donnerstags
16:40 Uhr
3–4 Jahre
freitags
16:50 Uhr
3–4 Jahre
Gymnastiksaal

Sport und Spiel

für Kinder von 3 – 6 Jahren
Spaß am Springen, Laufen, Hüpfen und
Klettern im Bewegungsparcours. Die Kinder
lernen Freude an Bewegung und Koordina-
tion von Bewegungsabläufen. Gemeinsame
Anfangs- und Abschiedsrituale im Kreis
fördern das Gemeinschaftsgefühl.
Leitung: Onur Akkaya
montags
Leitung: Anando Tomanic
mittwochs
Leitung: Onur Akkaya
donnerstags
Leitung: Anando Tomanic
freitags

dienstags
16:55 Uhr
Gymnastiksaal

Kindertanz

für Kinder von 3 1/2 – 6 Jahren
Miteinander tanzen, den Körper und die
Freude an der eigenen Bewegung erleben.
Wir tanzen zu Themen aus Märchen
verwandeln uns in Tiere und vieles mehr.
Leitung: Camilla Paz

mittwochs
16:00 Uhr
Außengelände

Garten AG

Der Kurs startet im Frühjahr mit einem
runden Tisch. Jede Familie erhält ein
Patenbeet zum aussäen und ernten. Dieser
Kurs ist für Kinder mit Eltern.
Leitung: Jeanine Fornacon
Materialkosten für Saatgut





Kursübersicht

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
Musikalisches Spiel 9:15	Eltern-Kind-Yoga 9:00	Eltern-Kind-Yoga 9:30	Eltern-Kind-Turnen 9:30	Filina-Musikkrabbeln 9:20 / 10:20 / 11:20	Vater*-Kind-Turnen 10:30 / 11:30
Eltern-Kind Gruppe 0–1 Jahr 11:00	Zusammen aufwachen 9:30	Vater*Kind Gruppe 0–2 Jahre 10:00	Bedürfnisorientierte Babymassage 10:00	Erste Erfahrungen mit Farbe 9:30	Kräfte nähren letzter Samstag im Monat 10:00 Uhr
Solo Swing Tanz 12:00	Baby-Signal 11:00	Bedürfnisorientierte Babymassage 10:00	Zusammen aufwachen in türkischer Sprache 11:30	Eltern-Kind Gruppe 1–3 Jahre 10:00	Malraum 10:30
Offener Babytreff 10:30	Eltern-Kind Gruppe 0–1 Jahr 11:30	Fabel 11:30 / 13:30	Fabel 11:30 / 13:30	Kreativität gemeinsam erleben 10:45	
	Tischlein deck Dich von der Milch zu B(r)eikost, 10:30	Rosengarten / Schlaf Kindchen Schlaf 10:00 – 11:30 Uhr Stillcafe 13:00		Zwillingsgruppe 13:00	
kostenlose Angebote – mit Anmeldung					
	Schwangerentreff 14:30	1, 2, 3 im Sauseschritt 14:45		Gruppe für Allein-oder getrennt Erziehende 14:30	
	Kreativtisch 16:00	Kreativtisch 16:00	Kreativtisch 16:00	Kreativtisch 16:00	
Eltern-Kind-Turnen 16:00	Eltern-Kind-Tanz 16:00	Garten AG 16:00	Eltern-Kind-Turnen 15:45	Eltern-Kind-Turnen 16:00	
Eltern-Kind-Tanz Inklusiv 16:00	Theaterkurs 16:00 / 16:55	Gemeinsam Singen 16:00/16:50 Uhr	Kreative Tanzspiele 16:00 / 16:50	Sport und Spiel 16:50	
Kreativer Kindertanz Inklusiv 16:50	Starke Eltern – Starke Kinder® 16:00	Musikalisches Spiel für Eltern und Kinder 16:00 / 16:50	„wie’s mir gefällt“ 16:00 / 16:50		
Sport und Spiel 16:50	Pablo, Frida & Ich 16:15	Sport und Spiel 16:15 / 17:10	Sport und Spiel 16:40		
	Kindertanz 16:55				

donnerstags
16:00 Uhr
16:55 Uhr
Bewegungsraum

Kreative Tanzspiele
Eltern und Kinder von 2 ½ – 4 Jahren
Kinder von 4 – 6 Jahren
Über Wolken laufen , mit Sternschnuppen fliegen ,einen dicken König mit einem großen Herzen treffen. Die Welt des Tanzes auf spielerische und phantasievolle Weise entdecken. Wir schaffen einen Raum, in dem Kinder durch Tanzen Kreativität, Ausdruck und einen Sinn für Improvisation entwickeln können.
Leitung: Camila Paz Araya Fabio

donnerstags
16:00 Uhr
16:50 Uhr
Küche /
Kreativraum

„wie’s mir gefällt“
Phantasievolles aus Ton und Natur für Eltern und Kinder ab 3 Jahren
Wir lernen den Ton kennen und kombinieren ihn mit anderen Materialien. Die Kinder sammeln durch das Experimentieren Erfahrungen, die Natur soll dabei im Mittelpunkt stehen und die Phantasie anregen.
Leitung: Jeanine Fornacon
Material- und Brennkosten

Beratungsraum
nur nach
telefonischer
Anmeldung

Beratung rund um Arbeit und soziale Beratung
Themen: berufliche Orientierung, Qualifizierung, Bewerbung, Informationen zu Fragen der Arbeitslosigkeit und Elternzeit sowie finanzielle Fördermöglichkeiten
Beratung bei Anträgen auf Wohnberechtigungsschein (WBS), Wohngeld, Unterstützung bei Antragstellung auf verschiedene Hilfen, z. B. ALG II, Bafög, Kinderzuschlag, Bildungs- und Teilhabepaket (BuT)
Sabine Oldag, Sozialarbeiterin

telefonische
Anmeldung zu
den Sprechzeiten

Beratung zu Kita und Kinderbetreuung
Die Suche nach einer Bildungs- und Betreuungseinrichtung ist leider oft nervenaufreibend. Pädagogisches Konzept, Einrichtungenformen, Kitagutschein, Eingewöhnung ...
Wir unterstützen Sie bei der Suche nach der richtigen Betreuung für ihr Kind.

nach telefonischer
Vereinbarung

Beratung zu Familien- und Arbeitsrecht,
z. B. Informationen zu Umgangs- und Sorgerecht, Fragen zu Trennung und Scheidung, Fragen zum Wiedereinstieg in den Beruf nach Elternzeit, Kündigungsschutz usw.
Barbara Rickes, Fachanwältin für Familien- und Arbeitsrecht



Erziehungs- und Familienberatung

siehe Seite 41

donnerstags
18:15 – 19:00 Uhr
Raum 403

Mieterberatung

Berliner MieterGemeinschaft e.V.

- Mietrechtliche Beratung für Mitglieder
- Sie können in der Beratungsstelle Mitglied werden.
- Nach Beitritt können Sie sich sofort anwaltlich beraten lassen.

Jahresbeitrag – einschließlich Prozesskostenrechtsschutz für mietrechtliche Streitigkeiten – 75 Euro, ermäßigt für Empfänger von Arbeitslosengeld II, Sozialhilfe, Grundsicherung 51 Euro
Tel. 2168 001, www.bmgev.de

Deutsch-Integrationskurse

nach den Vorgaben des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF)

- Basissprachkurs 600 Stunden
- Aufbausprachkurs 300 Stunden
- Orientierungskurs 60 Stunden
- Abschluss Zertifikat Deutsch, Niveau B1
- für Ausländer, Spätaussiedler, Kontingentflüchtlinge, Asylberechtigte, die eine Aufenthaltsberechtigung in Deutschland erhalten und auf Dauer in Deutschland leben werden.
- kostenfrei, Empfänger von Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe, Spätaussiedler und deren Angehörige
- Beratung und Anmeldung:
Die Träger der Sprachkurse beraten Sie über Ihre richtige Kurseinstufung, Kostenbefreiung oder Ermäßigung.

Dienstag,
Mittwoch,
Donnerstag
09:15 – 12:15 Uhr
Raum 403

**Deutschkurs für Mütter
nichtdeutscher Herkunft**

VHS Bezirk Friedrichshain-Kreuzberg
B2
Anmeldung: VHS, Wassertorstraße 4
deutsch@vhs-fk.de

Montag –
Donnerstag
09:00 – 13:00 Uhr

Deutsch-Integrationskurse für Frauen

mit Kinderbetreuung
LebensWelt gGmbH
Anmeldung:
Joanna Jene, Alexa Kiran
Tel. 6128 7018
deutschkurs@lebenswelt.de

Bevor alle Stricke reißen ...



BERLINER MIETERGEMEINSCHAFT E.V.

Berlins engagierte und preisgünstige Mieterorganisation bietet

- Persönliche Mietrechtsberatung durch spezialisierte Juristinnen und Juristen
- Beratungsstellen in fast allen Bezirken
- Telefonische Mietrechtsberatung
- Sozialberatung
- Rechtsschutz bei Mietprozessen
- Umfangreiches Informationsmaterial
- Unterstützung von Hausversammlungen

Möckernstraße 92
Ecke Yorckstraße
10963 Berlin ☎ **2 16 80 01**

BERLINER MIETERGEMEINSCHAFT E.V. www.bmgev.de



LPG App

Deine digitale Kundenkarte



Spare als Mitglied



Für dich gilt der
vergünstigte
Mitgliedspreis bei
jedem Produkt.



Profitiere von
unseren exklusiven
Mitglieder-
Spezialaktionen!

Anmeldung sofort



Kaufe sofort zu
Mitgliedspreisen
ein!



Teile die
Menükarte
für ein
gemeinsames
Mittagessen.

Verwalte
gemeinsame
Einkaufslisten.

NEU



Google
Playstore



Apple
App Store



dienstags
15:30 – 18:00 Uhr
Raum 402

Materidouska

Familientreffpunkt für große und kleine
Freunde der tschechischen Sprache
Eltern-Kind-Gruppe (für Kinder bis 5 Jahre)

sonntags
09:00 – 14:30 Uhr
Raum 401/402/403

Angebote für Kinder ab 5 Jahre
(Vorschule, themenbezogene Projektarbeit,
Lesen, Schreiben, Tschechisch als Fremd-
sprache) Familientreffen
tschechische Kinderbibliothek
Koordination, Info und Anmeldung:
Alice Scholze, Tel. 0179 8584 014
info@materidouskaberlin.com

Jeden zweiten
Samstag im Monat
10:30 – 13.00 Uhr
Raum 402/403/403
(Vorderhaus)
Bewegungsraum
(Rückgebäude)

Estnische Eltern-Kind-Gruppe

Zweimal im Monat treffen sich kleine und
große Esten zum singen, spielen, basteln in
estnischer Sprache. Danach Erfahrungsaus-
tausch bei Kaffee und Kuchen.
Info und Anmeldung:
Sirle Böttcher, Tel. 0151 4617 3422
berliini.eesti.kool@googlemail.com
www.deg-berlin.de/estnische-schule.html

Jeden zweiten
Samstag im Monat
10:30 – 14:00 Uhr
Raum 402/403

Lettische Eltern-Kind-Gruppe

Eltern und Kinder singen, spielen und bas-
teln in lettischer Sprache. Eltern tauschen
ihre Erfahrungen aus.
Info und Anmeldung: Vinija Folkmane
vinija.folkmane@gmail.com
Tel. 6140 3033

freitags
17:00 – 19:30 Uhr
samstags
9:15 – 10:15 Uhr
Bewegungsraum

Veselka – Regenbogen

Ukrainische Kindergruppe
von 3 – 17 Jahren zur musikalischen Ent-
wicklung, Sprach- und Kulturförderung.
Anna Giletska
Tel. 0176 4988 1428
uks.veselka@gmail.com

samstags
15:00 – 18:00 Uhr
Raum 401/402/403

Tamilische Mutter-Kind-Gruppe

Tamilische Kinder lernen ihre Muttersprache, Gedichte, Geschichten, Tänze und Lieder aus dem Land ihrer Eltern.
Die Mütter treffen sich zum Erfahrungsaustausch.
Kontakt: Sihab Manoharan
Tel. 6943 913

freitags
17:00 – 20:00 Uhr
Raum 402

Sri Lanka Association Berlin

Informationen und Austausch für Familien aus Sri Lanka. Begegnungen und kulturelle Aktivitäten. Kinder lernen die Sprache Sinhala. Bibliothek für Kinder und Eltern.
Kontakt: info@srilankans-berlin.de

montags
16:45 Uhr
Raum 403

Lesen und schreiben auf Spanisch.

Für Kinder von 6 bis 10 Jahren
Die Kinder lesen Geschichten, machen Schreibspiele und arbeiten an Texten.
Leitung: Ana Maria Acevedo, Logopädin
Kontakt: mem.kreuzberg@gmail.com

lunes
16:45 horas
Sala 403

Taller de inserción a la lengua escrita en español

Para niños de 6 a 10 años
Propicia un interés por parte del niño en los procesos de la lengua escrita en español a través de talleres orientados al trabajo de los textos con sentido.
A cargo de una logopeda.

donnerstags
16:30 Uhr
Raum 401

bocconcini di cultura e.V.

Singen, malen und spielen in italienischer Sprache für Kinder von 4 – 6 Jahren mit italienischen Vorkenntnissen
Leitung: Daria Mele
Kontakt: info@bocconcini.net

sábados
20 – 22 h
2º y 4º
Sábado de mes
Gymnastiksaal
1a planta

Folclóricos Anonimos e. V.

Coro popular hispano
Coste: € 44,00 / trimestre
2 ensayos prueba gratuitos
www.folclóricos-anonimos.wixsite.com/folclóricos-anonimos
folclóricosanonimos.berlin@gmail.com

samstags
20:00 – 22:00 Uhr
2. und 4. Samstag im Monat
Gymnastiksaal
1. Etage

Folclóricos Anonimos e. V.

Chor berühmter Lieder aus Lateinamerika und Spanien
Kosten: 44,00 Euro / Quartal
2 Proben gratis, Anmeldung erbeten
Koordination: Esther Ramos

montags
20:15 – 22:15 Uhr
Raum 402

Spanisch-Italienisch sprachiger Männerchor

Kontakt: Johann Vasold
dieberlinerkellererchen@gmail.com
Kosten: 20,00 Euro / Monat
Probezeit: 1 Monat (gratis)
Anmeldungsgebühr: 5 Euro

samstags
19:00 – 21:30 Uhr
Raum 401

Treffpunkt für arabische Familien

Familientreff
Kontakt: Verein Al Karmel, Frau Abdallah
Tel. 7676 5386

Jeden 2. und 4.
Samstag im Monat
19:15 – 20:45 Uhr
Bewegungsraum

Entspannter Erziehen ETF für Eltern

Mit der Meridian Klopf Methode zur Auflösung belastender Emotionen können Eltern belastende Gefühle wahrnehmen und abbauen.
Leitung: Friederike Brück
Anmeldung: 0163 3481 6484
Kosten: 15 € pro Termin

Jeden 2. und 4.
Samstag im Monat
21:00 – 21.45 Uhr

Singen ist Sein

Tönen, Singen, Improvisieren, Atmung Meditation und mehr
Leitung: Friederike Brück
Anmeldung: 0163 3481 6484
Kosten: 10 € pro Termin

	<p>Anonyme Messies Desorganisierte Familien und Alleinstehende</p>
<p>donnerstags 19:00 – 21:00 Uhr Raum 401</p>	<p>Offene Gruppe Kontakt: Bernhard 0178 1580 154</p>
<p>dienstags 19:00 – 21:00 Uhr Raum 402</p>	<p>Angeleitete Selbsterfahrungs- und Selbsthilfegruppe für Frauen Kontakt: Birgitt Tel. 6143 902</p>
<p>Jeden 2. Dienstag im Monat 19:00 – 21:00 Uhr Raum 401 Jeden 4. Dienstag im Monat online</p>	<p>Elternkreise Berlin-Brandenburg e. V. Selbsthilfe für Eltern und Angehörige von Suchtgefährdeten und Süchtigen. Ansprechpartner: Anke Osterloh, info@ekbb.de G. Müller www.ekbb.de</p>
<p>mittwochs 19:00 – 20:30 Uhr Raum 403</p>	<p>Kleine Auszeit für die Seele Ganzheitliche Übungen, Geführte Meditationen, um Stress zu reduzieren und die Wahrnehmung für sich zu verbessern. Erfahrungsaustausch in liebevollem Miteinander. Finden Sie Entspannung, Ruhe und Lebensfreude. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Kosten: 6 Euro offene Gruppe Leitung: Amira Peuss Tel. 0162 6694 369 amira.peuss@goldnatur.de www.goldnatur.de</p>

montags, freitags
19:00 – 21:00 Uhr
Raum 401

Selbsthilfegruppe für Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängige

Wir helfen uns e.V. (WHU)
Für Abhängige und ihre Partner
Kontakt:
info@whuev.de
www.whuev.de

Jeden ersten
Dienstag im Monat
außer August
19:00 – 21:00 Uhr
Raum 401

Psoriasis-Selbsthilfegruppe Berlin

Kontakt: Marina Göritz
Tel. 0173 4726 599
magoeritz@googlemail.com

freitags
9:00 – 13:00 Uhr
Raum 401

Les Nouvelles Voix e. V.

Zweck des Netzwerks ist die Förderung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern. Thematische Workshops und Coworking Sessions finden jeden Freitagmorgen statt. Sie sind offen für Freiberuflerinnen, Existenzgründerinnen und Unternehmerinnen und finden auf Französisch statt.
Info: contact@lesnouvellesvoix-berlin.org

Gymnastiksaal
dienstags
12:30 – 13:30 Uhr

Familienport

Generationsübergreifende Angebote für die ganze Familie. Tischtennis für Jugendliche und Erwachsene, kostenlos
Frau Radtke, Tel. 3918 962

dienstags
14:30 – 16:00 Uhr
Gymnastikhalle

Gymnastik für Frauen

Die Gymnastikgruppe (nur Frauen) trifft sich zu einem Sportprogramm nach neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen mit rücken- und gelenkschonendem Training und Elementen aus vielen Sportrichtungen.
Kosten: 45 Euro je Quartal, 15 Euro im Monat
kostenlose Schnupperstunde
Kontakt: Ursula Fieber,
Tel. 6611 387, 0177 6700 485

montags
19:30 – 20:30 Uhr
Bewegungsraum
mittwochs
19:30 – 20:30 Uhr
Gruppenraum

Pilates für Frauen

Sanftes, effektives Ganzkörpertraining, stärkt Bewusstsein für die eigene Haltung, fördert die Beweglichkeit und baut Stress ab.
Leitung: Claudia Kraemer-Emke
Fester Kurs
10 Euro pro Termin
Anmeldung bei der Kursleiterin
Tel. 0177 3257 852

sonntags
12:00 – 14:00 Uhr
Gymnastikhalle

Biodanza-Tanz des Lebens

Spaß am Tanzen! Durch Bewegung, Musik aus aller Welt und Begegnung wecken wir gemeinsam unsere Lebensfreude und Lebendigkeit. Es sind keine Kenntnisse erforderlich. Jede*r ist willkommen.
Wir tanzen 1. Sonntag im Monat
LobedenTanz@t-online.de
Leitung: Martina Krause

donnerstags
18:15 Uhr
Bewegungsraum

Cantienica für Frauen

Den Körper als Ganzes trainieren, die Tiefenmuskulatur kräftigen und Beweglichkeit erhalten.
Leitung: Stefanie Saghri
Anmeldung: 0174 9282360 oder ssaghri@icloud.com
Kosten: 10 € pro Termin



Gymnastiksaal
montags
18:00 – 19:00 Uhr

montags
19:15 – 20:45 Uhr
dienstags
18:15 – 19:45 Uhr
donnerstags
19:30 – 21:00 Uhr

mittwochs
18:15 – 19:15 Uhr
Gymnastiksaal

dienstags
19:15 Uhr
Bewegungsraum

donnerstags
20:00 Uhr
Bewegungsraum

GuT bewegt e.V.

Der Verein Gymnastik und Tanz bewegt veranstaltet unter der Leitung von Manfred Heese Sportangebote für Eltern. Eine kostenlose Probestunde ist jederzeit möglich.

- **Gymnastik / Rhythmus / Training (GRT)**
Fit in einer Stunde
speziell für Frauen, Problemzonen-
training
- **Fitnessgymnastik mit Musik**
Die Angebote im Bereich Freizeit- und
Gesundheitssport sind offen für jede und
jeden, für Jung und Alt.
Einzeltermin: 8 Euro
Kurzmitgliedschaft (2 Monate): 22/30 Euro
Kontakt: Manfred Heese, Tel. 7885 473
gut-bewegt@t-online.de

Zumba® für Alle

Tanzfitnessprogramm, Einstieg jederzeit
möglich
Leitung: Annika Loose
Tel. 0176 8401 6146
info@zumba-fitness-berlin.de
www.zumba-fitness-berlin.de

Hatha-Vinyasa Yogakurs

dynamischer Yogastil, kräftigt, dehnt und
entspannt Geist und Körper

Yin Yoga Kurs

passiver Yogastil, kräftigt, sehr ausgleichend
und entspannend
Leitung: Marianne Tomann
Anmeldung: 0177 6455 376 oder
marianne@wunjoyoga.de
Kosten: 10 € pro Termin



Familien-Sport-Verein Adolf Koch e.V.

mittwochs
18:45 – 19:45 Uhr
Bewegungsraum

Workout (Calisthenics)

Ganzkörpertraining, bei dem wir mit dem eigenen Körpergewicht die Stabilität des Körpers stärken
FKK. Für Gäste: 5 Euro.

mitwochs
19:30 – 21:30 Uhr
Gymnastiksaal

Tischtennis

Aus Spaß an der Freude wird an bis zu drei Tischen ohne Leistungsdruck gespielt.
FKK. Für Gäste: 4 Euro.

freitags
18:00 – 19:30 Uhr
Gymnastiksaal

Yoga

Bewegung, Achtsamkeit und Atem für den Einklang zwischen aktivem Körper und entspanntem Geist.
FKK erwünscht. Für Gäste: 8 Euro.

freitags
19:30 – 21:00 Uhr
Gymnastiksaal

Body Awareness

Wechselnde Angebote rund um dein Körperbewusstsein. Zur Förderung der Achtsamkeit und Body-Positivity
FKK. Für Gäste: 5 Euro.

Informationen und
Anmeldung

www.adolf-koch.de
office@adolf-koch.de

mittwochs
19:20 – 21:20 Uhr
Gymnastiksaal

Tischtennismannschaft

Generationsübergreifender Mannschaftssport in der 2. Liga des evangelischen Kirchensports. Etwa zehn Mal im Jahr tragen wir unsere Heimspiele im Familienzentrum aus.
Kontakt: Claus Wiedenhöft
Tel. 6055 753



Adalbertstr. 23b
10997 Berlin
5. Etage

Telefon:
(030)90298-1600

Mail:
efb@ba-fk.berlin.de

In diesem Standort werden vorrangig Familien versorgt, die in 10961–10969 gemeldet sind.

Erziehungs- und Familienberatungsstelle

Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg

Wenn Sie in der Kindererziehung, im Familienleben, in der Partner- oder Elternschaft sowie bei Trennung und Scheidung vor Situationen stehen, in denen Sie Rat suchen, finden Sie in der Erziehungs- und Familienberatungsstelle (EFB) Unterstützung. Beratungsgespräche können etwas in Bewegung setzen.

Eltern mit kleinen Kindern sind oft erschöpft, gestresst und haben kaum noch Zeit zu zweit.

In einer Paarberatung suchen wir gemeinsam nach Möglichkeiten, wie Sie **Eltern sein und Paar bleiben** können.

Wer kann zu uns kommen?

Mütter und Väter, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, Großeltern, Pflege-, Regenbogen- und Patchworkfamilien

Mit welchen Themen können Sie sich anmelden?

Allgemeine Fragen zur Entwicklung und Erziehung von Kindern und Jugendlichen
Schwierigkeiten/Krisen in kritischen Lebensabschnitten
Fragen bei Verhaltensauffälligkeiten
Familien- und Paarkonflikte
Trennungs- und Scheidungsprobleme

Das BeraterInnenteam

In der EFB arbeiten PsychologInnen, PädagogInnen sowie Kinder- und JugendlichenpsychotherapeutInnen.
Eine Beratung in arabischer, türkischer oder englischer Sprache ist möglich.

Die Beratung ist vertraulich, auf Wunsch anonym und kostenfrei für Familien aus Friedrichshain-Kreuzberg.

KINDERGÄRTEN
CITY

EIGENBETRIEB VON BERLIN

Mehringdamm 116
10965 Berlin
U-Bahnhof Platz der
Luftbrücke

Tel. 030 6950 4333

Leitungsteam:

Katja Kariv

Kitaleitung

Kathrin Licea López

Stellvertretende

Kitaleitung

Öffnungszeit:

Mo – Fr

06:00 – 18:00 Uhr

Sprechzeiten:

nach Vereinbarung

Kita Villa Mehringdamm

Die Kita befindet sich in einer 1892 erbauten frisch sanierten und ausgebauten Jugendstilvilla mit angrenzendem großem Garten.

Direkt hinter unserem Garten liegt der neue naturnahe Spielplatz „Die Birne“, den wir zusätzlich gerne nutzen.

Bei uns spielen, lernen und wachsen bis zu 167 Kinder im Alter von acht Monaten bis zum Schuleintritt. Auf drei Etagen werden die Kinder altersgemischt in offenen Gruppen von festen Bezugserzieherinnen und Bezugserziehern begleitet.

In unserer pädagogischen Arbeit legen wir viel Wert auf ein ausgewogenes Verhältnis von Sicherheit und Geborgenheit sowie genügend Raum und Freiheit für eine ganzheitliche Entwicklung.

Unsere Kinder stehen vielfältige Möglichkeiten offen, um sich sowohl als Individuum und als Teil einer Gemeinschaft zu erleben, Freundschaften zu schließen, Interessen zu entdecken und zu entwickeln und den Kitaalltag mitzugestalten.

Nach einer behutsamen Eingewöhnung sorgen wir mit einer auf Vertrauen basierenden Erziehungspartnerschaft zwischen Eltern und pädagogischen Fachkräften für den sicheren Boden, auf dem die Kinder zu lebensfrohen und lebensstüchtigen Menschen heranwachsen können.

kita.mehringdamm116@kindergaertencity.de

KINDERGÄRTEN
CITY

EIGENBETRIEB VON BERLIN

Methfesselstr. 14
10965 Berlin
U-Bahnhof
Platz der Luftbrücke
Tel. 50 58 72 71

Leitungsteam:

Stephanie Rütten

Astrid Schäfer

Öffnungszeiten:

Mo – Do

07:00 – 17:00 Uhr

freitags

07:00 – 16:00 Uhr

Sprechzeiten:

nach Vereinbarung

Kita am Park

Unser Kindergarten befindet sich in einem einstöckigen sonnendurchfluteten Klinkerbauwerk. Büro, Küche, Waschräume und die Gruppenräume sind auf zwei Etagen verteilt. Von beiden Etagen ist der Zugang zum Garten möglich, er bietet vielfältige Spielmöglichkeiten, lädt zu Naturerfahrungen und zur Bewegung ein.

Pflanzen, Pflegen der Beete und Ernten gehören bei uns zum Kindergartenalltag.

Jedes Kind ist für uns einzigartig. Wir begegnen dem Kind mit Achtung, Wertschätzung und Vertrauen. In der frühkindlichen Entwicklung nimmt das Erfahren und Lernen einen hohen Stellenwert ein. Die Kinder sind neugierig und entdeckungsfreudig. Um ihre Welt zu erobern, setzen sie ihre Motivation, ihre Kreativität und ihre Ausdauer ein. Unsere Aufgabe ist es, jedes Kind auf seiner eigenständigen Entdeckungsreise zu unterstützen, zu begleiten und zu fördern. Um diesen Prozess mit den Kindern gemeinsam zu gestalten und sie zu beteiligen, bleiben wir in einem ständigen Dialog mit ihnen und nehmen ihre Anliegen ernst.

kita.methfesselstr14@kindergaertencity.de

KINDERGÄRTEN
CITY



EIGENBETRIEB VON BERLIN

Schwiebusser Str. 5
10965 Berlin
U-Bahnhof Platz
der Luftbrücke

Tel. 505 865-41/-44
Fax: 505 865-40

Leitung:
Tanja Hoffmann

Öffnungszeiten:
Mo – Do
06:00 – 17:00 Uhr
freitags
06:00 – 16:00 Uhr

Sprechzeiten:
nach Vereinbarung

Kita Schwiebusser Straße

In fünf altersgemischten und zwei Krippen-
gruppen betreuen wir Kinder im Alter von
sechs Monaten bis zur Einschulung.

Wir sind in einem kleinen Haus mit zwei
Etagen, einem Dachgarten und einem
schönen, kindgerechten Garten.
14 ausgebildete Erzieherinnen, Erzieher und
eine Köchin sorgen für das Wohlbefinden
der Kinder.

Wichtig ist uns:

- eine liebevolle Eingewöhnung
- Integration von Kindern mit
besonderem Förderbedarf
- Sprachförderung
- Berliner Bildungsprogramm
- alters- und entwicklungsgemäße
Angebote in Kleingruppen
- musikalische Früherziehung
- Sport und Bewegung
- experimentieren und forschen
- Erlernen von Gruppen- und Konflikt-
regeln
- erleben und gestalten von Festen
- tägliches Spiel und Abenteuer in Haus
und Garten
- Elternabende und -nachmittage
- Entwicklungsgespräche
- ein offenes Ohr für Ihre Fragen

kita.schwiebusserstr5@kindergaertencity.de



EIGENBETRIEB VON BERLIN
KINDERGÄRTEN
CITY

Kitaplatz gesucht?

Gefunden!

**Wir haben
Plätze frei!**

Melden Sie sich gerne unter:
030. 587580-00 | info@kindergaertencity.de

Informationen zu unseren
58 Kita-Standorten finden Sie hier:

www.kindergaertencity.de



Ollenhauerstraße
127, 13403 Berlin,
U6 Kurt-Schuma-
cher-Platz

Tel. 61 62 56 01
Fax: 61 62 56 26
info@lebenswelt.de

Geschäftsführung:
Nalan Özenir
Songül Incedal
Cem Özenir

Zentrale erreichbar
Mo – Fr
9:00 – 17:00 Uhr

LebensWelt gGmbH

Der Träger LebensWelt wurde 1999 gegründet und hat sich seit dem als gemeinnützige Gesellschaft für Förderung von Familie, Jugend, Arbeit und Gesundheit durch den interkulturellen Ansatz in der ambulanten und stationären Kinder- und Jugendhilfe in vielen Bezirken Berlins erfolgreich eingebracht:

- Begleiteter Umgang
- Betreuung und Versorgung des Kindes in Notsituationen
- Aufsuchende Familientherapie
- Soziale Gruppenarbeit
- Erziehungsbeistandschaft
- Sozialpädagogische Familienhilfe
- Wohngruppen
- Intensive sozialpädagogische Einzelbetreuung
- Eingliederungsförderung für Kinder und Jugendliche (Kita- und Schulbegleitung, Sozialpädagogische Einzelfallhilfe)
- Interkulturelle Begleitete Elternschaft
- Eingliederungshilfe nach SGB IX (BEW)

Weitere Angebote sind u. a.:

- Autismus-Zentrum (1:1-Förderung/Therapie, Vorschule, Sozialkompetenz-Trainingsgruppe, Elterncoaching)
- Kindertagesstätten
- Integrationskurse (BAMF)
- Stadtteilzentren in Reinickendorf
- Offener Kinder- und Jugendtreff Laiv
- Schulbezogene Jugendhilfe

Die interkulturelle sozialpädagogische Beratung und Unterstützung kann in ca. 50 verschiedenen Sprachen angeboten werden.

Mehr Informationen erhalten Sie unter:
www.lebenswelt.de



Pestalozzi-Fröbel-Haus

Die Arbeit des Pestalozzi-Fröbel-Hauses ist von dem Gedanken getragen, Kindern einen guten Start ins Leben zu ermöglichen, so dass sie zu selbstbestimmten und verantwortungsbewussten Menschen heranwachsen können.

Unser Profil

Das PFH ist seit fast 150 Jahren Träger sowohl von Ausbildungsstätten als auch Praxiseinrichtungen.

Die Fachschule des PFH nennt sich „Fachschule für Sozialpädagogik – Schule mit europäischem Profil“.

Unsere Einrichtungen, unsere pädagogischen Fachkräfte und die Inhalte der Ausbildung orientieren sich an der UN-Kinderrechtskonvention und dem Kinder- und Jugendschutz. Wir wenden uns gegen Ausgrenzung und Diskriminierung von Einzelnen, Familien oder Gruppen aus ethnischen Gründen, aufgrund ihrer Herkunft, Sprache, Religion oder Weltanschauung, einer Behinderung, des Alters oder der sexuellen Identität.

Unser pädagogisches Konzept Early Excellence

Early Excellence umschreibt das Ziel, Kindern und auch Erwachsenen die bestmöglichen Bedingungen für Lernen und Weiterentwicklung zu schaffen. Das bedeutet für uns die optimale Förderung von Kindern in ihren Potentialen, eine partnerschaftliche Zusammenarbeit mit Eltern, die Förderung einer familienfreundlichen Infrastruktur im Sozialraum und die Schaffung einer Kultur, die geprägt ist von Respekt und Toleranz.

Heute orientieren sich alle Einrichtungen des PFH an diesem Konzept und die Ausbildungsstätten haben die Grundlagen von Early Excellence in den Lehrplan aufgenommen.

Mehr Informationen erhalten Sie unter
www.pfh-berlin.de



UMGANGSCAFÉ

... ein Angebot für getrennt lebende Eltern und ihre Kinder,
an einem freundlichen Ort Zeit miteinander zu verbringen.

Das Umgangscafé ist ein **ORT**, an dem sich getrennt lebende Eltern mit ihren Kindern treffen. Dabei können sie die gemeinsame Zeit individuell gestalten (spielen, basteln...). Pädagogische Fachkräfte sind anwesend und für Fragen in verschiedenen Sprachen ansprechbar. Das Umgangscafé kann als Ort zur Übergabe genutzt werden. Wir achten darauf, dass es den Kindern dabei gut geht.

Das Umgangscafé ist ein **ANGEBOT** für Elternteile, die sich im Rahmen des Umgangskontaktes in öffentlichen Räumen an einem neutralen und freundlichen Ort treffen möchten • für Elternteile, die in und außerhalb von Berlin leben • und für Kinder als Möglichkeit, Zeit mit dem anderen Elternteil zu verbringen.

Wo **TERMINE 2025** Wann



DAS HAUS
Familienzentrum - Westfälische Berlin e.V.
Weidenweg 62 | 10247 Berlin
www.dashaus-kindheit.de

**Immer montags von 14 bis 17 Uhr,
sowie an folgenden Samstagen
von 10 bis 15 Uhr:**

18.01., 15.02., 15.03., 05.04., 10.05., 14.06.,
12.07., 30.08., 20.09., 04.10., 08.11., 13.12.

✉ fh@umgangscafe-berlin.de



menschenkinder-berlin gGmbH
Fürstenwalder Str. 30 | 10243 Berlin
www.menschenkinder-berlin.eu/familienzentrum

**Immer dienstags von 15 bis 18 Uhr,
sowie an folgenden Samstagen
von 10 bis 15 Uhr:**

25.01., 08.02., 29.03., 26.04., 31.05., 21.06.,
19.07., 23.08., 27.09., 04.10., 29.11., 06.12.

☎ **235 99 96-50**

✉ fh@umgangscafe-berlin.de



Familienzentrum
Mehringdamm
Mehringdamm 114 | 10965 Berlin
www.gfh-berlin.de/de/familienzentren/mehringdamm

**Immer mittwochs von 15 bis 18 Uhr,
sowie an folgenden Samstagen
von 10 bis 15 Uhr:**

11.01., 01.02., 01.03., 12.04., 17.05., 14.06.,
26.07., 09.08., 13.09., 11.10., 22.11., 20.12.

✉ kb@umgangscafe-berlin.de



Familienzentrum
Adalbertstraße
Jugendwohnen im Kiez -
Jugendhilfe gGmbH
Adalbertstraße 23 b | 10997 Berlin
www.jugendwohnen-berlin.de/familienzentren/
familienzentrum-adalbertstrasse

**Immer donnerstags von 15 bis 18 Uhr,
sowie an verschiedenen Samstagen
von 10 bis 15 Uhr:**

veröffentlicht auf unserer Webseite:
[www.jugendwohnen-berlin.de/familienzentren/
familienzentrum-adalbertstrasse/umgangscafe/](http://www.jugendwohnen-berlin.de/familienzentren/familienzentrum-adalbertstrasse/umgangscafe/)

☎ **0175 4174651**

✉ [umgangscafe-adalbert@
jugendwohnen-berlin.de](mailto:umgangscafe-adalbert@jugendwohnen-berlin.de)

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Für die Samstag-Termine ist eine Anmeldung bis zum Donnerstag davor bis 18 Uhr möglich.
Anmeldung telefonisch oder per Email direkt im Familienzentrum.



Eltern stärken von Anfang an



Beratung
Gruppen
Austausch

Wir aktualisieren unsere Angebote
ständig auf unserer Homepage.



Konditionen für Kurse

- Der Platz ist verbindlich gebucht nach Zahlung der Kursgebühr (innerhalb einer Woche nach Anmeldung per Überweisung).
- Kosten 3 Euro pro Termin, erm. 0 Euro. Bitte sprechen Sie uns an, falls es Ihnen zur Zeit nicht möglich ist, die Kursgebühr zu zahlen.
- Kurseinstieg bis zum 3. Termin möglich
- Keine Rücküberweisung der Teilnehmer*innen Gebühr bei Rücktritt vom Kurs nach Beginn
- Ermäßigung für Empfänger von Arbeitslosengeld II., Wohngeld, Sozialhilfe und Kinderzuschlag

Familien mit Berlinpass können sich die ermäßigte Kursgebühr über das Bildungs- und Teilhabepaket (BuT) vom Jobcenter erstatten lassen. Es reicht, wenn Sie die Teilnahmebestätigung für den Kurs einreichen. Dann wird Ihnen die Gebühr erstattet. In den Herbstferien finden die Kurse nicht statt (außer es wird angekündigt).

Bankverbindung:

Pestalozzi-Fröbel-Haus, Familienzentrum
IBAN: DE28 1004 0000 0109 9555 05
BIC: COBADEFFXXX

Herausgeber: Pestalozzi-Fröbel-Haus
Redaktion: Laura Thomas
Layout: Carola Bellach, cb@4mbh.com
Druck: Starke Druck
Auflage: 2000

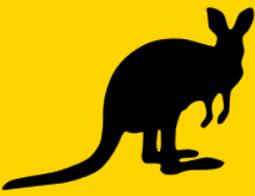
Telefonische Sprechzeiten

Montag – Freitag
09:00 – 12:00 Uhr
Montag – Donnerstag
14:00 – 16:00 Uhr

Team

Leitung: Paulina A. Chale
Pädagogische Mitarbeitende:
Sabine Budde, Marion Ebeling,
Zarife Yildiz, Franziska Behler,
Verwaltung: Laura Thomas





Familienzentrum Mehringdamm

Mehringdamm 114
10965 Berlin
Tel. 285 04 716

Öffnungszeiten:
montags bis freitags
9:00 bis 18:00 Uhr

U6 und Bus 104
Platz der Luftbrücke

familienzentrum-mehringdamm
@pfh-berlin.de

Programm im Internet:
[www.pfh-berlin.de/
familienzentrum-mehringdamm](http://www.pfh-berlin.de/familienzentrum-mehringdamm)



Bankverbindung:
Pestalozzi-Fröbel-Haus, Familienzentrum
IBAN: DE28 1004 0000 0109 9555 05
BIC: COBADEFFXXX