Familienzentrum
Mehringdamm



20 Jahre

mit Euch- für Euch

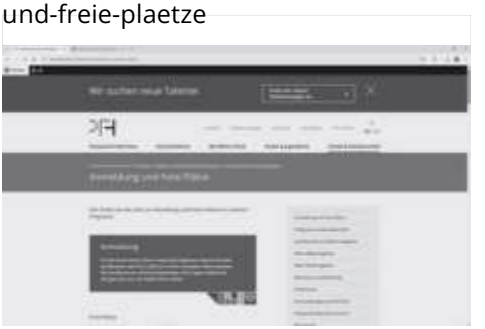
Pestalozzi
Fröbel
Haus

Die Anmeldungen zu unseren Angeboten sind Online!

1. Öffnen Sie unsere Webseite 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.



Beiträge für unsere Kursen	2
Familiencafé	3
Veranstaltungskalender	4
Rund ums Ernährung, Stillen und Beikost	8
Von der Schwangerschaft bis zum Krabbelalter	10
Ab dem Krabbelalter bis zum Kita- Eintritt	12
Kita-Feierabend mit Familie und Co.	15
Kita-Feierabend für mich!	16
Kursübersicht	20
Angebote für Eltern	23
Deutsch ind Integrationskurse	24
Eltern-Kind-Gruppen interkulturell	26
Familiensportgruppen	28
Selbsthilfegruppen	31
Kooperationspartner	34
Räumlichkeiten	40

Auf einen Blick

Familienzentrum Mehringdamm

Mehringdamm 114,
10965 Berlin
Tel. 2850 4716,
Sprechzeit:

Mo – Fr 09:00 – 12:00 Uhr 14:00 – 16:00 Uhr

E-Mail: familienzentrum- mehringdamm@pfh-berlin.de

Das Familienzentrum Mehringdamm wird gefördert von:

Friedrichshain-Kreuzberg

Jugendamt
Vielfalt für Familien

Sind unsere Angebote kostenlos?

Wir bieten sowohl kostenlose Angebote als auch Kurse mit einem geringen Teilnahmebeitrag an.
Unsere Tarife

- 4 € pro Termin für alle regulären Kurse
- 6 € pro Stunde für Familien, die mehr zahlen können und uns damit unterstützen möchten
- 0 € (ermäßigt) für Familien, die Wohngeld, Kinderzuschlag oder andere Sozialleistungen erhalten

Uns ist sehr wichtig, dass alle Familien an unseren Angeboten teilnehmen können – unabhängig von ihrer finanziellen Situation. Deshalb **verlangen wir keine Nachweise.**
Unser Familienzentrum wird durch das Jugendamt Friedrichshain-Kreuzberg gefördert und erhält darüber hinaus wichtige finanzielle und organisatorische Unterstützung durch unseren Träger, das Pestalozzi-Fröbel-Haus.
Dank dieser Förderung und Unterstützung können wir unsere Angebote zu sehr günstigen Preisen anbieten.
Trotzdem sind wir auf die Beiträge der Familien angewiesen, die es sich leisten können.
Alle Familien sollen Zugang zu unseren Angeboten haben! Auch wenn ein Kurs bereits ausgebucht ist, sprecht uns gerne an. Gemeinsam finden wir eine passende Lösung, damit möglichst alle Familien an unseren Angeboten teilnehmen können.
Bankverbindung: Pestalozzi-Fröbel-Haus, Familienzentrum
IBAN: DE28 1004 0000 0109 9555 05
BIC: COBADEFFXXX

Vielen Dank für Euer Vertrauen, Eure Solidarität und Eure Unterstützung!
Gemeinsam sorgen wir dafür, dass unser Familienzentrum ein offener Ort für alle bleibt.

Euer Team des Familienzentrums Mehringdamm

Unser Familiencafé – ein Ort zum Wohlfühlen!

Montag – Freitag 09:00 – 18:00 Uhr
Manchmal fällt einem zu Hause die Decke auf den Kopf, die Kinder brauchen Abwechslung oder man möchte einfach andere Eltern kennenlernen und sich austauschen. Bei uns ist jeden Tag Platz für euch!
Wir sind ein offener Treffpunkt für Familien mit Kinder bis die erste Jahre der Grundschule. Jeden Tag hört man viele verschiedene Sprachen, begegnet neuen Menschen und erlebt schöne Momente. Hier entstehen Kontakte, Freundschaften und ein lebendiges Miteinander.
Das erwartet Euch bei uns:

- Leseecke mit gemütlichem Platz zum Vorlesen und Entdecken
- Spieletisch mit Gesellschaftsspielen, Puzzles, Memory und vielem mehr
- Cafébereich mit Kaffee, Tee, belegten Brötchen, Müsli, Obst und kleinen Leckereien
- Ab 15 Uhr gibt es frische Waffeln und verschiedene Snacks

Unser Team ist immer für Euch da, begleitet das offene Angebot und hat ein offenes Ohr für Eure Fragen, Wünsche und Anliegen.
Ob Fragen zur Entwicklung Eurer Kinder, zum Familienalltag oder zu passenden Angeboten und Unterstützungsmöglichkeiten: Sprecht uns einfach an! Wir helfen Euch, die richtigen Ansprechpersonen zu finden, vermitteln Kontakte zu anderen Einrichtungen und können so manchen Weg für Euch kürzer machen.
Ihr müsst Euch nicht anmelden, nichts mitbringen und auch nichts Bestimmtes vorhaben. Kommt einfach vorbei, lernt andere Familien kennen oder genießt eine kleine Pause vom Alltag.
Wir freuen uns auf Euch – Denn unser Familiencafé lebt von den Menschen, die hier zusammenkommen!



Aktuelle Termine in unserer Webseite

Jahreswechselferien

Liebe Eltern, zwischen den Jahren ist das Familienzentrum geschlossen.

jeden zweiten Sonntag im Monat – von November bis März.
14:00 – 17:00
Familiencafé und Turnhalle

Bewegter Sonntag

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

jeden
2. Mittwoch
im Monat
16:30
Babyraum

Bilderbuchkino

Die Bibliothekarinnen der Dudenstrasse lesen regelmäßig ein Bilderbuch vor. Dabei werden die Bilder der Geschichte an die Wand projeziert.
Den Titel und Inhalt geben wir vorab auf unserer Website bekannt.
Ohne Anmeldung
Ohne Teilnahmegebühr

Montag bis Freitag
16:00 – 17:30

Ferienprogramm

In den Winter-, Oster- und Herbstferien sowie in den Sommerferien pausieren unsere regulären Nachmittagskurse. Stattdessen erwartet Euch ein buntes, abwechslungsreiches Ferienprogramm mit ganz viel Basteln, Spielen, Entdecken und tollen Überraschungen!
Jede Ferienzeit ist anders – lasst euch überraschen!
Die aktuellen Angebote findet ihr auf unserer Website.
Ohne Teilnahmegebühr. Je nach Angebot ist manchmal eine Anmeldung Erforderlich

Rosenmontag
16:00 - 17:30

Wir feiern Fasching

Die Kinder sind eingeladen, im Kostüm zu kommen. Wir spielen Tanzspiele u.v.m. Kleine Überraschungen warten auf Euch.
Ohne Anmeldung
Ohne Teilnahmegebühr

Ein Mittwoch jeweils in Februar, Juni, September und November
11:30
Familiencafé
aktuellen Termine in unserer Website.

Willkommen für alle Eltern im Bezirk mit ihren neugeborenen Babys

Wir informieren über unsere Angebote und überreichen Euch ein Willkommenspaket mit vielen Informationen und kleinen Geschenken für Eltern mit Neugeborenen.
Anmeldung erforderlich (Yolawo)
Ohne Teilnahmegebühr

Dritter Mittwoch im März
15:00

Stichtag für die Anmeldung zu den Kursen nach den Osterferien.

Über unser Buchungssystem Yolawo (siehe Seite 1).

Am zweiten Donnerstag in den Osterferien.
16:00–17:30
Podest

Stockbrotfeuer

Wir singen Frühlingslieder und backen Stockbrot am Feuer.
Ohne Anmeldung
Ohne Teilnahmegebühr

Samstag
1x in Mai und 1mal in September
14:00 – 17:00
Aufbau
ab 13:00
Außengelände Familienzentrum Aktuelle Termine in unseren Webseite

Familientrödel

Auf der Plattform zwischen Vorder- und Hinterhaus am Mehringdamm 114 können Familien alle Sachen rund ums Kind verkaufen. Gruppen aus dem Familienzentrum tragen zum kulturellen Programm bei.
Standmiete: 10 Euro für einen Tisch, 8 Euro für einen eigenen Tisch (Plätze begrenzt).
Anmeldung erforderlich bei Yolawo.
Mit Teilnahmegebühr

Erster Mittwoch im Juli, 5:00

Stichtag für die Anmeldung zu den Kursen nach den Sommerferien.

Über unser Buchungssystem Yolawo (siehe Seite 1).

In der zweiten Novemberwoche Montag und Dienstag 16:00-17:30 Laternenbasteln Mittwoch: Laternenumzug 16:30 – 17:30

Laternenbasteln – Laternenfest

Am Montag und Dienstag basteln Eltern und Kinder gemeinsam ihre eigenen bunten Laternen. Am Mittwoch ziehen wir mit unseren leuchtenden Laternen durch den Kiez und lassen den Abend gemütlich bei einem gemeinsamen Lagerfeuer ausklingen.
Ohne Anmeldung
Ohne Teilnahmegebühr

Erster Mittwoch im Dezember 15:00

Stichtag für die Anmeldung zu den Kursen nach dem Jahreswechsel

Über unser Buchungssystem Yolawo (siehe Seite 1).

jeden Mittwoch im Dezember 16:00 Küche

»In der Weihnachtsbäckerei ....«

Kinder und Eltern backen leckere Plätzchen aus verschiedenen Ländern für unsere Weihnachtsfeier. Anmeldung erforderlich (Yolawo).
Ohne Teilnahmegebühr

Zweiten Dienstag im Dezember 16:00-17:30

Winterfest

Wir laden alle Familien ein. Es gibt Kreativangebote Kindertheater, Biderbuchkino und viel mehr.
Ohne Anmeldung
Ohne Teilnahmegebühr





Das Umgangscafé ist ein geschützter und neutraler Ort, an dem die Kinder Zeit mit dem Elternteil verbringen können, mit dem sie nicht zusammenleben. Das Kind steht dabei im Mittelpunkt.
Professionelle Begleitung: Pädagogische Fachkräfte sind vor Ort Beratung: Wir bieten auch Beratung rund um die Themen Umgang, Trennung und Co-Parenting an – persönlich oder telefonisch. Anonyme Anfragen sind ebenfalls möglich.
Mittwochs 15-18 Uhr sowie jeden zweiten Samstag im Monat.
Im Bezirk gibt es drei weitere Umgangscafés. Fragt gerne bei uns nach dem Flyer mit allen Standorten und Terminen!

Ein Projekt aus dem Fiexbudget.
BERLIN
Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg
be Berlin

dienstags
Termine siehe Webseite
10:15 – 12:00

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 erforderlich (Yolawo)
Mit Teilnahmegebühr

mittwochs
13:00 – 14:00
Familiencafé

Stillcafé und Milchbar

Austausch mit anderen Eltern rund um Stillen und Flaschen-Ernährung mit praktischen Hilfestellungen im Alltag.
Begleitung: Marion Ebeling, Hebamme
Ohne Anmeldung
Ohne Teinahmegebühr

Zwei Mal jährlich
Aktuelle Termine siehe Webseite
Küche

Tragen & Kochen

Carry & Cook
Baby auf dem Rücken – Hände frei zum Kochen; Beikost leicht gemacht
Leitung: Marion Ebeling, Frau Beuteltier
Anmeldung erforderlich (Yolawo)



Zu unseren Anmeldungssystem Yolawo

montags
dienstags
ab 10:00
Familiencafé

Familienfrühstück

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

mittwochs
ab 12:00
Familiencafé

Stefanies Suppe

Frisch gekocht, gesund und mit Liebe zubereitet! Stefanie verwöhnt Eltern und Kinder mit einer leckeren, abwechslungsreichen Suppe. Etwa 2,50€ pro Teller

Einmal im Monat freitags, 16:00–18:00
Die aktuellen Termine siehe Webseite.
Küche

Dough Dads

Väter kochen und backen gemeinsam mit ihren Kindern*
Gemeinsam schnippeln, rühren, backen und genießen! Väter* und ihre Kinder entdecken mit viel Spaß neue Rezepte, probieren Zutaten aus und verbringen eine schöne gemeinsame Zeit in der Küche.
Das Angebot findet auf Deutsch und Englisch statt.
Leitung: Rory Linton
Anmeldung erforderlich (Yolawo).
Ohne Teilnahmegebühr

jeden 3. Mittwoch im Monat
Küche

Kochwerkstatt

Für Kinder ab 3 Jahren und ihren Eltern Einmal im Monat probieren Kinder einfache Rezepte aus. Sie lernen Gemüse und Kräuter kennen, Die Eltern beobachten und assistieren. Am Ende essen alle gemeinsam.
Leitung: Zarife Yildiz.
Anmeldung erforderlich (Yolawo):
Ohne Teilnahmegebühr

Montag-Freitag
Familiencafé

Familiencafé

Es gibt immer Kaffee, Tee und kleine Leckereien. Ab 15:00 Uhr duftet es nach Waffeln und im Sommer gibt es leckeres Eis

dienstags
14:45 – 15:45
Uhr Babyraum

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
Anmeldung: marion.ebeling@pfh-berlin.de
Ohne Teilnahmegebühr

mittwochs
10:00 – 11:30
Bewegungsraum

Schwangerschaftsyoga

Sanfte Yogaübungen, Atemtechniken und Entspannung helfen, den Körper während der Schwangerschaft zu stärken, Beschwerden zu lindern und sich bewusst auf die Geburt vorzubereiten.
Leitung: Corinna Brittig
Anmeldung erforderlich (Yolawo). Mit Teilnahmegebühr.

montags
10:30 – 11:30
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, ohne Teilnahmegebühr

mittwochs
Kurs 1
12:00 – 13:00
Kurs 2
13:15–14:15
Turnhalle

Rückbildungsgymnastik

Kurs 10 x 1 Std. Die Babys können mitgebracht werden. Abrechnung über die Krankenkasse. Nach der Geburt wieder körperlich fit werden. Übungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen für den Beckenboden, Rücken und Bauch. Dieser Kurs wird nicht vom Familienzentrum Mehringdamm veranstaltet.
Anmeldung bei der Kursleiterin:
Renate Hökenschnieder
Tel. 0178 8315 346
rhoekenschnieder@web.de

dienstags
9:15 – 10:45
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
Anmeldung erforderlich (Yolawo).
Mit Teilnahmegebühr

dienstags
11:30 – 12:30
Turnhalle

Pilates-Kurs mit Kinder

Ganzkörpertraining, welches Atmung und Bewegung in Einklang bringt. Die Übungen, meist als Abfolge, können bei Rückenproblemen helfen, die Beckenbodenmuskulatur stärken sowie den Core intensiv kräftigen.
Leitung: Katherine Finger
Anmeldung erforderlich (Yolawo).
Mit Teilnahmegebühr

mittwochs,
donnerstags
10:00 – 11:00
Babyraum

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
Anmeldung erforderlich (Yolawo).
Mit Teilnahmegebühr

mittwochs,
donnerstags
11:30 – 13:00
13:30 – 15:00
Babyraum

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.
Leitung: Nora Hammer
Anmeldung erforderlich (Yolawo).
Mit Teilnahmegebühr

montags
11:00–12:00
Babyraum
dienstags
11:30–12:30
Bewegungsraum

Eltern-Kind-Gruppen

mit Kindern von 6 Monaten bis 1 Jahr
Altersentsprechende Spielanregungen, Austausch über die Entwicklung der Kinder, Alltag mit Baby.
Leitung: Zarife Yildiz
Anmeldung: zarife.yildiz@pfh-berlin.de
Ohne Teilnahmegebühr

dienstags
9:30 – 10:30
Babyraum

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.
Eltern teilen ihre Erfahrungen über Fragen des Alltags mit ihrem Kind.
Leitung: Paulina Chale
Anmeldung:
paulina.chale@pfh-berlin.de
Ohne Teilnahmegebühr.

mittwochs
10:00-11:00
Familiencafé

Vater-Kind-Gruppe

Ein Treffpunkt für Väter mit ihren Kindern zum gemeinsamen Spielen, Entdecken und Erleben.
Altersgerechte Spielanregungen, Austausch über Kinder und den Familienalltag sowie Raum für Gespräche, gegenseitige Unterstützung und neue Kontakte.
Leitung: David Tschorr
Ohne Anmeldung.
Ohne Teilnahmegebühr



mittwochs
9:00 - 9:50
10:00 -10:50
Turnhalle

Babysport

Spielerisch die Welt der Bewegung entdecken! Mit Musik, kleinen Bewegungsparcours und wechselnden Spielmaterialien sammeln Babys gemeinsam mit ihren Eltern erste Bewegungserfahrungen. Dabei stehen Freude an der Bewegung, freies Entdecken und gemeinsames Spielen im Mittelpunkt
Leitung: Onur Akkaya
Anmeldung erforderlich (Yolawo).
Mit Teilnahmegebühr

Persembe
Saat 10:30 –
11:30
Grupodasinda
Baslangic

unterstützt durch:

HEINZ UND HEIDE DÜRR STIFTUNG

Birlikte büyüyelim – Growing together

6 aylıktan itibaren.
Çocuklarımızı gözlemleyerek ilgi alanlarını ve nasıl öğrendiklerini keşfediyoruz. Birlikte şarkılar söylüyor, ebeveynler olarak deneyimlerimizi ve sorularımızı paylaşıyoruz.
Kursu yöneten: Zarife Yıldız
Kayıt: zarife.yildiz@pfh-berlin.de
Katılım ücretsizdir.

freitags
10:00–11:30
Spielbereich

Eltern-Kind-Gruppen mit Kindern von 1 – 2,5 Jahren

Austausch der Eltern, Fragen zur Entwicklung, Spielanregungen für Kinder, gemeinsames Beobachten der Kinder beim Spiel.
Einstieg jederzeit möglich, sofern Plätze frei sind.
Anmeldung und Leitung:
Zarife.yildiz@pfh-berlin.de
3 Euro für Frühstück

freitags
9:20
10:20
11:20
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
Anmeldung erforderlich (Yolawo).
Mit Teilnahmegebühr

freitags
9:30 – 10:30
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
Anmeldung erforderlich (Yolawo).
Mit Teilnahmegebühr.

freitags
10:45–11:45
Babyraum

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
Anmeldung erforderlich (Yolawo).
Mit Teilnahmegebühr.



Jeden Nachmittag gibt es mindestens ein kostenloses offenes Angebot für eure Kinder: montags die Holzwerkstatt, dienstags, mittwochs, donnerstags und freitags den Kreativtisch und freitags dazu Tanzen mit Ivonne. In den Ferien erwartet euch stattdessen ein buntes Ferienprogramm!

montags
14:45–15:45
Turnhalle

1, 2, 3 im Sauseschritt

Körper- und Bewegungserfahrung für Kinder von 1 – 3 Jahren mit ihren Eltern, offene Gruppe, Einstieg jederzeit möglich.
Begleitung: Sabine Budde
Ohne Anmeldung.
Ohne Teilnahmegebühr

montags
16:00-17:30
Küche

Holzwerkstatt

Erste Erfahrungen mit dem Material Holz. Wir sägen, bohren, schleifen und bauen einfache Gegenstände. Offenes Angebot für Kinder ab 4 Jahren.
Leitung: Vincent Riesle
Ohne Anmeldung.
Ohne Teilnahmegebühr

montags
16:00
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.
Leitung: Hakan Sezgin.
Anmeldung erforderlich (Yolawo).
Mit Teilnahmegebühr.

montags
16:00
donnerstags
15:45
Turnhalle

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
Anmeldung erforderlich (Yolawo).
Mit Teilnahmegebühr.

dienstags
16:00
Turnhalle

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.
Anmeldung erforderlich (Yolawo).
Mit Teilnahmegebühr.

dienstags
16:00
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
Anmeldung erforderlich (Yolawo).
Mit Teilnahmegebühr.

mittwochs
16:00
16:50
Bewegungsraum

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. Es gibt zwei Kurse:
• Für Kinder von 1½ bis 2½ Jahren und ihre Eltern
• Für Kinder von 2½ bis 3½ Jahren und ihre Eltern
Leitung: Hanno Körber.
Anmeldung erforderlich (Yolawo)
. Mit Teilnahmegebühr.

mittwochs
16:00
Außengelände
Von März bis
Oktober

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 gemeinsam mit Eltern.
Leitung: Jeanine Fornacon
Anmeldung erforderlich (Yolawo).
Mit Teilnahmegebühr plus Materialkosten für Saatgut.

donnerstags
Kurs1 16:00
Kurs 2 16:50
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 Erfahrungen, die Natur steht dabei im Mittelpunkt und regt die Phantasie an.
Leitung: Jeanine Fornacon
Anmeldung erforderlich (Yolawo).
Mit Teilnahmegebühr, plus Material- und Brennkosten

donerstags
Kurs 1 16:00
Kurs 2 17:00
Babyraum

Interkulturelle Musik Vater-Kind-Gruppe

Vater und Kinder verbringen gemeinsam eine schöne Zeit. Wir singen, musizieren und spielen miteinander. Wir lernen andere Familien und Kulturen kennen und entdecken spielerisch die Freude an Sprache, Musik und Gemeinschaft.
Alle sind willkommen.
Leitung: Momo.
Anmeldung erforderlich (Yolawo).
Mit Teilnahmegebühr.

donerstags
16:00
Bewegungsraum

Kreative Tanzspiele

Eltern und Kinder von 2 ½ – 4 Jahren
Springen, drehen, stampfen, klatschen! Die Welt des Tanzes mit Kindern auf spielerische und phantasievolle Weise entdecken. Kinder können durch das Tanzen Kreativität, Ausdruck und einen Sinn für Improvisation entwickeln.
Leitung: Ivonne Papell Lozano.
Anmeldung erforderlich (Yolawo).
Mit Teilnahmegebühr.

freitags
16:00
Turnhalle

Familien Zirkus mit Coraggio

Für Eltern mit Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren. Gemeinsam mit Eurem Kind laden wir Euch in die bunte Zirkuswelt ein. Wir jonglieren, balancieren, entdecken erste Akrobatik-Kunststücke, erleben jede Menge Spaß und lernen andere Familien kennen. Bitte kommt in bequemer Kleidung, in der ihr Euch gut bewegen könnt. Die Anmeldung erfolgt immer mit einem Erwachsenen und einem Kind.
Anmeldung erforderlich (Yolawo).
Ohne Teilnahmegebühr

freitags
16:00
Bei kaltem Wetter
Bewegungsraum
bei warmem
Wetter
Außengelände

Tanzen mit Ivonne

Musik an und los geht's! Gemeinsam mit Ivonne entdecken Kinder die Freude an Musik und Bewegung. Wir tanzen, probieren verschiedene Bewegungen aus und lassen unserer Kreativität freien Lauf.
Leitung: Ivonne Papell Lozano
Ohne Anmeldung.
Ohne Teilnahmegebühr

samstags
10:30–12:00
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: Vivien Fischer
Anmeldung erforderlich (Yolawo).
Mit Teilnahmegebühr.

samstags
Kurs 1
10:30–11:30
Kurs 2
11:30–12:30
Turnhalle

Vater*-Kind-Turnen

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: 4 € · Barzahlung vor Ort
Ohne Anmeldung

Nach der Kita – Schritt für Schritt selbstständig
In diesen Angeboten können ältere Kitakinder und Kinder im frühen Grundschulalter ihre Selbstständigkeit entdecken und stärken. In den ersten Stunden werden sie noch von ihren Eltern begleitet. Nach und nach trauen sie sich, allein am Kurs teilzunehmen.
Wichtig: Die Eltern bleiben während des gesamten Angebots außerhalb des Kursraums. Die Aufsichtspflicht liegt weiterhin bei den Eltern.

montags
16:50
Bewegungsraum

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
Anmeldung erforderlich (Yolawo).
Mit Teilnahmegebühr.

montags
16:50
3–4 Jahre
mittwochs
16:15
4–5 Jahre
17:10
4–6 Jahre
donnerstag
s 16:40
3–4 Jahre
Turnhalle

Sport und Spiel

für Kinder von 3 – 6 Jahren Spaß am Springen, Laufen, Hüpfen und Klettern im Bewegungsparcours. Die Kinder genießen Freude an Bewegung und üben Koordination von Bewegungsabläufen. Gemeinsame Anfangs- und Abschiedsrituale im Kreis fördern das Gemeinschaftsgefühl.
Leitung: Onur Akkaya (montags und donnertags)
Leitung: Anando Tomanic (mittwochs)
Anmeldung erforderlich (Yolawo). Mit Teilnahmegebühr.

dienstags
16:55
Turnhalle

Kindertanz

für Kinder von 3 ½ – 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
Anmeldung erforderlich (Yolawo).
Mit Teilnahmegebühr.

Montag	Dienstag	Mittwoch
Eltern-Kind-Frühstück # ab 10:00	**Eltern-Kind-Yoga** 9:30	**Schwangeren-yoga** 10:00
Babytreff # / K 10:30	**Zusammen aufwachsen** # / K 9:30	**Babysport** 9:00/ 10:00
Eltern-Kind Gruppe 6-12 Monate - K 11:00	**Eltern-Kind Gruppe** 6-12 Monate - K 11:30	**Vater*Kind Gruppe** # / K 10:30
1, 2, 3 im Sauseschritt # / K 14:45	**Tischlein deck Dich (1x mtl.)** 10:30	**Babymassage** 10:00
Holzwerkstatt # / K 16:00	**Pilates mit/ohne Baby** 11:30	**Fabel** 11:30 13:30
Eltern-Kind-Turnen 16:00	**Schwangeren-treff** # / K 14:35	**Stefanies Suppe** # ab 12:00
Eltern-Kind-Tanz Inklusiv 16:00	**Starke Eltern – Starke Kinder®** 16:00	**Stillcafe** # / K 13:00
Kreativer Kindertanz Inklusiv 16:50	**Eltern-Kind-Tanz** 16:00	**Kreativtisch** # / K 16:00
Sport und Spiel 16:50	**Theaterkurs** 16:00 / 16:50	**Garten AG** 16:00
	Pablo, Frida & Ich 16:15	**Musikalisches Spiel** 16:00 / 16:50
	Kindertanz 16:55	**Sport und Spiel** 16:15 / 17:10

Donnerstag

Zusammen aufwachsen
in türkischer Sprache 10:30

Babymassage
10:00

Fabel
11:30
13:30

Kreativtisch
/ K
16:00

Eltern-Kind-Turnen
15:45

Kreative Tanzspiele
16:00 / 16:50

‚wie's mir gefällt'
16:00 / 16:50

Sport und Spiel
16:40

Interkult. Musik Vater-Kind Gruppe
16:00 / 16:50

Freitag

Filina-Musikkrabbeln
9:20 / 10:20 / 11:20

Erste Erfahrungen mit Farbe
9:30

Eltern-Kind Gruppe
1-3 Jahre - K
11:00

Kreativität gemeinsam erleben
10:45

Kreativtisch
/ K
16:00

Tanzen mit Ivonne
/ K
16:00

Eltern-Kind-Zirkus
K
16:00

Samstag

Vater*-Kind-Turnen
#
10:30 / 11:30

Malraum
10:30



 # Angebote ohne Anmeldung

K- Kostenlose Angebote

dienstags
16:15
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
Anmeldung erforderlich (Yolawo).
Mit Teilnahmegebühr.

dienstags
16:55
Bewegungsraum

Theaterkurs

Für Kinder von 5 – 6 Jahre
Vom kleinsten Fingertheater über Figu-
ren- und Schattentheater erleben wir die verschiedenen Möglichkeiten des Spiels bis hin zum „echten“ Menschentheater: Die Eltern, Geschwister, Großeltern sind liebste Zuschauer – jedes Mal 10 Minuten zum Ende der Stunde ist Showtime!
Leitung: Claudia Franck
Anmeldung erforderlich (Yolawo).
Mit Teilnahmegebühr.

donnerstags
16:55
Bewegungsraum

Kreative Tanzspiele

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. Hier entwickeln Kinder durch Tanzen Kreativität, Ausdruck und einen Sinn für Improvisation.
Leitung: Ivonne Papell Lozano
Anmeldung erforderlich (Yolawo).
Mit Teilnahmegebühr.

Zu unseren Anmeldungssystem Yolawo

freitags
nach Termin
Beratungsraum

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.
Anmeldung: familienzentrum-mehringdamm@pfh-berlin.de/ 285 04 716
OhneTeilnahmegebühr

Nach Termin
Leitungsbüro

Beratung zu Kita und Kinderbetreuung

Die Suche nach einer Bildungs- und Betreuungseinrichtung ist oft nervenaufreibend. Pädagogisches Konzept, Einrichtungsformen, Kitagutschein, Eingewöhnung …
Wir unterstützen Euch bei der Suche nach der richtigen Betreuung für das Kind.
Ansprechpartnerin Paulina Chale
Anmeldung: paulina.chale@pfh-berlin.de
OhneTeilnahmegebühr

mittwochs
16-17

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
Das erste Beratungsgespräch ist kostenlos, wenn Ihr angebt, dass Ihr über das Familienzentrum Mehringdamm kommt.
Telefonnumer: 030 78 09 666 50

Letzte Donnerstag im Monat
19:30–21:00
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: David Tschorr
Anmeldung: familienzentrum-mehringdamm@pfh-berlin.de
Ohne Teilnahmegebühr

Termine nach Vereinbarung
Leitungsbüro

Beratung für Eltern von Geschwisterkinder

Ein neues Geschwisterchen kommt oder ist bereits da? Das Familienleben verändert sich, und manchmal entstehen Konflikte oder Unsicherheiten. Wir begleiten Eltern bei Fragen rund um Geschwisterbeziehungen. Gemeinsam suchen wir nach liebevollen und alltagstauglichen Lösungen für ein gutes Miteinander.
Leitung: Paulina Chale
Anmeldung: paulina.chale@pfh-berlin.de
OhneTeilnahmegebühr

dienstags
16:00 – 18:00
Raum 403

Starke Eltern – Starke Kinder®

Elternkurs
des Deutschen Kinderschutzbundes:
- stärkt das Selbstbewusstsein von Elternund 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
Anmeldung erforderlich (Yolawo).
Mit Teilnahmegebühr.

donnerstags
18:15 – 19:00
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

Erziehungs- und Familienberatungsstelle Bezirksamt Friedrichshain-Kreuzberg

Adalbertstr. 23b
10997 Berlin
5. Etage

Telefon:
(030)90298-1600

Mail: efb@ba-fk.berlin.de

Wir versorgen vorrangig Familien die in 10961, 10963, 10965, 10967, 10969, 10997 angemeldet sind.

Wenn Sie in der Kindererziehung, im Fami- lienleben, 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 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.

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, KontingentflüchtlingeAsylberechtigte, 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, Kosten- befreiung oder Ermäßigung.

Montag,
Dienstag,
Mittwoch,
09:15 – 12:15
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

Deutsch-Integrationskurse für Frauen

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



LPG BioMarkt
fair & regional seit 1994

Neues in deiner LPG App

Deine digitale Verbindung zur LPG Community!

Abendpreise

Ab 17 Uhr informieren wir über vergünstigte Backwaren, Obst oder Gemüse bei Überbestand

Probemitgliedschaft

Für 1€ kannst du vier Wochen lang alle Vorteile einer Mitgliedschaft ausprobieren und zu Mitgliederpreisen einkaufen



App Coupon

Als Mitglied findest du exklusive Coupons, die du auf ausgewählte Artikel aus dem Gesamtsortiment einlösen kannst



Jetzt kostenlos herunterladen und Teil der LPG Community werden!

Google Playstore

Apple App Store

Das Haus ist für uns alle!
Familien haben die Möglichkeit, unsere Räumlichkeiten ehrenamtlich zu nutzen und eigene Angebote für andere Familien zu gestalten. Ob Austausch, gemeinsame Aktivitäten oder neue Ideen – wir freuen uns über Eure Initiative! Sprecht unser Team an, um mehr über die Rahmenbedingungen zu erfahren. Denn unser Familienzentrum lebt von Euch und Euren Ideen!

dienstags
15:30 – 18:00
Raum 402

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

Materidouska

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

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
10:15 – 12.35
Raum
401/402/403
(Vorderhaus)
Bewegungsraum
(Rückgebäude)

Estnische Eltern-Kind-Gruppe

Zweimal im Monat treffen sich kleine und
große Esten zum spielen und basteln in
estnischer Sprache. Danach Erfahrungsaustausch bei Kaffee und Kuchen.
Info und Anmeldung:
berliini.eesti.kool@googlemail.com
https://berliinieestikultuuriselts.org/berliini-eesti-kool/

Jeden zweiten Samstag im Monat
10:30 – 14:00
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
17:30–19:30
samstags
9:15 – 10:15
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

sábados
20:00–22:00
2° y 4°
Sábado de mes
Turnhalle

samstags
20:00 – 22:00
2. und 4.
Samstag im
Monat Turnhalle

Folcloricos Anonimos e. V.

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

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

Termine nach
Kontakt
Kuche

Chef Kids – 日本語で楽しむ子ども料理教室

Japanischer Kochkurs für Kinder
In unserem Kochkurs entdecken Kinder spielerisch die japanische Esskultur und bereiten gemeinsam leckere Gerichte zu.
Weitere Informationen:
chefkids.apfel@gmail.com (Yuko Tsuboi)



samstags
15:00 – 18:00
Räume
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 Erfahrungsaus- tausch.
Kontakt: Sihab Manoharan
Tel. 6943 913

freitags
18:00 – 20:00
Raum 402

Sri Lanka Association Berlin

Informationen und Austausch für Familien aus Sri Lanka. Begegnungen und kulturelle Aktivitäten.
Tanzworkshops für Kinder, Jugendliche und Erwachsenen.
Sprachkurse in Sinhala. Bibliothek für Kinder und Eltern.
Kontakt: info@srilankans-berlin.de

donnerstags
16:30
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
Info: www.bocconcini.net

samstags
19:00 – 21:30
Raum 401

Treffpunkt für arabische Familien Familientreff

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

Familien-Sport-Verein Adolf Koch e.V.

mittwochs
18:45 – 19:45
Bewegungsraum

- **Workout (Calisthenics)**
- Ganzkörpertraining, bei dem wir mit dem eigenen Körpergewicht die Stabilität des Körpers stärken

FKK.

mittwochs
19:30–21:30
Turnhalle

- **Tischtennis**

Aus Spaß an der Freude wird an bis zu drei Tischen ohne Leistungsdruck gespielt.
FKK.

freitags
18:00–19:30
Turnhalle

- **Yoga**

Bewegung, Achtsamkeit und Atem für den Einklang zwischen aktivem Körper und entspanntem Geist.
FKK erwünscht. Für Gäste: 10 Euro.

freitags
19:30–21:00
Turnhalle

- **Body Awareness**

Wechselnde Angebote rund um dein Körperbewusstsein. Zur Förderung der Achtsamkeit und Body-Positivity
FKK.
Informationen und Anmeldung
www.adolf-koch.de
office@adolf-koch.de

Tischtennismannschaft

mittwochs
19:20–21:20
Turnhalle

Generationsübergreifender Mannschafts- sport in der 2. Liga des evangelischen Kir- chensports. Etwa zehn Mal im Jahr tragen wir unsere Heimspiele im Familienzentrum aus.
Kontakt: Helge Grothaus Tel. 0179-3869475

dienstags
12:30 – 13:30
Turnhalle

Familiensport

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

dienstags
14:30–16:00
Turnhalle

Gymnastik für Frauen

Die Gymnastikgruppe (nur Frauen) trifft sich zu einem Sportprogramm nach neuesten Sporerkenntnissen 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
Bewegungsraum
mittwochs
19:30 – 20:30
Babyraum

Pilates für Frauen

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

sonntags
12:00–14:00
Turnhalle

Biodanza-Tanz des Lebens

Spaß am Tanzen! Durch Bewegung, Musik aus aller Welt und Begegnung wecken wir gemeinsam unsere Lebensfreude und Lebendigkeit. Jede*r ist willkommen.
Wir tanzen 1. Sonntag im Monat
mothehoople@gmx.de
Leitung: Dietrich Noack
0157 89650807

donnerstags
18:15
Bewegungsraum

Cantienica

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

GuT bewegt e.V.

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

montags
18:00 – 19:00
Turnhalle

- **Gymnastik / Rhythmus / Training (GRT)**

Fit in einer Stunde speziell für Frauen, Problemzonen- training

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

- **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

mittwochs
18:15–19:15
Turnhalle

Zumba® für Alle
ein Tanzfitnesstraining. Jede und jeder ist herzlich willkommen! Einstieg jederzeit möglich. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Eine kleine Auszeit vom Alltag. Getanzt wird zu verschiedenen Musik- und Tanzstilen, überwiegend zu lateinamerikanischer Musik. Gefördert werden die Kondition, ein gesundes Körpergefühl und die gute Laune.
Leitung: Annika Loose
Tel. 0176 8401 6146 info@zumba-fitness-berlin.de
www. zumba-fitness-berlin.de

dienstags
19:15
Bewegungsraum

Hatha-Vinyasa Yogakurs
dynamischer Yogastil, kräftigt, dehnt und entspannt Geist und Körper
Leitung: Marianne Tomann
Anmeldung: 0177 6455 376 oder marianne@wunjoyoga.de
Kosten: 10 € pro Termin

donnerstags
19:00 – 21:00
Raum 401

dienstags
19:00 – 21:00
Raum 402

Anonyme Messies

- Desorganisierte Familien und Alleinstehende. Offene Gruppe
  Kontakt: Bernhard 0178 1580 154
- Angeleitete Selbsterfahrungs- und Selbsthilfegruppe für Frauen
  Kontakt: Birgitt Tel. 6143 902

Jeden 2. Dienstag im Monat
19:00 – 21:00
Raum 401
Jeden 4. Dienstag im Monat online

Elternkreise Berlin-Brandenburg e. V.

Selbsthilfe für Eltern und Angehörige von Suchtgefährdeten und Süchtigen.
Ansprechpartner:
Anke Osterloh, info@ekbb.de
Gabriele Müller
Beate Augurski
www.ekbb.de

montags, freitags 19:00 – 21:00
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

Les Nouvelles Voix e. V.

freitags
9:00 – 13:00
Raum 401

Förderung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern.
Thematische Workshops und Coworking Sessions . Sie sind offen für Freiberuflerinnen, Existenzgründerinnen und Unternehmerinnen und finden auf Französisch statt.
contact@lesnouvellesvoix-berlin.org

montags
17:00 – 18:30
Raum 403

Selbsthilfegruppe "RaNü

(w/m/d) in Dialogform zum Thema "Sucht" (überwiegend Alkohol).
Wir bestärken uns in unserer Nüchternheit und sprechen über die alltäglichen Herausforderungen.
Meike.moellering@posteo.de

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

Psoriasis-Selbsthilfegruppe

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

Ollenhauerstr. 127,
13403 Berlin,
U6 Kurt-Schumacher-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

LebensWelt gGmbH

Der Träger LebensWelt wurde 1999 gegrün- det 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-Fördung/Therapie, Vorschule, Sozialkompetenz-Trainings- gruppe, Elterndialogstätten
- 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

Kita Villa Mehringdamm

36 Mehringdamm 116
10965 Berlin

U-Bahnhof Platz der Luftbrücke

Tel. 030 6950 4333

Leitungsteam:
Katja Kariv
Kitaleitung
Saskia Büttner
Stellvertretende Kitaleitung

Öffnungszeit:
Mo – Fr
06:00 – 18:00

Sprechzeiten:
nach Vereinbarung

Kooperationspartner

Unsere Kita befindet sich in einer 1892 erbauten Jugendstilvilla mit angrenzendem Garten mit einem Hügel und kleinem Wäldchen. Angrenzend liegt der naturnahe Spielplatz „Die Birne“, den wir zusätzlich gerne nutzen. Bei uns können bis zu 167 Kinder im Alter von zehn Monaten bis zum Schuleintritt wachsen, spielen und lernen. Auf insgesamt drei Etagen und dem ausgebauten Dachgeschoss werden die Kinder in Ankerbereichen von festen Bezugserzieherinnen und Bezugserziehern begleitet. Vom jeweiligen Ankerbereich aus kann, je nach Entwicklungsstand der Kinder, im freien Spiel die gesamte eigene Etage erobert werden. Kern unserer pädagogischen Arbeit ist es – in der Krippe wie im Elementarbereich- im Alltag ein ausgewogenes Verhältnis von Geborgenheit und Freiheit zu schaffen. Wir legen viel Wert auf eine ganzheitliche Entwicklung, das soziale Miteinander und eine gute Schulvorbereitung. Unsere Kinder haben vielfältige Möglichkeiten, um sich sowohl als Individuum und als Teil einer Gemeinschaft zu erleben, Freundschaften zu schließen, Interessen zu entdecken, sich auszuprobieren und die Welt zu entdecken. 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 lebenstüchtigen Menschen heranwachsen können.

kita.mehringdamm116@kindergaertencity.de

Natur- Kita Methfesselstrasse

Methfesselstr. 14
10965 Berlin
U-Bahnhof Platz der Luftbrücke

Tel. 030 4467 8888

Leitung:
Ina Wall

Öffnungszeiten:
Mo – Fr
07:30 – 16:30

Sprechzeiten:
nach Vereinbarung

Unsere Kita Methfesselstraße ist 2026 mit einem neuen Team und einem neuen pädagogischen Schwerpunkt wiedereröffnet worden. Mitten in Kreuzberg gestalten wir einen Ort, an dem Kinder sich sicher und geborgen fühlen, neugierig ihre Umwelt entdecken und sich individuell entfalten können.

Unser Schwerpunkt liegt auf der Naturpädagogik. Das großzügige, naturnahe Außengelände bietet vielfältige Möglichkeiten zum Spielen, Forschen, Bewegen und Entdecken. Wir verbringen täglich viel Zeit im Freien, erleben die Jahreszeiten und entdecken gemeinsam Pflanzen, Tiere und Naturphänomene.

Im Mittelpunkt unserer Arbeit stehen die Kinder mit ihren Rechten, Bedürfnissen und Interessen. Wir greifen ihre natürliche Neugier auf und schaffen Erfahrungsräume, in denen sie selbst tätig werden, ausprobieren, mitgestalten und Zusammenhänge entdecken können.

Grundlage unserer pädagogischen Arbeit ist das Berliner Bildungsprogramm. Eine behutsame, individuell gestaltete Eingewöhnung, verlässliche Beziehungen und eine vertrauensvolle Zusammenarbeit mit den Familien sind uns besonders wichtig.

Gemeinsam mit Kindern und Familien entwickeln wir unsere Kita zu einem lebendigen Bildungsort, der mit den Kindern wächst – mitten in Kreuzberg und ganz nah an der Natur.

kita.methfesselstr14@kindergaertencity.de

Kita Schwiebusser Straße

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

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





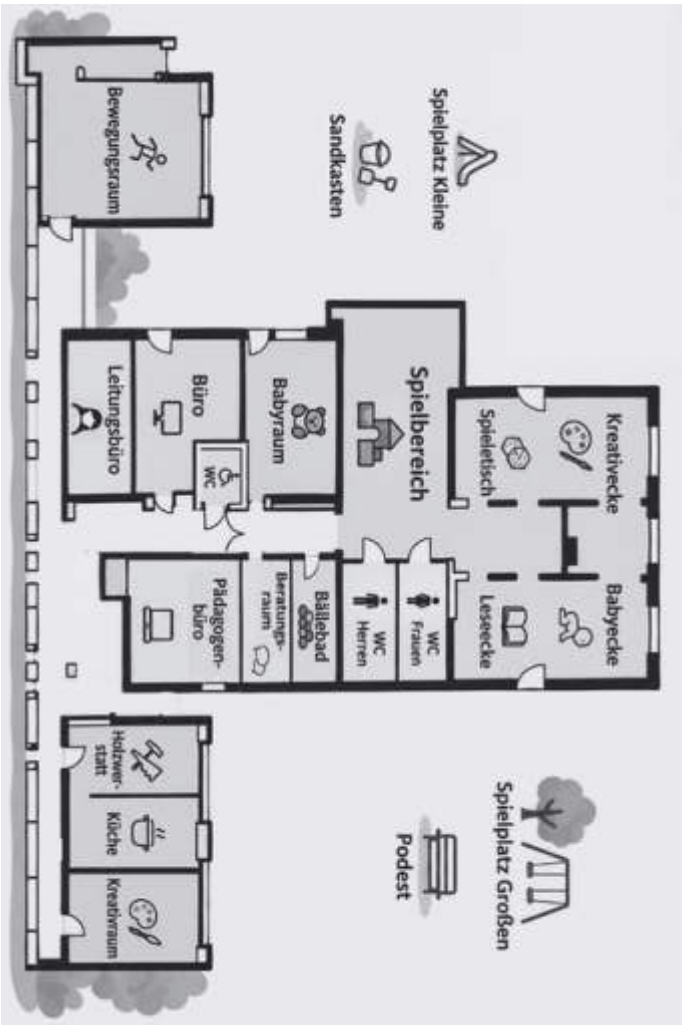
In unseren Kitas begleiten wir Kinder liebevoll und aufmerksam bis zum Schulbeginn. Mit viel Raum zum Ankommen, Wohlfühlen und Wachsen.

- ☑ große, naturnahe Gärten
- ☑ moderne Pädagogik
- ☑ familienfreundliche Öffnungszeiten

Finden Sie bei uns die Kita, die zu Ihrer Familie passt.

Jetzt Kitas + freie Plätz entdecken:
www.kindergaertencity.de

Wo finde ich was?



So findet ihr euch bei uns zurecht!
Die meisten unserer Räume befinden sich im Untergeschoss des Hinterhauses. Mit Kinderwagen erreicht ihr uns am besten über die Wilhelmshöhe, gegenüber der Hausnummer 12. Dort seht ihr schon die Schaukeln und unseren Eingang!
Im Vorderhaus findet ihr die Turnhalle in der 1. Etage und die Räume 401, 402 und 403 in der 2. Etage.

Pestalozzi-Fröbel-Haus

Das Pestalozzi-Fröbel-Haus (PFH) ist eine Stiftung des öffentlichen Rechts und seit 1874 in der sozialpädagogischen Bildung und Praxis tätig. Als Träger von Ausbildungsstätten und sozialpädagogischen Einrichtungen verbindet das PFH die Ausbildung pädagogischer Fachkräfte mit der praktischen Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Familien.

Unser pädagogisches Selbstverständnis
Im Mittelpunkt unserer Arbeit stehen die Rechte, Bedürfnisse und Entwicklungsmöglichkeiten von Kindern und Jugendlichen. Wir setzen uns für Bildung, Teilhabe und Chancengerechtigkeit ein und wenden uns gegen Ausgrenzung und Diskriminierung.
Ein wichtiger Bestandteil unserer pädagogischen Arbeit ist das Konzept Early Exzellence. Es richtet den Blick auf die Stärken und Potenziale jedes Kindes und versteht Eltern als wichtige Partner*innen in der Bildungs- und Erziehungspartnerschaft. Die Zusammenarbeit mit Familien und die Vernetzung im Sozialraum sind weitere wichtige Grundlagen unserer Arbeit.
Weitere Informationen finden Sie unter:
www.pfh-berlin.de



PFH Pestalozzi Fröbel Haus

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

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