



Programm

September 2025 - Februar 2026



INHALTSVERZEICHNIS

INHALTSVERZEICHNIS	01
SO ERREICHST DU UNS	02
JUBILÄUM- ÜBER UNS	03
JUBILÄUM- GONDOLA	04
JUBILÄUM- KINDERFEST	05
DER OFFENE TREFF	
Familiencafé Herzstück	06
Geburtstag feiern im Café	06
MITGLIED SEIN	07
MITGLIEDSCHAFT	08
KINDER-SECOND-HAND-LADEN	09
BASARE	
Baby- & Kinderbasar	10
Frauenkleidermarkt	11
Faschingsbasar	12
FAM.STÜTZPKT./ELTERN TALK	13
FAMILIENBILDUNG	
Frauen und Geld	14
Erziehen ohne Strafe	14
Einführung in das Winterschwimmen	15
MITEINANDER-FÜREINANDER	
Zwillingส์frühstück	16
Treffen für Allein/Getrennterziehende	16
Cafe International	17
Sprachcafé - German together	17
Inklusion im Familienzentrum	18
Sternenkind Schleissheim	19
Trostkoffer	20
Oktopus-Häkeln lernen	21
BABYSITTER	22
FAMILIENPATEN	23
KINDERPARK	24
KINDERTAGESPFLEGE JUBILÄUM	25,26
FÜR WERDENDE UND	
FRISCH GEBACKENE ELTERN	
HebaVaria e.V.	27
Unsere Hebammen	28
Geburtsvorbereitung mit Eva	29
Childbirth Preparation mit Julie	30
Rückbildung	31
Postnatal Course	32
Schwangerenyoga	33
Babymassage	33
PBP Post Birth Pilates	34
KANGA	35
PEKIP	36
1. Yoga zur Rückbildung	37
2. Yoga zur Rückbildung	38

Milch und Co.	39
Abstillen	39
Baby- und Kleinkindschlaf	40
FÜR ELTERN UND KIND	
Eltern-Kind-Gruppen	41
Waldweihnacht	42
Pokemontauschbörse	43
Kamishibai	43
Bastelstunde	43
Schiffperl bauen	44
Dancing Bambinis	45
Offener Kinderbücherschrank	45
Krabbeltturnen mit Nicole	46
Bewegungsfreude mit Conny	46
Christkindlpostamt	47
Werkstatt mit Sinn	48
Kasperletheater	48
Helfer auf vier Pfoten	49
Faschingstreiben	50
FÜR KINDER	
Spaß & Leichtigkeit Schulalltag	51
Tanz mit Kindern	51
Sankt Martins Umzug	52
Ball und Bewegungsabenteuer	53
Kleine Yogis	53
Gleichgewicht ins Schuljahr	54
Zumba Kids	54
Scribbles und Sketches	55
Musik mit Lorena	56
Adventsbacken	56
Kinderyoga mit Natalie	57
Selbstbehauptungstraining	58
Self Defence ElternKind	59
Self Defence Woman Only	60
Self Defence 6-8 Jahre	60
Self Defence 9-12 Jahre	60
Self Defence ab 13 Jahre	60
FÜR ERWACHSENE	
Kundalini Yoga	61
Faszination Klang	61
Neue Rückschule	62
Erste Hilfe für Kinder	62
Zumba	63
Pilates mit Rosi	63
Tanze Dich fit!	64
Nähstube	64
SPENDEN	65
LEISTUNGEN DER NBH	66

SO ERREICHST DU UNS

Jeden Tag aufs Neue setzen wir uns mit viel Leidenschaft dafür ein, dass Ihr Euch in unserem Familienzentrum Unterschleißheim rundum wohl & gut unterstützt fühlt.

Mit Herz und Engagement arbeiten wir daran, ein vielfältiges Angebot zu schaffen - sei es durch Beratung, Veranstaltungen, Kurse oder Angebote zur Förderung des familiären Miteinanders. Unser Familienzentrum soll ein Ort sein, an dem sich Familien willkommen fühlen, wachsen und sich entfalten können.



v.l.n.r.: **Silvia Richter** (Buchhaltung) **Anja Beyer** (Familienstützpunkt) **Simone Baade** (Familienpaten) **Annette Freitag** (Organisatorische Leitung) **Doris Cepela** (Programmheft & Kurse) **Martina Kulzer** (ElternKind Gruppen & Kinderpark) **Semra Sahin** (Kinderpark) **Andrea Kaltenbach** (Pädagogische Leitung, Familienstützpunkt & Familienpaten)

Ihr erreicht uns Montag bis Freitag von 09.00 bis 13.00 Uhr
unter Tel. 089/370735-81 oder Email: mail@fz-ush.de

Seit 35 Jahren für Euch da!

Als in den 1990er Jahren unser Familienzentrum gegründet wurde, hatten die „Gründungsmütter“ vor allem das Ziel, einen sicheren Raum zu schaffen, in dem sich Familien mit ihren Kindern wohlfühlen können. Ein Raum, in dem Kontakte geknüpft, Erfahrungen ausgetauscht und bei Bedarf Unterstützung angeboten wird. Das hat sich bis heute nicht geändert. Mit Leib und Seele und ganz viel Herz stehen wir für alle Familien und ihre Anliegen bereit!

Wir sind die erste Anlaufstelle für Familien und bieten einen Ort für Treffen mit Gleichgesinnten. Unser vielseitiges Angebot an Gruppen, Kursen und Vorträgen stärkt und unterstützt Familien und macht den Alltag bunter und lebendiger. Wer Lust, Zeit und Fantasie hat, kann sich jederzeit bei uns einbringen - sei es als Teamfrau im Offenen Treff, bei der Organisation von Aktionen und Basaren, als Leitung einer Eltern-Kind-Gruppe oder eines Kurses und vieles mehr.

Wir sind ein internationales Team und freuen uns über alle, die sich bei uns wohlfühlen. Die Kinder müssen nicht „wegorganisiert“ werden, sondern sind ein Teil unserer täglichen Arbeit. Dabei kommt der Spaß natürlich nicht zu kurz! Schaut doch einfach mal vorbei und lasst euch von unseren Angeboten inspirieren. Während der Büroöffnungszeiten von Montag bis Freitag, 09.00 bis 13.00 Uhr, stehen wir euch jederzeit für Rat und Informationen zur Verfügung.

Wir freuen uns auf euren Besuch!
Eure Andrea & Annette mit Team



Kommt mit auf die Reise! 24 Geschichten rund um die Welt!



35th



GUTE REISE, GONDOLA!

1997

DIE REISE GEHT WEITER!

2025

Andere Völker - andere Feste

Geschichten zum Vorlesen aus dem Familienzentrum Unterschleißheim



Unser Familienzentrum ist ein Ort, der nicht nur von Vielfalt und Leben geprägt ist, sondern auch von einem starken Miteinander. Wir sind unglaublich stolz darauf ein internationales Team zu sein, das Familien aus aller Welt willkommen heißt. Bereits 1996/1997 haben die Frauen in unserem Haus ein einzigartiges Buch geschrieben, dass von den Festen und Traditionen verschiedener Kulturen erzählt. Anlässlich des 35-jährigen Jubiläums 2025 wurde das Buch fortgeschrieben und zeigt weiterhin die bunte Vielfalt der Welt. Wir wünschen euch viel Spaß auf der Reise und bei den Festen der Welt.

Der Verkauf startet zu unserem Sommerfest am 28.06.2025, 14.00-17.00 Uhr und natürlich kann das Buch auch danach im Offenen Treff erworben werden.



www.fz-ush.de

Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e.V.
Alexander-Pachmann-Str. 40
Tel.: +49 89 370 735 6, E-Mail: Mail@fz-ush.de



Landratsamt
Mütter- und
Familienzentren
in Bayern e.V.



STADT
UNTERSCHLEISSHEIM



Landratsamt
München



Gefördert durch das Freistaat Bayern



**SAMSTAG
28.JUNI 2025
14.00-17.00 UHR**

**KINDERFEST MIT SPIEL
UND SPASS**

KUCHEN
WAFFELN
KAFFEE

DOSEN-
WERFEN

TOMBOLA

RIESEN
SEIFEN
BLASEN

HÜPFBURG

SACK
HÜPFEN

Wir freuen uns,
wenn ihr unseren
35 jährigen
Geburtstag mit
uns feiert.

UNSERE
KURSLEITER
STELLEN
SICH VOR



Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e.V.
Alexander-Pachmann-Str. 40
Tel.: +49 89 370 735 6, E-Mail: Mail@fz-ush.de



www.fz-ush.de



Landratsamt
München



Gefördert durch das Ministerium Bayern



DER OFFENE TREFF - FAMILIENCAFÉ HERZSTÜCK

Unser Offener Treff ist das Herzstück des Familienzentrums - wir heißen hier Jeden willkommen! Ganz unverbindlich und kostenlos könnt Ihr uns einen Besuch abstatten, neue Leute kennen lernen, Kontakte knüpfen, Euch austauschen und informieren oder einfach da sein.

Wir wollen, dass sich Jeder hier wohlfühlt und die Zeit genießen kann. Hier findet sich immer ein offenes Ohr, ein nettes Lächeln und eine frische Tasse Kaffee!

Kinder haben in den hellen, kindgerechten Räumen genügend Platz zum Spielen, Toben und Lachen. Sie müssen nicht ständig leise sein. Unser großer Garten bietet zudem viel Freifläche zum Spielen und lädt zum gemütlichen Verweilen auf der Terrasse ein. Auch für Euer leibliches Wohl ist gesorgt. Unser internationales Team freut sich auf Euch!

Das Familiencafé Herzstück hat für Euch geöffnet:

Vormittags: Montag bis Freitag von 09.00-12.00 Uhr

Nachmittags: Montag bis Donnerstag von 15.00-17.30 Uhr

Übrigens: Weder für den Offenen Treff noch für die Kurse müsst Ihr unserem Verein beitreten. Aber natürlich freuen wir uns über jedes neue Mitglied, das unsere Arbeit unterstützt!



GEBURTSTAG FEIERN IM FAMILIENCAFÉ HERZSTÜCK

Ihr wollt Kindergeburtstag feiern und habt zu Hause keine Möglichkeit? JumpHouse, Kino und Co. sind nicht Eure Wahl? Dann kommt zu uns - wir stellen Euch unser Familiencafé und auch unseren Garten bis zum 10. Lebensjahr Eures Kindes und für max. 20 Personen zur Verfügung. Je nach Verfügbarkeit Freitag Nachmittags und an den Wochenenden. Die Nutzungsgebühr beträgt 20€ pro Stunde zzgl. einer Kaution von 100€. Ihr habt Interesse?

Dann meldet Euch im Büro des Familienzentrums bei Andrea oder Doris, Montag bis Freitag von 09.00-13.00 Uhr, unter Tel. 089/370735-81 oder Email: mail@fz-ush.de

WARUM ES WUNDERBAR IST, WENN DU MITGLIED WIRST?



Wir erhalten finanzielle Unterstützung seitens der Stadt Unterschleißheim und werden gefördert vom Landkreis München und vom Freistaat Bayern. Um die Förderungen zu erhalten sind wir aber u.a. verpflichtet, einen Teil unserer Ausgaben selber zu erwirtschaften, was uns nicht immer leicht gelingt!

Dir gefällt was wir tun und Du möchtest unsere Arbeit unterstützen?
Mit deinem jährlichen Mindestbeitrag von 30€
kannst Du viel bewirken:

- neue Spielsachen für das Familiencafé,
die Eltern-Kind-Gruppen & den Kinderpark
- Feste & Spaß für alle Familien
- Bastel - und Kreativangebote
- Aufrechterhaltung unseres Familiencafés mit
fairen Preisen



Wir freuen uns auch über Alle, die sich
aktiv bei uns einbringen wollen.

**Gemeinsam Stark
für Familien**





Nachbarschaftshilfe
Unterschleißheim e.V.

Mitgliedsantrag



Die Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e.V. leistet mit ihren Ressorts einen wertvollen Beitrag zum sozialen Miteinander in unserer Stadt. Ich erkläre daher meinen Beitritt zur Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e.V. und verpflichte mich einen Jahresbeitrag von _____ (mind. 30 Euro) zu leisten. Die Mitgliedschaft verlängert sich automatisch um ein Jahr, sofern sie nicht vier Wochen vor Jahresende schriftlich gekündigt wird.

Die Datenschutzerklärung der Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim finden Sie unter www.nbh-ush.de

- ☒ Ich möchte die Arbeit der Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e.V. unterstützen -
☒ im Familienzentrum
☐ in den anderen Fachbereichen
☐ Ich erkläre mein Einverständnis, dass mir die Einladung und ggf. Unterlagen zur Mitgliederversammlung per Mail zugeschickt werden.

Name: _____ Vorname: _____
Straße: _____ PLZ, Ort: _____
Telefon: _____ e-mail: _____
Geburtsdatum: _____ Unterschrift: _____

Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e.V., Alexander-Pachmann-Str. 40, 85716 Unterschleißheim
Gläubiger-Identifikationsnummer DE07ZZZ00000135740

SEPA-LASTSCHRIFTMANDAT

Mandatsreferenz: Mitgliedsnummer wird nachgereicht

Ich ermächtige die Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e.V. Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Name, Vorname (Kontoinhaber): _____
Straße, PLZ, Ort: _____
Name Kreditinstitut: _____
IBAN: _____
Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____



SECOND-HAND

Gutes muss nicht teuer sein!

In unserem Kinder-Second-Hand-Laden findest du eine große Auswahl an saisonal passender Kleidung in Baby- und Kindergrößen bis Größe 164 sowie Umstandsbekleidung.

Auch Autositze, Spielzeug, Bücher, Bettwäsche und Kinderzimmerausstattung gibt es hier zu günstigen Preisen. Je nach Angebot haben wir auch größere Artikel wie Kinderwägen, Babybetten oder Kinderfahrräder im Sortiment.

Second-Hand kommt nicht aus der Mode und bringt viele Vorteile mit sich: Die Schadstoffe sind herausgewaschen, die Preise sind attraktiv und jedes Teil hat eine eigene kleine Geschichte.

Du willst verkaufen? Dann wende Dich telefonisch für eine Terminvergabe an uns. Genauere Informationen findest Du auch auf unserer Homepage.

Wir sind für Euch da:

Montag bis Donnerstag jeweils von 09.00-12.30 Uhr sowie
Dienstag Nachmittag von 15.00-17.00 Uhr

- Sommersaison-Abholzeitraum: 15.09. bis 09.10.25
- Wintersaison-Annahme: ab 16.09. mit Terminvereinbarung
- Winter-Schlussverkauf: 12.01. bis 12.02.26

Meldet Euch bei Fragen gerne unter Tel. 089/370735-83.



Baby- & Kinderbasar und Teeniemode



**Alles rund ums Kind, von der Babyausstattung bis zur
Kleidergröße S (Teeniemode), sowie Spielwaren, Bücher,
Kinderzimmerausstattung....**

**Dienstag
07.10.25**

10.00 - 13.00 Uhr

15.00 - 17.00 Uhr

**(Einlass für Schwangere
bereits um
09.30 Uhr)**

WO?

**Bürgerhaus
Rathausplatz 1
Unterschleißheim**



Annahme: Montag, 06.10.25 von 10.00 -13.00 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr

Rückgabe: Mittwoch, 08.10.25 von 15.00 – 17.00 Uhr

easybasar®
scan das ding.



Nummernvergabe über EASYBASAR ab dem 15.09.25

Pro Verkäufer max. 25 Teile inkl. 1 Paar Schuhe, der Jahreszeit entsprechende Bekleidung in ausschl. gut erhaltenem & sauberem Zustand für Baby, Kinder & Jugendliche bis Gr. 176 / Teeniengrößen bis S, Bücher, Spielwaren, etc.



**Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e.V.
Alexander-Pachmann-Str. 40
Tel.: +49 89 370 735 6, E-Mail: Mail@fz-ush.de**



www.fz-ush.de



**Landratsamt
München**



Gefördert durch das Freistaat Bayern

Frauenkleidermarkt

im Bürgerhaus (Rathausplatz 1)

Teenie- und Damenbekleidung - Schuhe - Taschen
Accessoires sowie Bücher



Donnerstag, 06.11.2025
19.00-22.00 Uhr

*Late night
Shopping*



Nummernvergabe über EASYBASAR ab dem 13.10.2025

easybasar®
scan das ding.



Annahme: Donnerstag, 06.11.25 von 09.00 – 17.00 Uhr

Verkauf: Donnerstag, 06.11.25 von 19.00 Uhr – 22.00 Uhr

Rückgabe: Freitag, 07.11.25 von 15.00 – 17.00 Uhr



www.fz-ush.de

Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e.V.
Alexander-Pachmann-Str. 40
Tel.: +49 89 370 735 6, E-Mail: Mail@fz-ush.de



Landratsamt
München
Mütter- und
Familienzentren
in Bayern e.V.



STADT
UNTERSCHLEISSHEIM



Landratsamt
München



Gefördert durch den Freistaat Bayern



FAMILIEN - ZENTRUM

**BASAR FÜR
FASCHINGSKLEIDUNG**

im Familienzentrum

**SAMSTAG
17.01.2026
10.00-13.00 UHR**

**SPENDEN
GESUCHT!**

**Für alle, die sich für die närrische Zeit neu einkleiden
oder Platz im Kleiderschrank schaffen wollen.**

Wir veranstalten einen Basar für Faschingskleidung für Klein und Groß. Wir freuen uns über Spenden gut erhaltener Faschingsartikel, deren Verkauf uns hilft, neue Anschaffungen für das Familienzentrum zu ermöglichen.

Wie könnt ihr helfen?

- **Spendenware:** Bringt uns eure Faschingskleider, die noch richtig gut in Schuss sind – damit unterstützt ihr direkt unseren Verein!

Abgabe Spendenware: 01.12.25-16.01.26 (Mo-Fr 9.00-12.30, Mo-Do 15.00-17.30)

- **Kommissionsware:** Wer seine Artikel auf Kommission abgeben möchte, kann sich ab Dezember eine Kundennummer bei uns holen (mail@fz-ush.de, 089 3707356). Die Abgabeliste und Etiketten stehen auf unserer Homepage zum Download bereit.

Abgabe Kommissionsware: Freitag, 16.01.2026, 15.00-17.00 Uhr

Rückgabe: Samstag, 17.01.2026, 16.00-17.00 Uhr



www.fz-ush.de

Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e.V.
Alexander-Pachmann-Str. 40
Tel.: +49 89 370 735 6, E-Mail: Mail@fz-ush.de



Landratsamt
München



Gefördert durch den Freistaat Bayern



FAMILIENSTÜTZPUNKT

Gemeinsam stark für Familien!

Der Familienstützpunkt möchte Familien stärken. Wir verstehen uns als Ansprechpartner für Fragen des Familienlebens, der Erziehung und der Kinderbetreuung. Zudem bieten wir ein breites Spektrum an Familienbildungsangeboten und Vorträgen an.

Wir hören zu, erklären und machen Mut. Gemeinsam entwickeln wir Schritte, damit im Familienleben Möglichkeiten der Veränderung und Erleichterung entstehen.

Wir unterstützen dabei, ein passendes Hilfsangebot zu finden. Unser Beratungsangebot ist kostenlos und wir arbeiten anonym.

Wann? Montag bis Donnerstag von 09.00 bis 13.00 Uhr und nach Vereinbarung.

Information und Kontakt über Andrea Kaltenbach und Anja Beyer (Dipl. Sozialpädagoginnen) unter Tel. 089/3707356 oder Email: fsp@fz-ush.de



ELTERNTALK

ELTERNTALK

Kennst du das Projekt ELTERNTALK?

Das Konzept: 4-8 Eltern tauschen sich in privaten Gesprächsrunden über ein bestimmtes Thema aus.

Jeder ELTERNTALK wird von einer geschulten Moderatorin, die selbst Mutter ist, begleitet.

Themen können z.B. Schulübertritt oder Medienkonsum sein.

Bei Interesse und für nähere Informationen melde dich bei Andrea Kaltenbach unter: fsp@fz-ush.de



ONLINE-VORTRAG: FRAUEN UND GELD ALTERSVORSORGE FÜR FRAUEN

Viele Menschen kümmern sich ungern um ihre Finanzen - oft erst in Krisenzeiten. Besonders Frauen überlassen das Thema häufig ihren Partnern. Dabei ist es wichtig, die Finanzen frühzeitig und regelmäßig im Blick zu behalten.

In unserer Veranstaltung zeigen wir, warum finanzielle Eigenverantwortung zählt, wie man den Überblick behält und worauf es in verschiedenen Lebensphasen ankommt - von Ausbildung bis Rente. Außerdem geben wir Tipps zur Budgetplanung, Altersvorsorge und Absicherung von Risiken.

Referentinnen: Sonja Hausner dos Santos und Silvia Morelle, Caritas-Dienste, Schuldner- und Insolvenzberatung

- Montag, 27.10.25, um 19.00 Uhr, Online

Anmeldung unter Email: fsp@fz-ush.de



ERZIEHEN OHNE STRAFE – JA, ABER OHNE KONSEQUENZEN...?

In den Augen der Kinder werden Konsequenzen oft doch als Strafe erlebt und das beschämt Kinder. Und es verhindert Lernen durch Einsicht und dem Erkennen der Sinnhaftigkeit. Wir hinterfragen, an konkreten Beispielen, das eigene pädagogische Handeln und erarbeiten vor allem, was tun stattdessen? Ein zusätzlicher Blick, in die eigene Erziehung, mit Neugierde und Interesse an verinnerlichten Werten und Erfahrungen, kann ein Beschreiten neuer Wege ermöglichen.

Referentin: Heidi Schels, Paar- und Familientherapeutin

- Mittwoch, 28.01.26, um 19.30 Uhr im Familienzentrum

Anmeldung unter Email: fsp@fz-ush.de

Einführung in das Winterschwimmen

**für Familien mit Kindern ab 12 Jahren
am Unterschleißheimer See**



Sonntag 12.10.2025 von 10.00-11.00 Uhr

Treffpunkt: Wiese neben dem Restaurant

Winterbaden ist eine erfrischende und gesundheitsfördernde Aktivität, die immer mehr Menschen begeistert! In dieser Einführung möchten wir Familien mit Kindern ab 12 Jahren die Möglichkeit bieten, sicher und mit Spaß in das Winterbaden einzutauchen.

Was erwartet euch? Neben einer kurzen Einführung zu den gesundheitlichen Vorteilen des Winterbadens, werden wir auch wichtige Hinweise geben, was man vor und während des Bades beachten sollte.

Wer danach neugierig geworden ist, kann direkt ins Wasser starten und die erfrischende Erfahrung selbst machen.

Danach wärmen wir uns mit einem heißen Tee.

Mitbringen: Badebekleidung, Handtuch, eventuell Neoprenschuhe (falls vorhanden – im Oktober geht es auch noch ohne)

Anmeldung: Die Teilnahme ist für alle Interessierten ab 12 Jahren möglich
fsp@fz-ush.de.

Wir freuen uns auf euch und
eine erfrischende Zeit am See!





ZWILLINGSFRÜHSTÜCK

Liebe Zwillingse Eltern, wer kennt die Herausforderung besser als wir selbst?

Deshalb möchten wir gemeinsam mit euch frühstücken - ein Treffen für Eltern von Zwillingen, bei dem wir Erfahrungen teilen und den Morgen gemeinsam genießen können.

Samstag, 26.07. und 18.10.25 ab 10.00 Uhr im Offenen Treff, meldet euch gerne bis zum 11.10.25 bei Anna an.

Zusätzlich gibt es in unserer WhatsApp-Gruppe die Möglichkeit zum regelmäßigen Austausch/Kontakt und ihr könnt Kleidung und Spielzeug von anderen Zwillingse Eltern erstehen oder selbst verkaufen.

Information bei Anna Scherer, selbst Mama von Zwillingen und zwei weiteren Kindern, unter Tel. 0176/70245135 oder Email: anna-katharina.scherer@gmx.de



TREFFEN FÜR ALLEIN- UND GETRENNTERZIEHENDE

Wir laden alle allein- und getrennterziehenden Eltern recht herzlich zu unseren regelmäßigen Treffen ein.

In entspannter Atmosphäre tauschen wir uns aus und knüpfen neue Kontakte.

Die nächsten Termine sind:

10.09., 01.10., 29.10., 03.12.25, 04.02. und 04.03.26
jeweils von 16.00 bis 17.30 Uhr im Offenen Treff

Anmeldung über den Familienstützpunkt
Tel. 089 3707356 oder Email: fsp@fz-ush.de





CAFÉ INTERNATIONAL – Mütter zwischen zwei Welten

Ein Treffpunkt für Mütter aus aller Welt

1x im Monat öffnen wir die Türen für das Café International - einen Ort zum Ankommen, Austauschen und Wohlfühlen. Gemeinsam sprechen wir in entspannter Atmosphäre über Themen rund ums Familienleben in Deutschland.

Das Treffen findet auf Deutsch statt - mit Unterstützung auf Englisch, wenn nötig. Kinder sind natürlich willkommen! Kommt vorbei - wir freuen uns auf euch!

A meeting place for mothers from all over the world

1x month, we invite you to join us at the Café International - a place to connect, exchange ideas, and feel welcome. In a relaxed setting, we talk about everyday family topics in Germany. There's time for your questions, tips, and mutual support. We speak in simple German, with English support if needed. Kids are welcome!

Join us - we look forward to meeting you!

Termine/appointments: 26.09./31.10./28.11./12.12.25/30.01./27.02./27.03.26, 10.00-11.30 Uhr im Offenen Treff

Anmeldung bei Sarah Reguse aus Brasilien (Psychologin)
Tel. 0176/56865119 oder Email: sarahreguse@gmail.com



SPRACHCAFÉ - GERMAN TOGETHER

Ein Treffen für Mütter mit Babys und Kleinkindern, die wenig oder kein Deutsch sprechen. Wir tauschen uns in der Gruppe aus, sprechen und üben miteinander Deutsch.

Jeden Donnerstag von 10.00-11.00 Uhr (außer in den Schulferien). Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Bei Fragen wendet Euch an den Familienstützpunkt unter
Tel. 089/3707356 oder Email: fsp@fz-ush.de

INKLUSION IM FAMILIENZENTRUM

Gemeinsam kleine Schritte gehen



Wir sind eine wichtige Anlaufstelle für alle Familien und bieten Raum für Treffen, um Kontakte zu knüpfen und Erfahrungen auszutauschen. Doch hat wirklich jede*r Zugang zu unseren Angeboten und findet die passenden Voraussetzungen für eine gute Teilhabe? Inklusion ist für uns von Anfang an ein zentrales Anliegen. Unser Ziel ist es, das Familienzentrum für alle zugänglich zu machen.

Wir laden Eltern herzlich ein, ihre Erfahrungen, Bedenken und Vorschläge mit uns zu teilen. Mit Sabine Reichl-Riediger, selbst Mutter einer Tochter mit Behinderung, bieten wir seit Jahren eine spezielle Kontakt- und Austauschmöglichkeit. Sabine möchte Eltern ermutigen, über ihre besonderen Anforderungen, Probleme und Sorgen zu sprechen und ihre Erfahrungen zu teilen.

Tel. 0176/62077721

Gemeinsam arbeiten wir weiterhin daran, ein Ort der Begegnung zu sein, an dem sich jeder Mensch willkommen fühlt und gleichberechtigt teilhaben kann.





STERKENKIND SCHLEISSHEIM

Du musstest Dein Kind vor, während oder kurz nach der Geburt zu den Sternen ziehen lassen?

Du möchtest über Dein Sternenkind reden oder einfach nur zuhören und ebenfalls betroffene Mütter und Väter treffen? Es spielt keine Rolle, in welcher Woche Du dein Kind verabschiedet hast oder ob der Geburtstag Deines Sternenkinds erst vor kurzen war oder schon Jahre zurückliegt.

Wir laden Dich ein: Komm zu unserem offenen Treff, tausche Dich mit uns von Sternenkind Schleißheim und anderen Eltern aus. Du bist nicht allein! Lass uns gemeinsam die unterschiedlichen Facetten des Trauerns erleben - denn trauern ist bunt!

Wir treffen uns jeden 1. Donnerstag im Monat von 19.30-21.00 Uhr.

Gerne darfst du dich vorab mit Fragen an mich wenden, Annika Schönhofer (Sternenmama), Tel. 0155/63438070 oder Email: sternenkind.schleissheim@erbseundjohanna.de

Du findest uns auch auf Instagram:

- [Sternenkind.schleissheim](https://www.instagram.com/sternenkind.schleissheim)
- [Erbseundjohanna](https://www.instagram.com/erbseundjohanna)

Termine im Familienzentrum:

- 01.10.-15.10.25, 110.000 km für 110.000 Sternenkinder
- 11.10.25, 10.00-12.00 Uhr, Hoffnungslichter basteln
- 12.10.25, 14.00 Uhr, Seeumrundung 110.000 km für 110.000 Sternenkinder
- 22.11.25, 15.00-17.00 Uhr, Adventcafe

Sternenkind Schleißheim freut sich auf dich!



DER TROSTKOFFER - FÜR FAMILIEN IN TRAUER

Der Trostkoffer soll Kinder und Familien in Trauersituationen unterstützen und kann kostenfrei ausgeliehen werden.

Er richtet sich an Familien mit Kindern im Alter von 3 bis 12 Jahren, die einen nahestehenden Menschen verloren haben.

Der Koffer enthält Kinderbücher, die speziell auf die jeweilige Trauersituation abgestimmt sind, sowie Sachbücher für Eltern.

Zusätzlich bietet das Begleitheft praktische Ideen und Anregungen für den Umgang mit Trauer bei Kindern und in der Familie.

Jedes Kind erhält mit dem Trostkoffer ein kleines Sorgenfresserchen - eine Stoffpuppe, die es nach Rückgabe des Koffers selbstverständlich behalten darf.

Informationen und Ausleihe Tel. 089 3707356 oder Email: fsp@fz-ush.de





OKTOPUS-HÄKELN LERNEN

Diese gehäkelten Tierchen sind für die kleinen Patienten mehr als nur zum Kuscheln.

Auf einer Frühchen-Station helfen sie den Babys, sich sicher und wohl zu fühlen. Die Tentakeln erinnern die Frühchen an die Nabelschnur, an die sie sich normalerweise noch im Mutterleib klammern würden. Sie vermindern so das Risiko, dass sie sich an den oft lebensnotwendigen Schläuchen festhalten, an denen sie im Brutkasten angeschlossen sind.

Wir häkeln gemeinsam für die Frühchen Station im Klinikum Großhadern am Dienstag, 11.11.25 ab 18.00 Uhr.

Das benötigte Material wird gestellt.

Durch Spenden in Höhe von 5 € pro Häkelpaket finanzieren wir die Herstellung der kleinen Tierchen.

Auch Anfänger, die einfach nur häkeln lernen möchten sind herzlich willkommen. Bring Deine Idee mit, Silvia und Simone helfen Dir bei der Umsetzung!

Information zum Häkeln und Anmeldung bei Silvia Richter,
Email: srichter@familienzentrum-ush.de





Kontakt für suchende Eltern: akaltenbach@familienzentrum-ush.de

Kontakt für Babysitter: info@gleis-1.de, WhatsApp +49 171 8312267

BABYSITTERPROJEKT

Wir schulen, betreuen und vermitteln Babysitter an interessierte Eltern. Einmal jährlich findet eine Babysitterschulung für alle interessierten Jungen und Mädchen im Alter ab 13 Jahren statt.

Informationen für interessierte Eltern

Sie suchen eine/einen zuverlässigen Babysitter/in?

Dann können sie gerne unsere Suchanfrage ausfüllen. Diese finden Sie bei uns im Offenen Treff oder Online. Gemeinsam mit unseren Kooperationspartnern führen wir eine Kartei mit ausgebildeten bzw. ausreichend erfahrenen Babysittern. Das Gleis 1 und Familienzentrum stellen nur den Kontakt der Parteien her und unterstützen bei Fragen. Bei erfolgreicher Vermittlung zahlen Sie eine Aufwandsentschädigung von 10€ an das Familienzentrum Unterschleißheim.





„Eine große Erleichterung! Vielen Dank, dass es euch gibt. Meine Kinder und ich freuen uns jede Woche darauf, wenn die Familienpatin zu uns kommt.“

Genau das wollen wir mit unseren Patenschaften erreichen. Wir möchten Familien entlasten und Freiräume schaffen, dass das familiäre Miteinander leichter wird.

Was sind Familienpaten?

Familienpaten kümmern sich um das Wohl Ihrer Kinder. Ob Spiele-, Bastel-, Vorlesenachmittage oder einfach ein gemeinsamer Ausflug zum nächstgelegenen Spielplatz - die Familienpaten schaffen Ihnen Freiräume und haben immer ein offenes Ohr.

Wie lange dauert eine Familienpatenschaft?

Die Familienpatenschaft ist auf ca. ein Jahr angelegt. Je nach Bedarf, Situation und Wunsch kann die Patenschaft in beiderseitigem Einvernehmen auch verlängert oder verkürzt werden.

- Kennen Sie das Gefühl, dass einfach alles zu viel wird? Ja? Dann nehmen Sie gern Kontakt mit mir auf.
- Wollen auch Sie Teil des Teams werden und haben ein paar Stunden Zeit zu verschenken? Dann melden Sie sich bei uns.

„Das Wertvollste, was du einem Mitmenschen schenken kannst, ist deine Zeit, in welcher du mit deiner ganzen Aufmerksamkeit für ihn da bist.“ J. Strebel

Ansprechpartnerin: Simone Baade

dienstags von 09.00 bis 12.00 Uhr oder nach Vereinbarung unter Tel. 089/37073581 oder Email: sbaade@familienzentrum-ush.de



KINDERPARK

In Kleingruppen werden die Kleinen je von zwei erfahrenen, liebevollen Betreuerinnen pädagogisch und individuell betreut.

Hier finden sie einen Ort zum Wohlfühlen, Spielen und Lachen. Ihr Kind bekommt die Möglichkeit, soziales Zusammensein z.B. während der großen Tischgemeinschaft bei der Brotzeit zu erleben. Neue Freundschaften werden geschlossen. Beim freien kreativen Spiel werden verschiedene Materialien ausprobiert. Durch Musik und Fingerspiele fördern wir das Rhythmusgefühl und die Sprachkompetenz Ihres Kindes. Der Turnraum und der große Garten stehen zum Toben, Rennen, Buddeln und Rutschen bereit!

Wir gewöhnen Ihr Kind in der Gruppe zusammen mit einem Elternteil behutsam ein. Erst wenn es sich gut von den Eltern lösen kann, verbleibt es alleine in der Gruppe. Die Zeit des „Alleine Bleibens“ wird von Woche zu Woche langsam erhöht. Bitte planen Sie diesen Eingewöhnungszeitraum mit ein.

Die monatlichen Kosten in Höhe von 110 Euro werden in bar bezahlt. Für die Gebühren kann eine Steuerbescheinigung ausgestellt werden.

- **Kinderpark Bärengruppe:** Kinder im Alter ab 18 Monaten bis zum Kindergartenalter, Montag und Mittwoch von 08.15 Uhr bis 13.00 Uhr
- **Miniclub Eulengruppe:** Kinder im Alter ab 20 Monaten bis zum Kindergartenalter, Dienstag und Donnerstag von 08.15 Uhr bis 13.00 Uhr
- **Kreativgruppe Raupengruppe:** Kinder im Alter ab 24 Monaten bis zum Kindergartenalter, Freitag von 08.15 Uhr bis 13.00 Uhr, mit Kreativangebot, pro Besuch 20€

Wir haben in den Schulferien nur zum Teil geschlossen. Die genauen Zeiten entnehmen Sie bitte unserer Homepage oder den aktuellen Informationen im Kinderpark/Miniclub. Ein Einstieg ist jederzeit auch unter dem Jahr möglich.

Weitere Informationen Montag bis Freitag, von 12.30 bis 13.30 Uhr unter Tel.: 089/37073574 oder Email: kinderpark@fz-ush.de.



Mein Kind in guten Händen.

Kindertagespflege



der Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e.V.



Beratung und Vermittlung für
Tagesmütter und Eltern:

Katja Feser, Sozialpädagogin (M.A.)

Anja Beyer, Dipl. Sozialpädagogin

- E-Mail: ktp@nbh-ush.de
- oder Tel. 089/370735-73
- Montag bis Freitag 09.00 -12.00 Uhr
und nach Vereinbarung



KINDERTAGESPFLEGE JUBILÄUM



Vor 25 Jahren entstand aus dem Zusammenschluss mehrerer Nachbarschaftshilfen ein besonderes Angebot für Familien in Unterschleißheim: Die Kindertagespflege.

Ziel war es damals, berufstätige Eltern zu unterstützen, die keine passende Betreuung für ihre Kinder fanden - ein Angebot aus der Nachbarschaft, für die Nachbarschaft.

Was als kleine Initiative begann, hat sich über die Jahre zu einem festen und wertvollen Bestandteil der Kinderbetreuung in unserer Stadt entwickelt.

Heute betreuen 15 engagierte Tagesmütter rund 60 Kinder in einem liebevollen Umfeld. Unsere Tagesmütter sind qualifiziert, erfahren und bilden sich regelmäßig fort, um den wandelnden Bedürfnissen von Kindern und Familien stets gerecht zu werden.

Die Kindertagespflege ist mehr als nur eine Betreuungsform. In der geschützten, familiären Atmosphäre erleben die Kinder Geborgenheit, Vertrauen und individuelle Förderung, wichtige Grundlagen für ihre persönliche Entwicklung. Die enge und herzliche Zusammenarbeit zwischen Tagesmüttern und Familien schafft ein starkes Fundament, auf dem die Kinder spielerisch wachsen und lernen dürfen.

Wir bedanken uns bei allen Tagesmüttern, Familien, Unterstützern und Wegbegleitern, die in den letzten 25 Jahren mitgewirkt und mit Herz und Engagement zur Erfolgsgeschichte der Kindertagespflege beigetragen haben.





HEBAMMENVERMITTLUNG DURCH HEBAVARIA E.V. Ein Angebot für Schwangere im Landkreis München

Seit zwei Jahren unterstützt der Landkreis München die Hebammenvermittlung von HebaVaria e.V. sowohl finanziell als auch konzeptionell.

HebaVaria ist ein Zusammenschluss freiberuflicher Hebammen aus der Region, der Familien in der besonderen Zeit rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett begleitet.

Schwangere im Landkreis München können sich ab der 34. Schwangerschaftswoche bei der Suche nach einer Hebamme auch von HebaVaria unterstützen lassen.

Weitere Informationen unter:

www.hebavaria.de



FÜR WERDENDE UND FRISCH GEBACKENE ELTERN

Wir freuen uns, Euch unser Hebammenteam für werdende Familien vorzustellen! Neu dabei ist Felicia Gnaedinger aus Haimhausen.

Sie ergänzt unser engagiertes Team, bestehend aus Julie Mason und Eva Zeinert und steht Euch ab sofort mit Herz, Rat und Tat zur Seite.

Ob während der Schwangerschaft, rund um die Geburt oder in der Zeit danach - Julie, Eva und Felicia begleiten Euch individuell und bieten wertvolle Unterstützung auf Eurem Weg als Familie.



Julie Mason

Homepage: www.sweetpeabumpbirthbeyond.de



Eva Zeinert

Homepage: www.hebamme-eva-zeinert.de



Felicia Gnaedinger

Mobil: 0157/57148914

Homepage: www.hebammefelicia.de

FÜR WERDENDE UND FRISCH GEBACKENE ELTERN



GEBURTSVORBEREITUNGSKURS MIT EVA

An einem Wochenende begleite ich euch mit meinem Hebammen-Wissen durch alle wichtigen Themen rund um Geburt und Wochenbett.

Mein Ziel ist es, euch bestens vorzubereiten - mit einer Mischung aus Theorie, praktischen Übungen, anschaulichen Beispielen und einer Prise Humor. Wir sprechen über die Geburtsphasen, eure erste Zeit im Kreißsaal als Familie und die Freuden aber auch Herausforderungen des Wochenbetts.

Da ihr gemeinsam eine Familie werdet, ist es mir wichtig, dass ihr diesen Kurs als Paar erlebt.

Termine:

- 15.-16.11.25
- 21.-22.02.26
- 25.-26.04.26

jeweils 10.00-17.00 Uh.

Zeit für Fragen und Pausen sind mit eingeplant.

Der Kurs findet ab 6 Paaren/Anmeldungen statt.

Kosten: Die Kosten für die Schwangere trägt die Krankenkasse, Partner:innengebühr 150€.

Buchung über meine Website: www.hebamme-eva-zeinert.de





CHILDBIRTH PREPARATION (ENGLISH ONLY)

In this course, we will cover:

- What to expect during labor and the birthing process.
- How to recognize when labor is starting and what to do.
- Breathing and relaxation techniques to help during labor.
- How birthing partners can support the birthing person.
- Ways to make birth easier and more comfortable (movement, breathing, massage, relaxation, and the use of water).
- Possible methods of pain relief.
- Breastfeeding.
- Life with your newborn baby.

10.10.25, 10.45-16.15, Partner Course –live
17.10.25, 11.30-14.30, Women only-live
21.10.25, 17.00-19.00, Breastfeeding-online

07.11.25 10.45-16.15, Partner Course -live
14.11.25, 11.30-14.30, Women only-live
18.11.25, 17.00-19.00, Breastfeeding-online

05.12.25, 10.45-16.15, Partner Course -live
12.12.25, 11.30-14.30, Women only-live
16.12..25, 17.00-19.00, Breastfeeding-online

16.01.26, 10.45-16.15, Partner Course -live
23.01.26, 11.30-14.30, Women only-live
27.01.26 , 17.00-19.00, Breastfeeding-online

Women paid directly from your insurance,
130€ for the partners.

To book one of the courses please go to:

<https://mason.hebamio.de>



RÜCKBILDUNGSKURS (DEUTSCH) MIT KIND

Nach Schwangerschaft und Geburt verändert sich der weibliche Körper.

Der Rückbildungskurs bietet eine wertvolle Möglichkeit, das Körpergefühl wieder zu stärken, praktische Tipps für den Alltag mit dem Baby zu erhalten und sich mit anderen Frauen auszutauschen

Inhalte des Kurses:

- Übungen zur Stärkung und Stabilisierung von Rücken, Bauch und Beckenboden
- Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung
- Einübung ergonomischer Bewegungen für den Alltag (z. B. beim Heben und Tragen)

7 x mittwochs, 09.30 bis 10.45 Uhr

Termine: 08.10. bis 19.11.25
07.01. bis 18.02.26

Bitte buche deinen Rückbildungskurs erst, wenn dein Baby geboren ist, da der Kurs frühestens 6 Wochen und spätestens 6 Monate nach der Geburt begonnen werden sollte.

Die Kosten für den Kurs werden von der Krankenkasse übernommen.

Solltest du einen Termin nicht wahrnehmen können, fällt für jeden versäumten Kurstermin eine Gebühr von 10,45€ an.

Information und Anmeldung bei Julie Mason, Hebamme,

unter <https://mason.hebamio.de/>



POSTNATAL COURSE (ENGLISH ONLY) WITH CHILD

During pregnancy and childbirth, your body goes through many changes.

The postnatal course offers a great opportunity to start moving again, regain strength - especially in the pelvic floor and lower back - and connect with other women.

In this course, we will:

- Do exercises to strengthen the lower back, stomach and pelvic floor
- Focus on body awareness and relaxation
- Learn how to incorporate these exercises into your daily routine

7 x sessions on Wednesdays

11.00 am to 12.15 am

Dates: 08.10.-19.11.25
07.01.-18.02.26

Please do not book your postnatal course until after your baby is born, as the course should begin no earlier than 6 weeks and no later than 6 months after birth.

The cost of the course is covered by your insurance. However, if you miss a class, you will be required to pay 10,45€ for each missed session.

To book one of the courses, please go to:

<https://mason.hebamio.de/>





SCHWANGERENYOGA Zeit für Dich und Dein Baby

Stärke Dein Körperbewusstsein und Durchhaltevermögen, Dein Vertrauen und die Sicherheit in Dir als Frau. Sanfte Körperübungen, bewusste Atmung, Meditation und Singen können Dich unterstützen, bereiten Dich auf die Geburt vor und geben Dir Kraft für die Zeit nach der Geburt.

8 x montags, fortlaufend, von 19.00 bis 20.30 Uhr

Ausgleich: 115€, Einstieg jederzeit möglich, auch online

Weitere Informationen und Anmeldung bei Petra Albus, Kundalini-Yogalehrerin, unter Tel. 0179/5003030 oder Email: petra_albus@t-online.de oder bei Zuzana Netusilova, Kundalini-Yogalehrerin, unter Tel. 0176/97556975 oder Email: zuzana.netusilova@googlemail.com



BABYMASSAGE

Babymassage bedeutet Entspannung für Dich und Dein Kind und ist eine wunderbare Möglichkeit sich näher zu kommen. Sie stärkt die Bindung zu Deinem Baby, ist seelische Nahrung und hat somit eine positive Auswirkung auf die gesamte Entwicklung. Kinder lieben nicht nur zärtliche Berührungen, sondern auch Rituale. Beides gibt ihnen Sicherheit. Ob als Start in den Tag oder als liebevolles Abendritual, Dein Baby erfährt durch die Babymassage Sicherheit und emotionale Wärme.

5 x montags, ab 15.09. bis 13.10.25 von 09.15-10.30 Uhr

5 x montags, ab 10.11. bis 08.12.25 von 09.15-10.30 Uhr

5 x montags, ab 12.01. bis 09.02.26 von 09.15-10.30 Uhr

Kosten: 80€, Teilnehmerzahl: 4-6

Mitzubringen: 2 Handtücher, Wickelunterlage, Windeltuch, bequeme Kleidung (Zwiebellook, kurze Hose), Öl, kleine Tüte für Müll, Getränk. Dein Baby sollte zu Kursbeginn zwischen 2-5 Monate alt sein.

Information und Anmeldung bei Berit Aichberger, Stillberaterin EISL, Email: berit.aichberger@web.de oder Tel. 0179/1008343



POST BIRTH PILATES OPEN LEVEL

Start ab 3 Monate postnatal

Einstieg möglich während, nach oder ohne einem ersten Rückbildungskurs oder Beckenboden-Physiotherapie. In diesem Kurs vertiefen wir Deinen Rehabilitationsprozess in dem Du Deinen Körper optimal dabei unterstützt, zurück zu Spannung, Kraft und Balance zu finden. Dabei arbeitest Du mit dem ganzen Körper, nicht nur einzelnen Körperbereichen. Du entscheidest dabei unter professioneller Anleitung bis zu welcher Schwierigkeitsstufe Du jeweils (schon) gehen kannst in den einzelnen Übungen.

Dein Baby ist dabei herzlich willkommen.

- Block 1: 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10. und 28.10.25
6 x dienstags, 10.00 bis 11.00 Uhr, Kosten: 99€
- Block 2: 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12. und 16.12.25
6 x dienstags, 10.00 bis 11.00 Uhr, Kosten: 99€
- Block 3: 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 24.02., 03.03.
und 10.03.26
8 x dienstags, 10.00 bis 11.00 Uhr, Kosten: 132€

Drop-In Ticket 17€ - nur möglich wenn Kapazität

Instagram Privatgruppe mit Zugang zur Mediathek der Kurs-
Aufzeichnung, What's App Gruppe

Mindestteilnehmerinnen: 4

Maximale Teilnehmerinnen: 14

Weitere Kursinformationen und Buchung über
www.pharepilates.com (PayPal, Kreditkarte, ...).

Auf der Website und auf Instagram @pharepilates findest
Du außerdem alles über Marie (Pilates- und Yoga Lehrerin,
Fitness- und Personal Trainerin und prä/postnatal Coach).
Es gelten die AGB.



KANGA-TRAINING® MIT BABY/KLEINKIND

Kangatraining® ist auf Dich und Dein Baby abgestimmt: Du wirst sicher fit, während Dein Baby kuschelt und Deine Nähe genießt.

Wir achten auf die Stärkung Deines Beckenbodens und eine gute Körperhaltung im Alltag. Die Babys verbringen die meiste Zeit in der ergonomischen Tragehilfe, die beruhigende schaukelnde Bewegungen bietet. Wenn Du keine Tragehilfe hast, kannst Du eine bei mir ausleihen. Der Einstieg ist nach dem postnatalen Check-Up jederzeit möglich. Du kannst Kangatraining® auch parallel zur Rückbildungsgymnastik besuchen.

mittwochs von 09.30-10.45 Uhr, fortlaufend
donnerstags von 10.00-11.15 Uhr, fortlaufend bis 20.11.25

KANGA ON WHEEL MIT BABY/KLEINKIND

KangaOnWheel ist das Outdoor Training mit Deinem Baby im Kinderwagen. Der ideale Sport nach der Schwangerschaft, wenn Du gerne im Freien trainierst und Dein Kind es genießt, Dir bei Deinem Workout zuzusehen.

Seifenblasen, Handpuppen, Kinderlieder, babygerechte Snacks und ein abwechslungsreiches Training halten Dein Baby bei Laune. Das postnatale Workout bringt Dich in Schwung! Sport nach der Geburt ist wichtig, damit Du Dich wieder wohlfühlst. KangaOnWheel findet immer im Freien statt!

montags von 09.30-10.45 Uhr, fortlaufend bis 17.11.25
Treffpunkt am Haupteingang Familienzentrum

Kosten: 8-er Karte für 99€, 5-er Karte 69€, Einzelkarte 15€, Einstieg und Schnupperstunde jederzeit möglich!

Weitere Informationen und Anmeldung bzw. Schnupperstunde bei Annika Bömcke über WhatsApp: Tel. 0152/28369193



PRAGER-ELTERN-KIND-PROGRAMM

Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist ein pädagogisches Gruppenangebot für Eltern mit Babys im 1. Lebensjahr.

Es werden Spiel-, Sinnes- und Bewegungsanregungen gezeigt, die sich an den individuellen Fähigkeiten des Kindes ausrichten und das Baby niemals überfordern.

Neben der Konzentration auf das Kind besteht auch die Möglichkeit des Erfahrungsaustausches innerhalb der Gruppe, in der sich alle Teilnehmer, Eltern und Babys, in der neuen Lebensphase unterstützt und wertgeschätzt fühlen dürfen.

- 12x donnerstags, 18.09.25-11.12.25, 09.00-10.30 Uhr, für 10/24-01/25 geb. Babys, 160€, 2. Block
- 12 x donnerstags, 08.01.-17.04.26, 09.00-10.30 Uhr, für 07-09/25 geb. Babys, 160€, 1. Block
- 12 x donnerstags, 10.07-13.11.25, 10.40-12.10 Uhr, für 03-05/25 geb. Babys, 160€, 1. Block
- 12 x donnerstags, 20.11.25-26.02.26, 10.40-12.10 Uhr, für 03-06/25 geb. Babys, 160€, 2. Block
- 12 x donnerstags, 02.10.25-15.01.26, 12.20-13.50 Uhr, für 01-03/25 geb. Babys, 160€, 2. Block
- 12 x donnerstags, 22.01.-30.04.26, 12.20-13.50 Uhr, für 09-11/25 geb. Babys, 160€, 1. Block

Eltern von Kindern, die nicht in die o.g. Altersgruppe passen, können sich trotzdem gerne melden.

Auch ein späterer Einstieg ist jederzeit möglich!

Weitere Informationen und Anmeldung bei Ulrike Bewig, Dipl. Pädagogin, erfahrene PEKiP-Gruppenleiterin, unter Tel. 08165/691660 oder E-Mail: ulrike.bewig@web.de



1. YOGA ZUR RÜCKBILDUNG MIT PETRA

mit Babys zwischen 6 Wochen und 5 Monaten

Durch sanfte, gezielte Übungen kräftigst und aktivierst Du Dein Energiezentrum Beckenboden nach der Geburt, stärkst Deinen Rücken und baust Deine Bauchmuskeln langsam wieder auf. Wahrnehmungsübungen, Bewegung und bewusste Atmung helfen Dir, Deinen Beckenboden zu erspüren und Du erhältst einfache Übungen, die Du zu Hause umsetzen kannst.

Entspannung und Meditation schenken Dir Gelassenheit, Intuition und Klarheit. Die Mantras schwingen sanft durch Deinen Körper und Geist und stärken Dein Nervensystem. Das ist vor allem in der ersten Zeit nach der Geburt sehr bereichernd, in der Du Dich in Deiner neuen Rolle als Mama einfindest. Der Erfahrungsaustausch mit anderen Müttern bestärkt und inspiriert Dich. Die Babys werden nach Lust und Laune miteinbezogen.

4 x dienstags, 07.10. bis 28.10.25 von 10.15-11.15 Uhr, 48€

6 x dienstags, 11.11. bis 16.12.25 von 10.15-11.15 Uhr 72€

5 x dienstags, 13.01. bis 10.02.26 von 10.15-11.15 Uhr, 60€

5 x dienstags, 24.02. bis 24.03.26 von 10.15-11.15 Uhr, 60€

Schnupperstunde (15€) und Einstieg sind jederzeit möglich

Am Kurs kannst Du mit Deinem Baby nach Rücksprache mit Arzt oder Hebamme ab der sechsten Woche nach der Geburt teilnehmen.

Komm in bequemer Kleidung. Bring gern ein Sitz- oder Meditationskissen, eine leichte Decke und etwas zu trinken mit. Vorkenntnisse im Yoga sind nicht nötig.

Information und Anmeldung bei Petra Albus, zertifizierte Kundalini-Yogalehrerin, Kinesiologin, Tel. 0179/5003030, oder Email: petra_albus@t-online.de, www.petra-albus.de



2. YOGA ZUR RÜCKBILDUNG MIT PETRA

mit Kleinkind ab 6 Monaten, Mutter sein - Frau bleiben

Die erste Zeit in Deiner (neuen) Rolle als Mama liegt nun hinter Dir. Jetzt möchtest Du wieder in Aktion kommen, Deinen Körper gesund und fit halten und dabei Dein Kind mit dabei haben? Dann bist Du in diesem Kurs genau richtig!

Durch gezielte Übungen kräftigst und aktivierst Du Deinen ganzen Körper, stärkst Immun- und Nervensystem und regst Kreislauf und Organe an. Wahrnehmungsübungen, Bewegung und bewusste Atmung lösen Spannungen und Blockaden, steigern Deine Körperwahrnehmung und Selbstwertschätzung und schenken Dir Vitalität und Ausgeglichenheit.

Durch Entspannungsübungen und Meditation förderst Du Gelassenheit, Intuition und Klarheit. So kannst Du leichter mit dem Stress und den täglichen Herausforderungen des Alltags umgehen. Der Erfahrungsaustausch mit anderen Müttern bestärkt und inspiriert Dich. Die Kinder werden nach Lust und Laune miteinbezogen oder beschäftigen sich miteinander und mit den bereitliegenden Spielsachen.

4 x dienstags, 07.10. bis 28.10.25 von 09.00-10.00 Uhr, 48€
6 x dienstags, 11.11. bis 16.12.25 von 09.00-10.00 Uhr, 72€
5 x dienstags, 13.01. bis 10.02.26 von 09.00-10.00 Uhr, 60€
5 x dienstags, 24.02. bis 24.03.26 von 09.00-10.00 Uhr, 60€

Schnupperstunde (15€) und Einstieg sind jederzeit möglich

Komm in bequemer Kleidung. Bring gern ein Sitz- oder Meditationskissen, eine leichte Decke und etwas zu trinken mit. Vorkenntnisse im Yoga sind nicht nötig.

Information und Anmeldung bei Petra Albus, zertifizierte Kundalini-Yogalehrerin, Kinesiologin, Tel. 0179/5003030, oder Email: petra_albus@t-online.de, www.petra-albus.de



MILCH UND CO.

Einmal im Monat treffen wir uns um über Themen rund um Stillen, Fläschchen geben, Beikost und Schlafen zu sprechen. In entspannter Atmosphäre wird es ausreichend Zeit für Fragen und den Austausch von Erfahrungen geben.

donnerstags, von 09.30 bis 11.00 Uhr, Kosten: 10€

Termine: 25.09., 23.10., 27.11, 18.12.25, 29.01. und 26.02.26

Mütter mit Babys im ersten und zweiten Lebensjahr sind herzlich willkommen.

Informationen und Anmeldung spätestens 24h vor dem Termin bei Anna Scherer, Mama von vier Kindern, unter Tel. 0176/70245135 (per WhatsApp) oder Email: anna-katharina.scherer@gmx.de.

ABSTILLEN

Beschäftigst du dich mit dem Thema Abstillen? Möchtest du die Stillbeziehung verändern oder beenden und hast Angst um eure Bindung? Häufig gibt es Tipps wie „lass das Kind schreien“ „Fahr doch eine Woche weg“ oder „Schmier dir was auf Ekliges auf die Brust, dann schmeckt es nicht mehr“. Das führt aber meist zu einem eher unschönen Ende der Stillbeziehung. Ich möchte mit dir in diesem Workshop alternative Wege besprechen.

Diese Themen werden uns begleiten:

Der richtige Zeitpunkt zum Abstillen / Nötige Vorbereitungen
Abstillen: tagsüber und nachts / Bedürfnisse erkennen und einbeziehen / Vorgehensweise / Begleiten von Emotionen

Donnerstag, 13.11.25 von 09.00 bis 11.00 Uhr

Kosten: 15€ pro Teilnehmer

Info und Anmeldung bei Anna, Kontaktdaten s.o.



BABY- UND KLEINKINDSCHLAF

Warum braucht mein Kind abends so lange um einzuschlafen? Und weshalb müssen wir immer noch dabei sein? Müsste es das nicht langsam alleine können? Warum können andere Kinder scheinbar direkt nach der Geburt im eigenen Bett, im eigenen Zimmer allein schlafen?

Diese und weitere Fragen stellen wir uns im Workshop. Dabei ist es mir sehr wichtig, sowohl die Bedürfnisse der Kinder als auch die Bedürfnisse der Eltern zu betrachten und zu berücksichtigen.

Der Workshop baut auf dem Konzept von 1001kindernacht auf und vermittelt Eltern Sicherheit und Wissen in Bezug auf den Schlaf ihrer Babys und Kleinkinder etwa bis zum dritten Lebensjahr.

Ich gehe gerne auch auf Fragen und Probleme ein, soweit der zeitliche Rahmen dies zulässt. Der Workshop ersetzt keine persönliche Beratung. Folgende Themen werden angesprochen: Schlafentwicklung des Kindes, Schlafverhalten von Babys und Kleinkindern, was brauchen Babys für einen guten Schlaf, Schlafumgebung, Einschlafen und Einschlafbegleitung, kindliches Durchschlafen, Schlaflernprogramme, nächtliches Stillen/Fläschchen geben, Alpträume/Nachtschreck

Samstag, 22.11.25, von 09.30 bis 11.30 Uhr

Kosten 25€ pro Teilnehmer, 30€ pro Elternpaar

Informationen und Anmeldung bei Anna Scherer, zertifizierte Stillberaterin (DAIS), Mama von vier Kindern, unter Tel. 0176/70245135 oder Email: kontakt@stillberatung-unterschleissheim.de. Es gelten die Kursbeschreibung und Datenschutzerklärung der www.stillberatung-unterschleissheim.de

ELTERN-KIND-GRUPPEN - ZEIT FÜR DICH UND DEIN KIND

- **Krabbelgruppen: Einstiegsalter ½ Jahr bis 1 ½ Jahre**

Die feste Gruppe trifft sich regelmäßig einmal wöchentlich für 1,5 Stunden mit ihrer Gruppenleiterin. Durch gemeinsame Fingerspiele, Singen, Kniereiter und kleine Spiele wird die Eltern-Kind-Bindung gestärkt und erstes Sprach- und Regelverständnis gefördert. Die Kinder können erste soziale Kontakte außerhalb der Familie knüpfen, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten aufbauen und ihre Sinneserfahrung durch ein Angebot an besonderem Spielzeug (z.B. Tastplatten oder Motorikspielzeug) erweitern.

Teilnehmeranzahl: mind. 4, max. 15 Elternteile / Großeltern mit ihren Kindern

Kosten: 90€ für 4 Monate, Sommermonate Mai bis August 77€

- **Spielegruppen: Einstiegsalter 1 ½ bis ca. 2 ½ Jahre am Nachmittag**

Dieser Kurs knüpft an die Krabbelgruppe an und fördert die musikalische und kreative Entwicklung des Kindes. Gesang, Bewegung und Bastelarbeiten stehen hier im Vordergrund und werden wöchentlich abwechselnd angeboten. Spielerisch wird dadurch die Fein- und Grobmotorik eingeübt, die musikalische Seite des Kindes geschult und die Konzentration gefördert. Die Kinder dürfen selbständig aktiv werden, die Eltern greifen nur unterstützend, sofern nötig, ein. Wir wollen, dass das Kind sich weiterentwickeln kann und seine eigenen Fähigkeiten ausbauen lernt. Die feste Gruppe trifft sich einmal pro Woche für 1 Stunde.

Teilnehmeranzahl: mind. 6, max. 10 Elternteile/ Großeltern mit ihren Kindern

Kosten: 90€ für 4 Monate, Sommermonate Mai bis August 77€

Neu! Die Kursgebühren können auch per paypal bezahlt werden: mail@fz-ush.de

Wichtig, bitte unbedingt mit angeben: eigenen Nachnamen, falls der vom Kind abweicht, Vorname des Kindes, Eltern-Kind Gruppe Tag und Uhrzeit
(Beispiel: Susanne Müller, Timo, EKG Mo. 9.00 Uhr)

Im Vordergrund steht jeweils die gemeinsame Zeit mit dem Kind. In beiden Gruppen haben die Eltern / Großeltern aber selbstverständlich auch die Möglichkeit, sich zu aktuellen Erziehungsfragen auszutauschen und sich zu informieren. Es können neue soziale Kontakte auf- und ausgebaut sowie Tipps und Anregungen gegenseitig weitergegeben werden.

Weitere Informationen und Anmeldung im Büro Familienzentrum, Montag bis Freitag, 9.00 bis 13.00 Uhr unter Tel. 089/370735-81 oder Email: elternkind@fz-ush.de



Kostenlose Aktion für Familien

Waldweihnacht im Berglwald



Datum: 13.12.2025 von 15.30 - 17.00 Uhr

Treffpunkt: Waldklassenzimmer im Berglwald

Zusammen möchten wir den Tieren im Wald in der kalten Jahreszeit eine Freude machen und die zauberhafte Stimmung im Winterwald genießen. Bringt hierfür bitte selbst gesammeltes natürliches Futter für die Waldtiere mit (z.B. Bucheckern, Nüsse, Kastanien...). Auch Vogelfutter könnt ihr gerne verteilen.

Frische Lebensmittel wie Äpfel und Karotten bitte nicht mitbringen.

Zudem erwartet euch die Lesung einer Weihnachtsgeschichte und heißer Punsch. Bringt hierfür bitte eigene Becher mit.

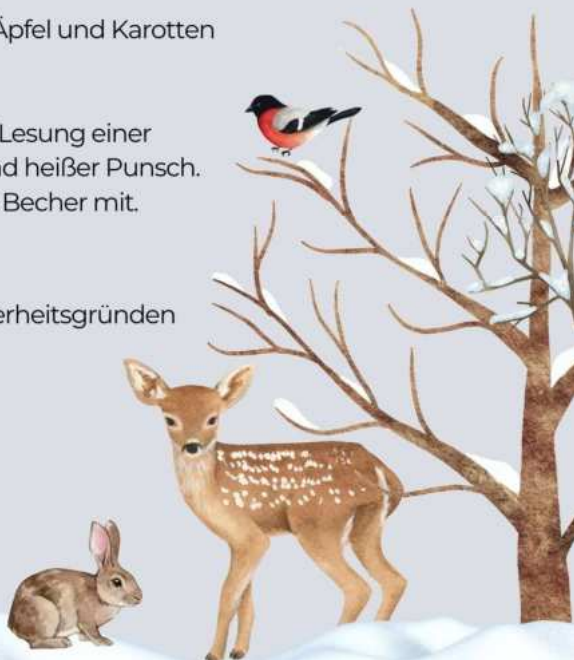
Wichtig:

Offenes Feuer ist aus Sicherheitsgründen nicht erlaubt.

Wir freuen uns auf euch!

Anmeldung und Fragen:

fsp@fz-ush.de
oder 089 3707356





POKÈMON TAUSCHBÖRSE

Ihr sammelt Pokemon-Karten und habt keine Tauschpartner?
Kommt und tauscht Eure Karten im Familienzentrum!

freitags von 15.00-17.30 Uhr

Termine: 24.10.25 und 16.01.26

Im Offenen Treff - eine Anmeldung ist nicht notwendig



KAMISHIBAI

für 1 bis 5jährige

Kamishibai ist ein Bilderbuch-Kino, bei dem dein Kind gemeinsam mit anderen Kindern die Bilder in einem kleinen Rahmen anschauen kann, während eine spannende Geschichte vorgelesen und erzählt wird.

mittwochs von 15.30 bis ca. 16.00 Uhr

Termine: 10.09./01.10./29.10./03.12.25, 04.02./04.03.26

Im Offenen Treff, eurem Familiencafé Herzstück,
keine Anmeldung erforderlich



BASTELSTUNDE

„Wir machen was zusammen.“

Kommt vorbei und habt gemeinsam Spaß bei kleinen, kindgerechten Bastelarbeiten! Es ist keine Anmeldung erforderlich. Das Angebot richtet sich an alle Kinder von 1-5 Jahren mit ihren Eltern, Großeltern oder anderen Begleitpersonen.

dienstags von 15.30 bis 17.00 Uhr

Termine im Offenen Treff, eurem Familiencafé Herzstück:

dienstags, 23.09./21.10./25.11./16.12.25/ 27.01./24.02./24.03.26

Schifferl bauen im Berglwald

für Familien mit Kindern ab 3 Jahren



Freitag 10.10.2025 von 15.00-16.30 Uhr
Treffpunkt: Waldklassenzimmer im Berglwald

Wir gehen gemeinsam auf Entdeckungstour im Wald, sammeln Stöcke, Blätter und andere Naturmaterialien, mit denen wir anschließend Schifferl bauen. Natürlich lassen wir unsere Schifferl dann noch im Berglbach schwimmen.

Bitte denkt an wettergerechte Kleidung und Schuhe und ggf. Wechselwäsche, falls eine Rettungsaktion deines Schifferls nass ausfällt.

Eine erwachsene Begleitperson muss während der gesamten Veranstaltung anwesend sein.

Wir freuen uns auf Euch!

Anmeldung und Fragen:
fsp@fz-ush.de
oder 089 3707356



DANCING BAMBINIS

2-3 Jahre, Eltern-Kind-Tanzen

Herzlich willkommen zu unserem liebevollen Eltern-Kind-Tanz für die Kleinsten. In diesem besonderen Kurs haben Eltern und ihre Kinder im Alter von 2 bis 3 Jahren die Möglichkeit gemeinsam zu tanzen, zu lachen und wertvolle Zeit miteinander zu verbringen. Die gemeinsame Bewegung, das Rhythmusgefühl und die Musik macht nicht nur sehr viel Spaß, es fördert auch die Kreativität, die motorischen Fähigkeiten und die soziale Interaktion. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen und Ihrem Kind eine fröhliche und unvergessliche Zeit voller Musik, Bewegung und Spaß zu verbringen.

5 x dienstags von 15.30-16.15 Uhr

Termine: 23.09. bis 21.10.25

18.11. bis 16.12.25

13.01. bis 10.02.26

Kosten: 60€, Geschwisterkinder gerne auf Anfrage

Information und Anmeldung bei Michaela Deppisch und Miriam Hellinger, beide staatlich anerkannte Kinderpflegerinnen und zertifizierte Kinderyogatrainern, Email: hellinger.miriam@gmx.de



OFFENER KINDERBÜCHERSCHRANK

Ihr habt alle Bücher zu Hause schon gelesen und seid auf der Suche nach neuen Geschichten? Dann schaut bei unserem offenen Kinderbücherschrank vorbei! Hier könnt ihr Bücher ausleihen und nach Herzenslust stöbern. Der Schrank steht euch rund um die Uhr (24/7) bei unserem Kinderwagenunterstand zur Verfügung und ist für alle barrierefrei zugänglich.

Das Kinderzimmer ist voll mit Büchern und ihr möchtet Platz für Neues schaffen? Dann bringt eure ausgelesenen Werke vorbei. Wir freuen uns über gut erhaltene Kinderliteratur für jedes Alter!



KRABELTURNEN MIT NICOLE

für Krabbelkinder bis Laufalter

Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung. Jedes Kind entwickelt sich anders und in seiner eigenen Geschwindigkeit. Wir wollen den Kindern den Raum und Zeit geben, sich selbst und ihren Körper kennenzulernen und neue Fähigkeiten zu entdecken. Jedes Kind darf selbst entscheiden worauf es Lust hat und wie es sich bewegen möchte. Dies erhöht sein Selbstvertrauen. Gemeinsam mit Mama und/oder Papa können erste Kontakte zu anderen Kindern geknüpft und die Vorlieben des Kindes entdeckt werden.

10 x montags, fortlaufend, ab 22.09.25
von 09.00-09.55 Uhr und von 10.00-10.55 Uhr, Kosten: 100€

Information und Anmeldung bei Nicole Streidl, staatl. gepr.
Gymnastiklehrerin, unter Email: nicole.streidl@gmx.de



BEWEGUNGSFREUDE MIT CONNY

Diese Turnstunden sind für Euch gemeinsam.

Für Dich als Mama oder Papa: Du bekommst praktische Bewegungsimpulse, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Im Mittelpunkt stehen Freude und Leichtigkeit in der Bewegung - auch für dich. Während dein Kind spielt und turnt, bist du aktiv dabei und unterstützt es.

Für Dein Kind: Durch Klettern, Rutschen, Balancieren und freies Bewegen lernt dein Kind seinen Körper besser kennen. Es kann erste Kontakte zu anderen Kindern knüpfen, eigene Vorlieben entdecken - und zum Abschluss gibt es eine kleine Massage.

- für Kinder ab Laufalter bis 2 Jahre
freitags von 09.00-09.55 Uhr, fortlaufend, außer Schulferien
- für Kinder ab 2 Jahre
freitags von 10.00-10.55 Uhr, fortlaufend, außer Schulferien

Kosten: 10er Karte für 90€

Information und Anmeldung bei Conny Engelhardt, unter
Tel. 0178/3998592 oder E-Mail: connyeng@outlook.de



Christkindl Postamt

**Weihnachtliche
Schmankerl**

**Lasst euch
verwöhnen!**

**Freitag
28.11.2025
15.00 bis
17.30 Uhr**



Das Christkind kommt zu
Besuch und nimmt die
Wunschzettel der Kinder entgegen.
Vor Weihnachten erhält jedes Kind
eine Antwort per Post.

Wichtig: Bitte Namen und Adresse
leserlich auf ein Briefkuvert schreiben
(Unkostenbeitrag für Porto: 2€)!



Nachbarschaftshilfe
Unterschleißheim e.V.



FAMILIEN - ZENTRUM

Alexander-Pachmann-Str. 40, Unterschleißheim
www.nbh-ush.de



SARAH'S (FAMILIEN) WERKSTATT MIT SINN

für Kinder von 2-4 Jahren in Begleitung einer Bezugsperson
ab 5 Jahren auch ohne Begleitung möglich

Ich bin Sarah, zweifache Mama und Gründerin der Werkstatt mit Sinn. Als Ergotherapeutin möchte ich Kindern Raum für Kreativität und neue Erfahrungen bieten. Ob mit Mama oder Papa oder schon alleine - in dieser Werkstatt gestalten Kinder fantasievolle Kunstwerke mit Acrylfarben, Tinte, Stoffmalfarben und vielem mehr.

Die Kinder lernen, mit Fingern, Pinseln und Farben zu arbeiten und fördern dabei ihre Feinmotorik, Wahrnehmung und Koordination. Hier gibt's bunten Spaß, kreative Arbeit mit Farben und Förderung von Geduld, Selbstständigkeit und sozialem Miteinander. Ein Kurs, der der Fantasie freien Lauf lässt!

freitags, 15.30 bis 16.15 Uhr
fortlaufend, mit verbindlicher Anmeldung
Kosten pro Treffen 12€, Barzahlung vor Ort

Bitte bring viel Neugierde und alte Kleidung mit.

Anmeldung, Termine und Information bei Sarah Stählin,
Ergotherapeutin und Sozialpädagogin unter:
www.werkstatt-mit-sinn.de



KASPERLETHEATER für Kinder von 2-4 Jahren

Hurra, der Kasperl ist wieder da! Zusammen mit seinen Freunden aus dem Puppentheater kommt er ins Familienzentrum. Freut euch auf zwei fröhliche Vorstellungen von ca. 10 Minuten - perfekt für die Kleinen! Im Anschluss können die Kinder die Puppen aus der Nähe betrachten und den Kasperl sowie seine Freunde kennenlernen.

- Donnerstag, 16.10.25 (Vorverkauf ab 29.09.25)
- Mittwoch, 21.01.26 (Vorverkauf ab 08.01.26)

jeweils um 15.30 und 16.00 Uhr, Eintritt 2€ pro Person

Vor und nach dem Kasperl gibt's im Café frische Waffeln!



HUNDEBESUCH: HELFER AUF VIER PFOTEN

Der richtige Umgang mit Hunden will gelernt sein!

- Wie geht man am besten auf einen Hund zu?
- Wo will er gestreichelt werden und wie spielt er?
- Wie fasst man ihn an?

Damit auch Kinder, die ohne eigenen Hund aufwachsen, keine Angst vor Hunden haben und die Möglichkeit erhalten, den korrekten Umgang mit ihnen zu erlernen, freuen wir uns ganz besonders, dass uns Gerhard mit seinem Labrador Jackson im Garten des Familienzentrums besucht.

Er übt mit den mit Kindern das respektvolle Miteinander von Zwei- und Vierbeinern. Mama, Papa, Oma, Opa, etc. sind zur Unterstützung dabei. Die Kinder erfahren etwas über das Wesen und die Fähigkeiten von Hunden, sie lernen, bestimmte Umgangsregeln zu befolgen und die Reaktionen der Hunde zu verstehen.

- Freitag, 21.11.25
- von 15.30 bis ca. 17.00 Uhr

Ab Kindergartenalter, der Hundebesuch findet bei jedem Wetter statt.

Die Plätze sind begrenzt, bitte meldet Euch verbindlich per Email an: mail@fz-ush.de. Das Angebot ist kostenlos, bitte unterstützt diese schöne Aktion mit einer Spende für notleidende Tiere.



BUNTES FASCHINGSTREIBEN FÜR UNSERE KLEINSTEN

für 2-6 Jährige

30.01.2026 , 15.00-17.30 Uhr

FAMILIEN - ZENTRUM



Wir laden Euch ein zum bunten Faschingstreiben mit Musik, Spaß und lustigen Spielen! Für Euer Wohl ist selbstverständlich auch gesorgt. Ihr könnt in der Turnhalle ausgelassen tanzen, toben und feiern.

Wer es ein bisschen ruhiger möchte, darf im Kursraum spielen.

Zum Abschluss haben wir noch eine Aufführung als Überraschung für Euch geplant.

Eintritt: 5€ pro Person

Vorverkauf ab Montag, 12.01.26, im Offenen Treff



Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e.V.
Alexander-Pachmann-Str. 40
Tel.: +49 89 370 735 6, E-Mail: Mail@fz-ush.de



www.fz-ush.de



Gefördert durch den Freistaat Bayern



SPASS UND LEICHTIGKEIT IM SCHULALLTAG

Mit Yoga, Kinesiologie, Klang und kreativem Ausdruck stärkst Du Deine Konzentration, Dein Selbstwertgefühl und Deinen Körper.

Du bekommst Anregungen, wie Du Dich auch zuhause oder in der Schule immer wieder in Deine Mitte bringen kannst und dadurch entspannter mit Herausforderungen umgehen lernst.

Sibylle, Yogalehrerin, und Petra, Yogalehrerin/Kinesiologin, freuen sich auf die Stunden mit Dir!

Samstag, 07.02. und 18.04.26, von 10.00-13.00 Uhr
Ausgleich: 40€, Geschwisterkinder 25€

Informationen und Anmeldung bei Petra Albus,
Tel. 0179/5003030 oder Sibylle Rößl, Tel. 0176/31444746



TANZ MIT KINDERN

Wir lernen gemeinsam die Grundpositionen des Balletts, sowie Tanzschritte anderer Tanzstile. Für Spaß und Abwechslung sorgen Koordinations- und Tanzspiele.

- 3 bis 6 Jährige
Anfänger, keine Vorkenntnisse notwendig
mittwochs, von 15.30-16.15 Uhr, fortlaufend
- ab 7 Jährige
Anfänger und Fortgeschrittene
mittwochs, von 16.30-17.30 Uhr, fortlaufend

Kosten: 40€ monatlich pro Kind
Mitzubringen: Sportsachen, Ballettschläppchen, Getränk
Eine Schnupperstunde ist nach Voranmeldung möglich.

Weitere Informationen und Anmeldung bei Jennifer Dettmann, unter Tel. 0152/24002193 oder Email: jenniferdettmann@yahoo.com



14.11.2025
16.30 - CA. 17.30 UHR
SANKT MARTINS
UMZUG

"Laterne, Laterne, Sonne, Mond und Sterne....."



Gemeinsam mit Euch wollen wir St. Martin feiern.



**Treffpunkt ist um 16.30 Uhr an der Tischtennisplatte
im Rolf Zeitler Park (Valentinspark).**

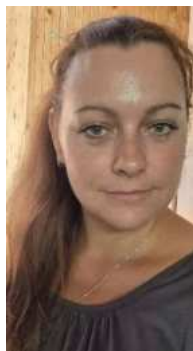
Dort wartet eine kleine Sankt Martinsfeier mit Punsch, Brot und Musik auf euch und natürlich laufen wir auch gemeinsam und bestaunen eure Laternen.

Schnappt euch eure Laterne und kommt vorbei!



Alexander-Pachmann-Str. 40
Unterschleißheim
mail@fz-ush.de





BALL- UND BEWEGUNGSABENTEUER MIT MICHAELA

Kinder 3-5 Jahre

In meinem Kurs erleben die Kinder Freude an Bewegung, durch abwechslungsreiche Aktivitäten. Mit lustigen Spielen, kreativen Übungen und sportlichen Herausforderungen ist für jedes Kind etwas dabei.

Der Kurs fördert Koordination, Ausdauer und Teamgeist und wir erkunden spielerisch verschiedene Bewegungsformen. Neben klassischen Ballspielen biete ich auch kleine Parcours, Tanz, Wettkämpfe und Geschicklichkeitsübungen an.

donnerstags, von 15.15 Uhr-16.00 Uhr, fortlaufend

Kosten: 10er Karte: 100€ (4 Monate gültig)

5er Karte: 65€ (2 Monate gültig)

KLEINE YOGIS - ABENTEUER FÜR KIDS

Mein Kinder-Yoga-Kurs für 4-7 Jährige bietet eine spielerische Einführung in Yoga. In entspannter Atmosphäre fördern die Kinder ihre Beweglichkeit, Konzentration und innere Ruhe.

Mit fantasievollen Übungen, Geschichten und Spielen lernen sie Asanas, Atemübungen und Entspannungstechniken, um Stress abzubauen und die Aufmerksamkeit zu steigern.

Der Kurs stärkt Körperwahrnehmung, Selbstbewusstsein und soziale Fähigkeiten. Einsteiger sind willkommen - keine Vorkenntnisse erforderlich!

- donnerstags, 16.30 Uhr bis 17.15 Uhr, fortlaufend
- Kosten: 10er Karte: 100€ (4 Monate gültig)
5er Karte: 65€ (2 Monate gültig)

Anmeldung per Mail bei Michaela Deppisch, staatlich anerkannte Kinderpflegerin, zertifizierte Kinderyogalehrerin, E-Mail: michaela.deppisch@gmx.de



IM GLEICHGEWICHT INS NEUE SCHULJAHR

Kinder 6-12 Jahren - Petra und Sibylle freuen sich auf Euch!

Ein paar ausgewogene Stunden mit viel Spaß, Kinder-Yoga, Kinesiologie und Entspannung mit Klangreise & Kreativteil. Stimme dich ein auf das nächste Schuljahr, nimm es selbst in die Hand, Körper-Geist-Seele im Gleichgewicht, stärke dein Selbstbewusstsein.

Montag, 15.09.25 von 09.00-12.00 Uhr

Ausgleich: 35 € bei Anmeldung bis 15.08.24 danach 40€, Geschwisterkinder 25€

Bitte Decke, Kissen, Brotzeit und gute Laune mitbringen!

Informationen und Anmeldung bei Petra Albus,
Tel. 0179/5003030 oder Sibylle Rößl, Tel. 0176/31444746



ZUMBA KIDS

für Kinder 5-10 Jahre

Tanz, Spaß und Bewegung zu den beliebtesten Songs! In meinem Zumbakurs lernen wir verschiedene Tanzbewegungen kennen, welche die Koordination, die Beweglichkeit und das Selbstbewusstsein fördern. Der Kurs kombiniert einfache Zumba Schritte mit modernen, kinderfreundlichen Songs aus verschiedenen Musikrichtungen - von aktuellen Chart-Hits bis zu beliebten Klassikern. Jede Stunde bietet ein abwechslungsreiches und fröhliches Tanzprogramm.

5 x dienstags, 16.30 Uhr bis 17.15 Uhr

Termine: 23.09. bis 21.10.25

18.11. bis 16.12.25

13.01. bis 10.02.26

- Kosten: 60€

Anmeldung per Mail bei Miriam Hellinger, staatlich anerkannte Kinderpflegerin und Groupfitness Trainerin,
E-Mail: hellinger.miriam@gmx.de





SCRIBBLES AND SKETCHES

Tauche ein in die bunte Welt der Kunst!

In unserer Kreativwerkstatt für Kinder ab 7 Jahren entdecken wir gemeinsam die faszinierenden Möglichkeiten von Farben und Formen.

Der Kurs richtet sich an alle Kinder ab 7 Jahren, die Spaß am kreativen Gestalten haben und neue Techniken ausprobieren möchten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - jeder ist herzlich willkommen!

Ziele meines Kurses:

- Förderung der kreativen Ausdrucksfähigkeit
- Entwicklung feinmotorischer Fähigkeiten
- Stärkung des Selbstbewusstseins durch eigene Kunstwerke
- Vermittlung von Basiswissen in verschiedenen künstlerischen Techniken

Der Kurs findet fortlaufend statt und folgt einem Lehrplan.

Die Malutensilien variieren je nach Bedarf. Ich werde mich hierzu direkt mit den Eltern des Kindes in Verbindung setzen. Für den ersten Kurs stelle ich alle Materialien zur Verfügung.

Der Unterricht erfolgt überwiegend in Englisch, doch in der Welt der Kunst sind Sprachbarrieren kein Problem.

freitags, 15.00 bis 16.30 Uhr

Kosten: 60€ pro Monat

Anmeldung bei Susmita Basu, unter Email:
susmitabasug03@gmail.com





MUSIK FÜR BABYS

für Kinder ab 3 Monaten bis zum Laufalter

Musik nährt Körper, Seele und Gehirn - besonders in den ersten Lebensmonaten. Beim gemeinsamen Singen, Musizieren und Wiegen erleben Babys Geborgenheit und stärken die Bindung zu den Eltern. Begleitet wird dies von Liedern, Reimen, Finger- und Bewegungsspielen zum Lachen, Schaukeln und Träumen.

10 x montags, 10.30 bis 11.15 Uhr
fortlaufend, Start 22.09.25, Kosten: 80€

MUSIK FÜR KLEINKINDER

vom Laufalter bis zum Kindergartenalter

Musik verbindet von Anfang an! Kinder und Eltern entdecken gemeinsam die Welt der Klänge. Mit Liedern, Reimen, Bewegung und einfachen Instrumenten erleben die Kinder Musik mit allen Sinnen. So wird Musik spielerisch Teil des Familienalltags.

10 x dienstags, 15.00 bis 15.45 Uhr
fortlaufend, Start 23.09.25, Kosten: 80€

Unsere Lorena hat an der Musik/Theater Hochschule München Elementar Musik Pädagogik studiert, sie ist Musiklehrerin und Waldorfpädagogin.

Anmeldung bei Lorena Mendez, unter Tel. 0176/43482317 oder
Email: Lmendezsimon@gmail.com



ADVENTSBACKEN für Kinder von 5-10 Jahren

Wir wollen gemeinsam mit Euch Weihnachtsleckereien backen!

Samstag, 29.11.25, 10.00 bis 12.00 Uhr
Freitag, 12.12.25, 15.00 bis 17.00 Uhr

Unkostenbeitrag 10€, max. 10 Kinder

Anmeldung im Büro des Familienzentrums, Tel. 089/37073581
Email: mail@fz-ush.de



KINDER YOGA FÜR 6-10 JÄHRIGE

Der spielerische Zugang zu Yoga fördert die Konzentrationsfähigkeit, ein liebevolles Miteinander, trainiert die Motorik, stärkt das Selbstbewusstsein und die sensorische Wahrnehmung.

Die Kinder dürfen in Kontakt mit sich selbst treten, sich spüren, pausieren, Anspannung loslassen, in Balance kommen, mit Spaß und Freude!

Jede Yoga Stunde bietet ein abwechslungsreiches Programm mit Bewegung, Spannung und Entspannung, Meditation, Musik und Achtsamkeitsübungen.

Ich freue mich auf jedes Kind!

montags, 16.15 bis 17.15 Uhr

8 x vom 22.09.25 bis 17.11.25

8 x vom 08.12.25 bis 23.02.26

In den Ferien finden keine Kurs statt.

Ausgleich: 80€ pro Block

Information und Anmeldung bei Natalie Scharl, Yogalehrerin,
unter Tel. 0176/60023063 oder Email: nscharl@hotmail.com





SELBSTBEHAUPTUNGS- UND RESILIENZTRAINING

für Kinder im Alter von 6 bis 8 Jahren

Wünschen Sie sich für Ihr Kind mehr Harmonie im Alltag, weniger Streit, mehr Selbstvertrauen und einen sicheren Umgang mit stressigen Situationen? Dann ist Ihr Kind in meinem Kurs genau richtig.

In einem geschützten Rahmen erlernen die Kinder auf spielerische Weise wichtige Strategien, um:

- selbstbewusst und gewaltfrei mit Konflikten umzugehen (z. B. bei Beleidigungen, Provokationen oder Wegnahme von Dingen)
- die eigenen Gefühle besser wahrzunehmen und zu benennen
- persönliche Grenzen zu erkennen und klar zu kommunizieren
- zwischen Angst und Unsicherheit zu unterscheiden und im Ernstfall richtig Hilfe zu holen

Mit Rollenspielen, Bewegung, Austausch und jeder Menge Spaß stärken wir gemeinsam die innere Stärke Ihres Kindes!

3 x dienstags, von 16.00 bis 17.30 Uhr

Kosten: 49€

Termine: 14.10., 21.10. und 28.10.25
20.01., 27.01. und 03.02.26

Über mich: Ich bin Katja Frowein, zertifizierte Trainerin für Selbstbehauptung und Resilienz bei Kindern, wohnhaft in Unterschleißheim und Mutter von zwei Kindern. Meine Vision ist eine Zukunft, in der Kinder sich frei entfalten, respektvoll miteinander umgehen und sich gegenseitig unterstützen.

Information und Anmeldung bei Katja Frowein unter
E-Mail: trainings@katja-frowein.de



Hallo Unterschleißheimer!

Ich bin Georgios Katsioulas - aber die meisten nennen mich einfach Keks. Seit über 10 Jahren bin ich Selbstverteidigungs-trainer und Gründer von KEKS Self Defence. Mein Ziel: Dein Selbstbewusstsein stärken! Ich möchte, dass du dich in jeder Situation sicher und stark fühlst - damit du dich behaupten kannst und kein Opfer wirst.

Die meisten meiner Trainings leite ich gemeinsam mit meiner Partnerin Nicki Winkler. Wir sind ein eingespieltes Team und ergänzen uns perfekt - mit viel Erfahrung, Energie & echter Leidenschaft für das, was wir tun.

Du willst mehr erfahren? Ruf mich an unter 0178/4059781 oder schreib mir eine E-Mail: info@keks-self-defence.de

Komm zu meinen Kursen in bequemer Trainingskleidung und Sportschuhen, bring ein Handtuch, Wasser und - das Wichtigste - gute Laune mit. Ich freue mich auf dich!

Und falls die angegebenen Zeiten nicht passen: Meld dich einfach! Wir finden eine Lösung, die für dich funktioniert.

SELF DEFENCE: ELTERN-KIND-KURS

für Grundschulkinder mit einem Elternteil oder beiden

Lern mich kennen - gemeinsam mit deinem Kind! Dein Kind traut sich (noch) nicht allein zum Training? Oder du möchtest als Mama oder Papa erst einmal herausfinden, ob ich der richtige Trainer für euch bin?

In diesem Kurs schnuppert ihr gemeinsam in die Welt der Selbstverteidigung - mit Spaß, Bewegung und vielen praktischen Impulsen für mehr Selbstvertrauen, Sicherheit und ein gutes Gefühl im Alltag. Ich zeige euch einfache Übungen, die ihr auch zuhause gemeinsam wiederholen könnt - ganz ohne Druck und in lockerer Atmosphäre.

4 x freitags, von 16.30 bis 17.30 Uhr

Termine: 10.10., 17.10., 24.10. und 31.10.25

21.11., 28.11., 05.12. und 12.12.25

09.01., 16.01., 23.01. und 06.02.26

Familienpreis: 59 €, Geschwisterkinder nach Absprache möglich

NEU!

- **SELF DEFENCE: WOMEN ONLY**

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die lernen möchten, sich selbstbewusst zu behaupten und im Ernstfall zu verteidigen - ganz ohne Vorkenntnisse. Du entwickelst ein sicheres Gespür für grenzüberschreitende Situationen, übst klare Reaktionen und stärkst deine Präsenz. Das Training leite ich gemeinsam mit meiner Partnerin Niki und sie testet sämtliche Techniken direkt an mir 😊 Im geschützten Rahmen zeigen wir dir, wie du dich sicherer fühlst - und im Zweifel genau weißt, was zu tun ist.

Samstag, 15.11.25 oder 28.02.26, 10.00 bis 13.00 Uhr, Kosten: 39€

- **SELF DEFENCE: 6 BIS 8 JAHRE**

In diesem Kurs lernen Kinder, deutlich „Nein!“ zu sagen - mit Stimme, Mimik und Körpersprache. Sie üben, wie sie Grenzen setzen und sich in unangenehmen Situationen behaupten können: Was tun, wenn ein Fremder mich anspricht? Wie verhalte ich mich, wenn jemand auf dem Schulhof provoziert oder es in der Umkleidekabine handgreiflich wird? Die Kinder lernen, Risiken frühzeitig zu erkennen, klug zu reagieren und Selbstsicherheit zu entwickeln - ob schüchtern oder voller Energie.

montags, 15.00 bis 16.15 Uhr, Monatsbeitrag: 59€

- **SELF DEFENCE: 9 BIS 12 JAHRE**

Ob Mobbing in der Schule, unangenehme Situationen auf dem Volksfest oder Stress im Freundeskreis - hier lernst du, dich klar und souverän zu behaupten. Durch gezielte Übungen stärkst du dein Auftreten, schärfst deine Wahrnehmung und lernst, wie du mit Worten, Haltung und einfachen Techniken reagieren kannst. Selbstschutz heißt auch: ruhig bleiben, Überblick behalten und klug handeln - bevor es brenzlig wird.

montags, 16.15 bis 17.30 Uhr, Monatsbeitrag: 69€

- **SELF DEFENCE: AB 13 JAHRE**

Was tun, wenn es wirklich brenzlig wird? In diesem Kurs lernst du, in gefährlichen Situationen ruhig und handlungsfähig zu bleiben. Wir trainieren effektive Selbstverteidigungstechniken, mentale Stärke und realistische Szenarien, die dich auf den Ernstfall vorbereiten - ohne Panik, aber mit klarem Kopf. Selbstschutz bedeutet: Instinkte schärfen, Haltung zeigen und wissen, wie du dich schützen kannst - mental wie körperlich.

montags, 17.30 bis 19.00 Uhr, donnerstags, 18.15 bis 19.45 Uhr, Monatsbeitrag: 79€



KUNDALINI YOGA - ENTSPANNT INS WOCHENENDE

Den Alltag hinter sich lassen und beschwingt in's Wochenende starten! Die dynamischen Übungen im Kundalini Yoga sorgen für eine bessere Beweglichkeit und aktivieren die Lebensenergie. In der Entspannung kannst Du völlig loslassen und dein System regeneriert sich. Bei der abschließend geführte Meditation kommt auch Dein Geist zu Ruhe. So fühlst Du Dich gestärkt und erholt. Bist wieder voll in deiner Kraft.

freitags, 08.30 bis 10.00 Uhr, fortlaufender Kurs
Kosten: 8er Karte 105€ / einzelne Stunde 17€

Schnupperstunde 10€ - Einstieg jederzeit möglich
Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Informationen und Anmeldung bei Natascha El Gharad,
zertifizierte Kundaliniyogalehrerin, unter 0151/10958137 oder
Email: auszeit-yoga@gmx.net



FASZINATION KLANG – DER KLANG DER STILLE

Lass Dich einhüllen von den sanften Schwingungen der Klangschalen, Zimbeln und Gongs, entspanne deinen Körper und Geist und erfahre den Klang der Stille.

Eine Tiefenentspannung mit Klang wirkt positiv auf dein Nervensystem und erzeugt eine tiefe Entspannung auf allen Ebenen.

Sonntag, 16.11.25 und 08.02.26, von 19.00 bis 21.00 Uhr
Kosten: 25€, Paare 40€

Informationen und Anmeldung bei Petra Albus,
unter Tel. 0179/5003030 oder Email: petra_albus@t-online.de



NEUE RÜCKENSCHULE

Spüren Sie Verspannungen oder Bewegungseinschränkungen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Ein gezieltes dynamisches Training zum Muskelaufbau, zur Förderung der Beweglichkeit und Koordination helfen, Ihre Wirbelsäule zu entlasten und Haltungsschwächen zu verbessern. Das Erlernen von rückenfreundlichem Verhalten im Alltag und Selbsthilfemaßnahmen bei Beschwerden sichern den langfristigen Erfolg.

10 x montags, ab 22.09.25 und 12.01.26, von 19.00-20.00 Uhr
10 x montags, ab 22.09.25 und 12.01.26, von 20.00-21.00 Uhr
10 x dienstags, ab 16.09.25 und 13.01.26, von 19.30-20.30 Uhr

Kosten: 105€ (Kostenübernahme gesetzl. KK ant. bis 80%)

Weitere Information und Anmeldung bei Silke Witt, staatl. anerk. Sport- & Gymnastiklehrerin/ staatl. gepr. Motopädin, unter Tel. 089/31859470 oder Email: silke.witt@live.de



ERSTE HILFE FÜR KINDER

mit Janko von Ribbeck, www.erste-hilfe-fuer-kinder.de

Kindernotfälle sind oft gar nicht so dramatisch, wie viele Eltern sich das vorstellen. Mit der richtigen Vorbereitung gibt es für fast jeden Notfall die richtige Lösung!

Montag, 20.10.25, von 18.00-21.00 Uhr

Kosten: 50€ (90€ pro Paar) inkl. ausführlichem Begleitheft

Anmeldung im Büro des Familienzentrums, Montag bis Freitag von 09.00-13.00 Uhr, unter Tel. 089/37073581 oder Email: mail@fz-ush.de





ZUMBA

ZUMBA ist dynamisch, effektiv, motivierend und macht einen Riesenspaß! Mit Zumba werden Stress und überschüssige Pfunde einfach weggetanzt.

ZUMBA ist für alle Menschen geeignet, die lateinamerikanische Musik lieben und Freude am Tanzen haben. In diesem Tanz-Workshop mit Spaßfaktor werden den Teilnehmern Cumbia, Salsa, Merengue, Reggaeton, Calypso, Cha-Cha-Cha u.v.a. Tanzschritte vermittelt. Willkommen zur ZUMBA Party!

- dienstags, fortlaufend von 18.30-19.30 Uhr mit Rosi
- freitags, fortlaufend von 18.30-19.30 Uhr mit Viktoria

Kosten: einmalig bzw. Schnupperstunde 10€
5-er Karte: 40€, 10-er Karte: 80€ (6 Monate gültig)

Weitere Infos & Anmeldung bei Rosi Sternke, unter Tel. 0170/7772453 oder Email: zumba@zumbarosi.de, oder bei Viktoria Lombardi, unter Tel. 0176/28646382 oder Email: viktoriac47@hotmail.com



PILATES MIT ROSI

Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und damit das Powerhouse aktiviert. Das Training führt zu einer Verbesserung der Koordination, Konzentration und Atmung. Ein weiterer Vorteil von Pilates: Das Workout ist sehr gelenkschonend und trägt zur Verbesserung der Körperhaltung bei.

dienstags, 17.30 bis 18.20 Uhr, Kosten 60€

6 x 14.10., 21.10., 28.10., 11.11., 18.11. und 25.11.25

6 x 02.12.25, 13.01., 20.01., 27.01., 03.02. und 10.02.26

Weitere Infos & Anmeldung bei Rosi Sternke, zertifizierte Pilatestrainerin, Lehrerin für Fitness, Gesundheit und Sportrehabilitation, unter Tel. 0170/7772453 oder Email: zumba@zumbarosi.de





DANCEFIT

„Tanze dich fit!“

Egal, wie alt du bist, ob du bereits Tanzerfahrung hast oder wie fit du dich fühlst - diese Stunde ist für alle geeignet!

Erlebe ein abwechslungsreiches und ganzheitliches Training mit Standardtänzen wie Wiener Walzer und Langsamen Walzer sowie Lateintänzen wie Cha Cha Cha, Jive, Samba, Bachata und Salsa.

Es sind keine Choreographien erforderlich, und du brauchst keinen Tanzpartner - nur pure Freude in einer motivierenden und positiven Atmosphäre.

Werde ein echter Dancemaniac!

mittwochs, 18.30-19.30 Uhr

Kosten: Einzelticket 14€, 10er Ticket 110€,

Weitere Informationen und Anmeldung bei der Trainerin Magdalena Kordula, unter Tel. 0157/38498066 oder Email: magdalena.dancefitness@gmail.com



NÄHSTUBE

Die Nähstube ist für alle Frauen und Männer gedacht, die sich gerne an der Nähmaschine ausprobieren wollen oder auch in netter Gesellschaft ihre Nähprojekte verwirklichen möchten.

dienstags, von 14.00 bis 16.00 Uhr (außer in den Schulferien)

Im Seminarraum des Familienzentrums (altes Haus 1. Etage)

Ein Kooperationsprojekt der AWO Klawotte und der Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim. Fragen an Andrea Kaltenbach, Email: akaltenbach@fz-ush.de

WEITERE MÖGLICHKEITEN UNSERE ARBEIT ZU UNTERSTÜTZEN!



Eine Spende für das Familienzentrum kommt den Familien und Kindern zu Gute, die uns täglich besuchen.

1 Kreissparkasse München Starnberg
IBAN: DE84 7025 0150 0009 0929 66

2 **PayPal**



**Wir
sagen
Danke!**

Beiträge und Spenden sind im Sinne des § 10b EStG steuerbegünstigt. Bis 100 € genügt der Kontoauszug als Nachweis. Auf Anfrage erhalten Sie von uns eine Spendenbescheinigung.

LEISTUNGEN DER NACHBARSCHAFTSHILFE

Zuhause - gut versorgt

So lange wie möglich in der gewohnten Umgebung und dem vertrauten Umfeld bleiben zu können, das ist der Wunsch vieler Senior*innen. Die Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e.V. bietet hierzu ein umfangreiches Leistungsangebot. Unsere Helferinnen kümmern sich in regelmäßigen Einsätzen zuverlässig und gewissenhaft um hauswirtschaftliche Tätigkeiten, wie z.B. die Reinigung des Wohnbereiches oder die Versorgung der Wäsche. Fürsorglich und einfühlsam unterstützen sie im Rahmen von Betreuungsleistungen und stehen unter anderem auch bei einer Demenzerkrankung helfend zur Seite. Die Helferinnen sind nach §45 SGB XI qualifiziert und werden laufend fortgebildet. Die Leistungen können bei einem Pflegegrad über den monatlichen Entlastungsbetrag in Höhe von 131 € mit den Pflegekassen abgerechnet werden. Ansprechpartnerinnen: Frau Richmann, Frau Braun: Tel. 089/37073571

Essen auf Rädern

Engagierte Helfer*innen bringen täglich, auch an Sonn- und Feiertagen, das im „Haus am Valentinspark“ frisch zubereitete Mittagessen zu Ihnen ins Haus. Sie haben jeweils die Auswahl zwischen 2 Menüs, die aus Suppe, Haupt- und Nachspeise bestehen. An welchen Tagen Sie von uns beliefert werden möchten, können Sie flexibel entscheiden. Ansprechpartnerinnen: Frau Braun, Frau König, Tel. 089/37073579

Ambulante Krankenpflege

Der ambulante Pflegedienst der Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e.V. leistet Unterstützung und Hilfe durch professionelle medizinische und pflegerische Versorgung für kranke und pflegebedürftige Menschen. Sie erhalten eine fachgerechte, umfassende und individuelle Betreuung. Eine Abrechnung der Leistungen ist bei allen gesetzlichen und privaten Kassen möglich. Wir führen auch Beratungsgespräche für alle Pflegegrade nach § 37 SGB XI durch. Ansprechpartnerin: PDL Acar Reyhan, Tel. 089/3707356

Offener Ganztag am Carl-Orff-Gymnasium und an der Therese-Giehse-Realschule

Der Offene Ganztag ist ein Angebot für die Schüler*innen der Jahrgangsstufen 5-10 am COG und 5-8 an der TGRS. Neben der Hausaufgabenbetreuung in Kleingruppen kann an sportlichen und kreativen freizeitpädagogischen Angeboten teilgenommen werden. Betreuungszeiten: Mo-Do von 13.00-16.00 Uhr. Ansprechpartner: COG: Monika Hausmann und Nadja Neudorfer, 089/310095407, 0176/56935090 o. 0176/48722700. TGRS: Elisabeth Thiess-Hill und Ute Wendel, Tel. 089/310095216, 0176/56935094

Schülermittagsbetreuung an den drei Grundschulen

Im Anschluss an den Unterricht können die Schüler*innen in Kleingruppen ihre Hausaufgaben erledigen, miteinander spielen sowie an sportlichen und kreativen Angeboten teilnehmen. Sie haben die Möglichkeit ein warmes Mittagessen zu erhalten. Betreuungszeiten Mo-Do von 11.00 - max. 16.00 Uhr, Fr von 11.00-14.00 Uhr, Ansprechpartner Ganghofer: Frau Scherthan, Tel. 0176/60371301, Michael-Ende: Frau Kellner, Tel. 0176/56931801, Johann-Schmid: Frau Rees, Tel: 089/310095377

Ferienbetreuung

In den Osterferien und in den ersten 3 Wochen der Sommerferien findet von 07.30-14.00 Uhr die Ferienbetreuung für Grundschüler*innen statt. Es wird gespielt und gebastelt, kleinere Ausflüge runden unser Angebot ab. Anmeldeformulare und aktuelle Informationen erhalten Sie auf unserer Homepage und bei den Ansprechpartnern in den Schulen.

Weitere Informationen erhalten Sie zu unseren Bürozeiten:

Montag bis Freitag 09.00-13.00 Uhr und nach Vereinbarung
Alexander-Pachmann-Straße 40, 85716 Unterschleißheim,
Tel. 089/3707356, Fax: 089/37073570, Email: buero@nbh-ush.de,
www.nbh-ush.de



FAMILIEN - ZENTRUM



Gefördert durch den Freistaat Bayern



Landratsamt
München



Landesverband
Mütter- und
Familienzentren
in Bayern e.V.



STADT
UNTERSCHLEISSHEIM



Alexander-Pachmann-Str. 40
85716 Unterschleißheim
Telefon: 089/37073581
mail@fz-ush.de
www.fz-ush.de