

35th



FAMILIEN - ZENTRUM
UNTERSCHLEIßHEIM

Programm

März 2025 - August 2025



INHALTSVERZEICHNIS

| | |
|---------------------------------------|----|
| INHALTSVERZEICHNIS | 01 |
| SO ERREICHST DU UNS | 02 |
| ÜBER UNS | 03 |
| MITGLIED SEIN | 04 |
| DER OFFENE TREFF | |
| Familiencafé Herzstück | 05 |
| Geburtstag feiern im Café | 05 |
| KINDER-SECOND-HAND-LADEN | 06 |
| BABY-, KINDER- UND TEENIEBASAR | 06 |
| GARTENFLOHMARKT | 08 |
| FAM.STÜTZPKT./ELTERN TALK | 09 |
| FAMILIENBILDUNG | |
| Wie schütze ich mein Kind? | 10 |
| KESS – Erziehen von Anfang an | 10 |
| Partnerschaftsgewalt | 11 |
| Pubertät | 11 |
| MITEINANDER-FÜREINANDER | |
| Zwillingsfrühstück | 12 |
| Treffen für Allein/Getrennterziehende | 12 |
| Schwangerentreff | 13 |
| Sprachcafé - German together | 13 |
| Women Network | 13 |
| Inklusion im Familienzentrum | 14 |
| Sternenkind Schleissheim | 15 |
| Trostkoffer | 16 |
| BABYSITTER | 17 |
| FAMILIENPATEN | 18 |
| UNSERE HEBAMMEN | 19 |
| FÜR WERDENDE UND | |
| FRISCH GEBACKENE ELTERN | |
| Childbirth Preparation mit Julie | 20 |
| Rückbildung | 21 |
| Postnatal Course | 22 |
| Geburtsvorbereitung mit Eva | 23 |
| Geburtsvorbereitung mit Claudia | 24 |
| Hebammensprechstunde und EMH | 25 |
| 1001 Fragen, Endlich daheim | 26 |
| Selfcare | 27 |
| Schwangerenyoga | 27 |
| Montags-Sommerspezial | 28 |
| Babymassage | 28 |
| PBP Post Birth Pilates | 29 |
| KANGA | 30 |
| 1. Yoga zur Rückbildung | 31 |
| 2. Yoga zur Rückbildung | 32 |
| Milch und Co. | 33 |
| Abstillen | 33 |
| Baby- und Kleinkindschlaf | 34 |

| | |
|---------------------------------|----|
| FÜR ELTERN UND KIND | |
| Meine Ente unterwegs | 35 |
| PEKIP | 36 |
| Eltern-Kind-Gruppen | 37 |
| Osterschatzsuche | 38 |
| Pokemontauschbörse | 39 |
| Kamishibai | 39 |
| Bastelstunde | 39 |
| Bewegungsfreude mit Conny | 40 |
| Krabbelturnen mit Nicole | 41 |
| Offener Kinderbücherschrank | 42 |
| FitdankBaby | 42 |
| Kinderfest | 43 |
| Werkstatt mit Sinn | 44 |
| Selbstbehauptung Eltern-Kind | 45 |
| Helfer auf vier Pfoten | 46 |
| Dancing Bambinis | 47 |
| Eltern-Kind-Yoga | 48 |
| FÜR KINDER | |
| Tanz mit Kindern | 48 |
| Ball und Bewegungsabenteuer | 49 |
| Achtsame Entdecker | 49 |
| Kleine Yogis | 50 |
| Kasperletheater | 50 |
| Die großen Yogis | 51 |
| Klangerlebnis für Kinder | 51 |
| Gleichgewicht ins Schuljahr | 52 |
| Spaß & Leichtigkeit Schulalltag | 52 |
| Scribbles und Sketches | 53 |
| Selbstbehauptung | 54 |
| KEKS Self Defence | 55 |
| Selbstverteidigung 6-8 Jahre | 56 |
| Selbstverteidigung 9-12 Jahre | 56 |
| Selbstverteidigung ab 13 Jahre | 56 |
| FÜR ERWACHSENE | |
| Kundalini Yoga | 57 |
| Faszination Klang | 57 |
| Neue Rückschule | 58 |
| Erste Hilfe für Kinder | 58 |
| Nähstube | 59 |
| Oktopus-Häkeln | 59 |
| Zumba | 60 |
| Pilates mit Rosi | 60 |
| Tanze Dich fit! | 61 |
| Muttertagsspecial | 61 |
| KINDERPARK | 62 |
| KINDERTAGESPFLEGE | 63 |
| SPENDEN | 64 |
| MITGLIEDSANTRAG | 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) **Moni Streidl** (Kindertagespflege & Familienstützpunkt) **Simone Baade** (Familienpaten) **Annette Freitag** (Organisatorische Leitung) **Doris Cepela** (Programmheft & Kurse) **Rocky** (Bürohund) **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

**BE STRONG
TOGETHER**

ÜBER UNS

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



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, 30% 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 und den Kinderpark
- Feste und 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.

Wir sind offen für ALLE und offen für ALLES!



**GEMEINSAM STARK FÜR
FAMILIEN**



DER OFFENE TREFF - FAMILIENCAFÈ 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 FAMILIENCAFÈ 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 200€. 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



KINDER-SECOND-HAND-LADEN



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

- Wintersaison-Abholzeitraum: 10.03. bis 03.04.25
- Sommersaison-Annahme: ab 10.03. Terminvereinbarung
- Sommer-Schlussverkauf: 30.06. bis 31.07.25

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



BASAR IM BÜRGERHAUS UNTERSCHLEISSHEIM

Alles rund um Schwangerschaft und Kind, Babyerstausrüstung, Spielwaren, Bücher, Kinderzimmerausstattung, Fahrzeuge, Bekleidung ab Frühchengröße 44/46 bis 140/146 und auch Teeniemode in den Größen 152 bis zur Damenkleidergröße S.

- **Annahme:** Dienstag, 01.04.25, von 10.00-13.00 Uhr und 15.00-18.00 Uhr
- **Verkauf:** Mittwoch, 02.04.25, von 10.00-13.00 Uhr und 15.00-17.00 Uhr (Einlass für Schwangere bereits um 09.30 Uhr)
- **Rückgabe:** Donnerstag, 03.04.25, von 15.00-17.00 Uhr

Die Anmeldung für Verkäufer findet ab 10.03.25 wieder über easybasar statt. Weitere Informationen dazu findet ihr auch auf unserer Homepage!





GARTENFLOHMARKT FLOHMARKTARTIKEL ALLER ART

SAMSTAG, 24.05.2025, 10.00-16.00 UHR



Für Verkäufer: Standgebühr 8,- Euro, Aufbau ab 9.00 Uhr, eigene Tische bitte mitbringen, Kleiderständer inkl. Bügel können zur Verfügung gestellt werden. Tische in geringer Anzahl vorhanden

Anmeldung: mail@fz-ush.de

Kinder dürfen kostenlos mit einer Decke teilnehmen.
Denkt bitte auch an einen entsprechenden Sonnenschutz!

Bei Regen
oder starkem
Wind muss es
leider
ausfallen

KOMMT VORBEI!



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 den Freistaat Bayern

FAMILIENSTÜTZPUNKT / ELTERNTALK



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, Dipl. Sozialpädagogin, Moni Streidl, Sozialpädagogin M.A., Email: fsp@fz-ush.de oder Tel.: 0157/36192219



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 Moni Streidl unter: fsp@fz-ush.de



PRÄSENZ-VORTRAG: WIE SCHÜTZE ICH MEIN KIND

Wo kommt Missbrauch vor? Wer sind die Täter und wie sind deren Strategien? Wer sind die Opfer? Welche Anhaltspunkte gibt es für Missbrauch und wie geht man damit um?

Und was können Eltern tun, damit ihre Kinder sicher sind?

In einem spannenden Vortrag berichtet der Münchner Kriminalhauptkommissar Ralph Kappelmeier aus dem Polizeipräsidium München von seinen Erfahrungen, präsentiert die neuesten Erkenntnisse und beantwortet natürlich Ihre Fragen.

- Mittwoch, 04.06.25, um 19.00 Uhr
- Ort: Rathaus Unterschleißheim

Anmeldung unter Email: fsp@fz-ush.de



KESS - ERZIEHEN VON ANFANG AN

Wie gelingt ein guter Start ins Leben? Wie können Eltern die ersten Lebensjahre ihres Kindes ermutigend begleiten? Dieser Kurs unterstützt Eltern von 0-3-jährigen Kindern dabei, die Eltern-Kind-Beziehung zu stärken, Selbstvertrauen und Verantwortungsgefühl der Kinder zu fördern sowie Konflikte kess und gelassen zu meistern. Gemeinsam schaffen wir eine gute Basis für die kindliche Entwicklung und das Familienleben.

- Referentin: Irmi Bergmeier
- 17.03., 31.03., 07.04. und 14.04.2025
- 5 Treffen, montags, um 19.30 Uhr
- Die Kosten werden vom Familienstützpunkt übernommen.
- Online via Zoom

Anmeldung unter Email: fsp@fz-ush.de



PARTNERSCHAFTSGEWALT

Was können wir dagegen tun?

Wie weit verbreitet ist das Phänomen Partnerschaftsgewalt? Welche Auswirkungen hat es auf die Beteiligten? Was kann ich als Zeuge tun? Und wie können Betroffene aus der Gewaltspirale ausbrechen?

Andrea Kleim, Kriminalhauptkommissarin und Beauftragte der Polizei München für Kriminalitätsoffer, berichtet aus ihrer täglichen Arbeit, gibt Einblicke in die Hintergründe und beantwortet Ihre Fragen. Der Vortrag mit anschließender Gesprächsrunde richtet sich an alle Interessierten, die mehr über Partnerschaftsgewalt erfahren und lernen möchten, wie sie in ihrem Umfeld Unterstützung leisten können.

- 10.04.25 um 19.00 Uhr
- Ort: Familienzentrum Unterschleißheim

Anmeldung: fsp@fz-ush.de



WENN KINDER IN DIE PUBERTÄT KOMMEN

„Du nervst!“ – Die Pubertät bringt nicht nur körperliche und hormonelle Veränderungen, sondern auch emotionale Herausforderungen mit sich.

Heidi Schels zeigt, wie Eltern mit den Umbrüchen dieser Lebensphase umgehen und mit wohlwollender Offenheit den eigenen Weg ihrer Kinder begleiten können.

- Referentin: Heidi Schels, Paar- & Fam.therapeutin (DGSGF)
- 08.05.25 um 19.30 Uhr
- Ort: Familienzentrum Garching
Telschowstraße 5, 85748 Garching

Anmeldung: www.unser-ferienprogramm.de/nbh-garching

MITEINANDER-FÜREINANDER



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, 03.05.25 ab 10.00 Uhr im Offenen Treff, meldet euch gerne bis zum 26.04.25 bei Anna an. Der Familienstützpunkt übernimmt einen Teil der Kosten.

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:

15.03. (Frühstück 09.30 Uhr), 02.04., 07.05., 04.06., 02.07.25

jeweils von 16.00 bis 17.30 Uhr im Offenen Treff

Anmeldung gerne über Moni Streidl, Koordinatorin des Familienstützpunktes unter Tel. 0157/36192219 oder Email: fsp@fz-ush.de

MITEINANDER-FÜREINANDER



SCHWANGEREN TREFF

Du bist schwanger und würdest dich gerne mit anderen werdenden Mamas austauschen und Kontakte knüpfen? Das kannst du bei unserem Schwangerentreff. Wir freuen uns immer, wenn sich neue Frauen anschließen möchten.

Termine: 20.03., 03.04., 24.04., 15.05., 05.06. und 03.07.25 jeweils ab 18.15 Uhr

Wenn du interessiert bist, schreibe uns gerne eine E-Mail an: mstreidl@nbh-ush.de



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 Moni Streidl, Koordinatorin des Familienstützpunktes, Tel. 0157/36192219 oder Email: fsp@fz-ush.de



WOMEN NETWORK

Was erwartet dich?

Netzwerken - Lerne interessante Frauen aus deiner Umgebung kennen - Austausch - Beruf, Selbstständigkeit, spannende ehrenamtliche Tätigkeiten, Wunsch nach beruflicher Veränderung oder Weiterentwicklung?

Welche Ziele hast du - was ist deine Vision? Lass dich durch die Wege der anderen Teilnehmerinnen inspirieren!

Information bei Sabrina Weißbrodt,
Dipl. Kauffrau für Interkulturelles Management,
E-Mail: sabrina.weissbrodt@yahoo.com

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.

**BESUCHT UNS AN UNSEREM
STAND AM TAG DER INKLUSION
AM 04.04.25 IM BÜRGERHAUS
UNTERSCHLEISSEHM**



Landratsamt
München





STERNENKIND 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. 0176/56750216 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:

- 04.05.25, 10.00-13.00 Uhr
Die Liebe bleibt - Dein Sternenkinder-Muttertag
- 05.06.25, 18.00-19.30 Uhr
Beckenboden to Go - Kraft aus der Mitte

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 bei Moni Streidl, E-Mail: mstreidl@nbh-ush.de oder Tel. 0157/36192219





BABYSITTER VERMITTLUNG

Neuer
Schulungstermin
17. Okt. 2025
15.00-17.30 Uhr

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

UNSERE HEBAMMEN

HERZLICH WILLKOMMEM IM FAMILIENZENTRUM

In diesem Programmheft dürfen wir Euch unser neues Hebammenangebot für werdende Familien vorstellen!

Zwei weitere Hebammen, Claudia Stöffges und Eva Zeinert, bereichern zusammen mit unserer Hebamme Julie Mason unser Haus und stehen Euch ab sofort mit Rat und Tat zur Seite.

Ob während der Schwangerschaft, rund um die Geburt oder in der Zeit danach - Claudia, Eva und Julie bieten wertvolle Unterstützung und individuelle Begleitung an.

Wir freuen uns sehr, dieses großartige Hebammenteam im Familienzentrum zu haben und wünschen den Dreien mit den neuen Kursen einen wundervollen Start! Ihr erreicht unsere Hebammen wie folgt:

- Claudia Stöffges über Email: claudia.stoeffges.hebamme@gmx.de
- Eva Zeinert über die Homepage: www.hebamme-eva-zeinert.de
- Julie Mason über die Homepage: www.sweetpeabumpbirthbeyond.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

- 07.03.25, 10.45-16.45, Partner Course -live
14.03.25, 11.30-14.30, Women only-live
18.03.25, 17.00-19.00, Breastfeeding-online
- 11.04.25, 10.45-16.45, Partner Course -live
15.04.25, 17.00-19.00, Breastfeeding-online
25.04.3.25, 11.30-14.30, Women only-live
- 09.05.25, 10.45-16.45, Partner Course -live
16.05.25, 11.30-14.30, Women only-live
20.05.25, 17.00-19.00, Breastfeeding-online
- 13.06.25, 10.45-16.45, Partner Course -live
17.06.25, 17.00-19.00, Breastfeeding-online
27.06.25, 11.30-14.30, Women only-live
- 04.07.25, 10.45-16.45, Partner Course -live
11.07.25, 11.30-14.30, Women only-live
15.07.25, 17.00-19.00, Breastfeeding-online
- 08.08.25, 10.45-16.45, Partner Course -live
12.08.25, 17.00-19.00, Breastfeeding-online
22.08.25, 11.30-14.30, Women only-live

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

To book one of the courses please go to:
www.sweetpeabumpbirthbeyond.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, 09.00 bis 10.15 Uhr

Termine: 05.03.-16.04.25
30.04.-18.06.25

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 www.sweetpeabumpbirthbeyond.de

FÜR WERDENDE UND FRISCH GEBACKENE ELTERN



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

10.30 am to 11.45 am

Dates: 05.03.-16.04.25
30.04.-18.06.25

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 visit:
www.sweetpeabumpbirthbeyond.de



FÜR WERDENDE UND FRISCH GEBACKENE ELTERN



GEBURTSVORBEREITUNGSKURS MIT EVA

An zwei Wochenenden (Samstag oder Sonntag) 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:

- 15.03. und 22.03.25, 10.00-17.00 Uhr
- 17.05. und 25.05.25, 10.00-17.00 Uhr
- 19.07. und 26.07.25, 10.00-17.00 Uhr
- 08.11. und 15.11.25, 10.00-17.00 Uhr

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



FÜR WERDENDE UND FRISCH GEBACKENE ELTERN



GEBURTSVORBEREITUNG MIT CLAUDIA

für Paare, ab ca. 32. SSW

Der Endspurt - Die letzten Wochen der Schwangerschaft: Veränderungen im Körper und Vorbereitung auf die Geburt, körperlich, mental und praktisch.

Der große Tag - Es geht los: Geburtsbeginn, Wehenarbeit und Mindset. Die drei Schlüssel für eine entspannte Geburt: Atmung, Stimme und Bewegung. Unterstützung durch den Partner und andere Hilfen.

Babyflitterwochen - Die erste Zeit mit dem Kind: Sich Kennenlernen, hilfreiche Infos, Tipps und Denkanstöße zum Stillen und für das Wochenbett.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, ggf. warme Socken, Trinkflasche und kleinen Snack für die Mittagspause am Samstag, Neugier und Vorfreude.

Ausreichend Zeit für Fragen und Pausen sind mit eingeplant.

Kurs jeweils Freitag, 18.00-21.30 Uhr, Samstag, 11.00-18.00 Uhr und Sonntag, 09.30-13.00 Uhr

Termine:

- 21.02. bis 23.02.25
- 11.04. bis 13.04.25
- 13.06. bis 15.06.25
- 17.10. bis 19.10.25
- 28.11. bis 30.11.25

Für die Frauen werden die Kosten von den Krankenkassen übernommen, für den Partner*innenbeitrag werden 150€ in Rechnung gestellt (manche KK erstatten diesen, es gibt eine Teilnahmebestätigung).

Anmeldung bei Claudia Stöffges, Hebamme, unter Email: claudia.stoeffges.hebamme@gmx.de



HEBAMMENSPRECHSTUNDE & EMH (deutsch & englisch)

immer mittwochs, 14.00 bis 18.00 Uhr

- Hebammensprechstunde:
Hebammenleistungen können vom Beginn der Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit in Anspruch genommen werden. Dazu gehören Beratung und Begleitung bei allen Fragen und Anliegen, Unterstützung bei körperlichen Beschwerden, Vorsorgeuntersuchungen sowie Betreuung ab der 4./5. Woche nach der Geburt. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.
- zusätzliche Behandlungsmöglichkeiten durch EMH („Effektive Manuelle Hilfen“):
Zur Linderung von Beschwerden wie Rückenschmerzen, Verspannungen, geschwollenen Beinen, Beckenendlage, Stress und mehr. Ebenso zur Förderung des Wohlbefindens, etwa durch Schwangerschaftsmassagen, bei dem Wunsch nach Entspannung und wohltuender Berührung oder zur Unterstützung bei Ängsten und Terminüberschreitung. Eine beheizte Behandlungsliege und ggf. warmes Massageöl stehen zur Verfügung.

Kosten werden teilweise v. d. Krankenkasse übernommen.
60 Min: Eigenanteil 40€, 90 Min: Eigenanteil 60€

Anmeldung bei Claudia Stöffges, Hebamme,
Ausbildung in EMH und Frauenmassage, unter Email:
claudia.stoeffges.hebamme@gmx.de

EFFEKTIVE[®]
MANUELLE
HILFEN



TEIL 1 : "1001 FRAGEN" ZU SCHWANGERSCHAFT UND GEBURT

So viele do's und dont's ... Hast du schon eine Hebamme? Wofür braucht man eine Hebamme eigentlich? Welche Klinik ist die richtige für mich und wie finde ich sie? Es werden mir verschiedene Untersuchungen angeboten – welche möchte ich in Anspruch nehmen? Wie finde ich einen guten Kinderarzt? Welche Prophylaxen gibt es für mein Baby? Was wünschen wir uns für die Geburt unseres Kindes? Brauche ich einen Geburtsplan? Was ist eigentlich ein Geburtshaus? Und vieles mehr...

dienstags, von 19.00-21.00 Uhr

Termine: 18.02., 13.05., 29.07. und 21.10.25

TEIL 2: "...ENDLICH DAHEIM!" VORBEREITUNG AUFS WOCHENBETT ab ca. 34. SSW

Was können wir tun (oder auch lassen ;-)), um die erste Zeit mit dem Baby möglichst entspannt und harmonisch zu gestalten? Zur Einführung wird es einen kurzen Vortrag geben, danach ist Raum für all eure Fragen groß und klein. Themen können zum Beispiel sein: Baby-Ausstattung: Was braucht man wirklich? Stoffwindeln: Ja oder nein? Stillen, Essen und Trinken, Schlafgewohnheiten des Babys, Besuch im Wochenbett: Wie handhabe ich das?, Eine Woche im Bett?! und und und ...

dienstags, von 19.00-21.00 Uhr

Termine: 11.03., 17.06., 16.09. und 02.12.25

Kosten: pro Person 20€, pro Paar 30€, bitte in bar mitbringen

Anmeldung bei Claudia Stöffges, Hebamme, unter Email: claudia.stoeffges.hebamme@gmx.de

FÜR WERDENDE UND FRISCH GEBACKENE ELTERN



SELF CARE - Zeit für mich & meinen Körper

Für Frauen, die sich, ihrem Körper und ihrer Seele etwas Gutes tun wollen: Durchatmen, zur Ruhe kommen, auftanken. Im Fokus steht die Stärkung des Körperbewusstseins, die wohlthuende Berührung und der Austausch in der Gruppe. Eine kleine Auszeit vom Familienalltag, um neue Energie zu schöpfen.

immer freitags und samstags:

- 04.04., 19.30-21.30 Uhr und 05.04.25, von 10.30-12.30 Uhr
- 04.07., 19.30-21.30 Uhr und 05.07.25, von 10.30-12.30 Uhr
- 24.10., 19.30-21.30 Uhr und 25.10.25, von 10.30-12.30 Uhr

Kosten für beide Treffen: 60€

Bitte bequeme Kleidung, Trinkflasche ggf. warme Socken mitbringen.

Anmeldung bei Claudia Stöffges, Hebamme, unter Email: claudia.stoeffges.hebamme@gmx.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 19.15 bis 20.45 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



FÜR WERDENDE UND FRISCH GEBACKENE ELTERN



MONTAG-SOMMERSPEZIAL

04.08. bis 08.09.25

- 6 x Schwangeren-Yoga
19.00 bis 20.30 Uhr, Ausgleich: 105€
- 6 x Rückbildungs-Yoga
09.30 bis 11.00 Uhr, Ausgleich: 105€

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@gmail.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 liebgewonnenes Abendritual, Dein Baby erfährt durch die Babymassage Sicherheit und emotionale Wärme.

5 x montags, ab 24.02. bis 31.03.25 von 09.15-10.30 Uhr

5 x montags, ab 12.05. bis 23.06.25 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 ersten Rückbildungskurs oder Beckenboden-Physiotherapie.

In diesem Kurs vertiefen wir Deinen Rehabilitationsprozess indem 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 herzlich willkommen.

5 x dienstags, 10.00-11.00 Uhr

Block 1: 11.03. bis 08.04.25

Block 2: 06.05. bis 03.06.25

Block 3: 17.06. bis 15.07.25

Kosten je Block: 80€

Drop-In Stunde: 17€

Instagram Privatgruppe mit Zugang zu Videos, What's App Gruppe für den Austausch und Fragen.

Mindestteilnehmerinnen: 4

Maximale Teilnehmerinnen: 12

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, Prä/Postnatal Coach, Clinical Rehab Specialist). 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 Becken-bodens 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 Rückbildungs-gymnastik besuchen.

mittwochs von 09.30-10.45 Uhr, fortlaufend

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
Treffpunkt am Haupteingang Familienzentrum

Kurse starten ab Mai 2025.

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

FÜR WERDENDE UND FRISCH GEBACKENE ELTERN



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.

5 x dienstags, 11.03. bis 08.04.25 von 10.15-11.15 Uhr, 60€
4 x dienstags, 13.05. bis 03.06.25 von 10.15-11.15 Uhr 48€
5 x dienstags, 24.06. bis 22.07.25 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.

5 x dienstags, 11.03. bis 08.04.25 von 09.00-10.00 Uhr, 60€
4 x dienstags, 13.05. bis 03.06.25 von 09.00-10.00 Uhr 48€
5 x dienstags 24.06. bis 22.07.25 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.

dienstags, von 10.00 bis 11.30 Uhr, Kosten: 10€

Termine: 11.03., 08.04., 06.05., 03.06. und 15.07.25

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

Dienstag, 13.05.25 von 09.00 bis 11.00 Uhr

Kosten: 15€ pro Teilnehmer

Info und Anmeldung bei Anna, Kontaktdaten s.o.

FÜR WERDENDE UND FRISCH GEBACKENE ELTERN



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, 10.05.25, 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



“MEINE ENTE UNTERWEGS” FOTOWETTBEWERB



START DES ENTENVERKAUFS:

Ab dem 17. Februar 2025 könnt ihr im Offenen Treff des Familienzentrums für 2 € eure eigene kleine Ente kaufen.

Die Mission: Geht mit eurer Ente auf große Abenteuerreise und fangt den schönsten Moment mit einem Foto ein! Ob im Urlaub, beim Spaziergang oder im eigenen Garten – kreativ werden ist das Motto! Verkleidet eure Ente, schmückt sie oder zeigt sie einfach in voller Aktion.

**Schick uns deinen besten Schnapsschuss bis zum 15.09.2025.
mail@fz-ush.de**

Die drei kreativsten Einsendungen gewinnen einen 20 Euro Gutschein vom Aquarium, dann kannst du mit deiner Ente planschen gehen.

Hinweis: Auf dem Bild darf nur die Ente zu sehen sein, weil wir die Bilder auch gerne veröffentlichen wollen!





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.

- 6 x donnerstags, 20.02.25-03.04.25, 09.00-10.30 Uhr, für 02-04/24 geb. Babys, 80€, 3. Block
- 11 x donnerstags, 10.04.-31.07.25, 09.00-10.30 Uhr, für 12/24-02/25 geb. Babys, 150€, 1. Block
- 12 x donnerstags, 27.02.-26.06.25, 10.40-12.10 Uhr, für 07-09/24 geb. Babys, 160€, 2. Block
- 12 x donnerstags, 03.07.25-30.10.25, 10.40-12.10 Uhr, für 03-05/25 geb. Babys, 160€, 1. Block
- 12 x donnerstags, 16.01.25-10.04.25, 12.20-13.50 Uhr, für 05-07/24 geb. Babys, 160€, 2. Block
- 12 x donnerstags, 08.05.-25.09.25, 12.20-13.50 Uhr, für 01-03/25 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

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: 85€ für 4 Monate, Sommermonate Mai bis August 65€

- **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: 85€ für 4 Monate, Sommermonate Mai bis August 65€

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



Osterschatzsuche im Berglwald



Datum: 12.04.2025 von 10.00-17.00 Uhr

Startpunkt: *Waldfriedhof Unterschleißheim*

Liebe Familien,
entdeckt gemeinsam mit Stupsi, dem kleinen Berglwaldhasen,
den verlorenen Osterschatz!

Die Suche startet am Waldfriedhof in Unterschleißheim und
führt euch durch verschiedene Stationen, auch im Berglwald.
Die etwa 3,4 km lange Route ist kinderwagenfreundlich, mit nur
einem kurzen Abschnitt über Wurzeln.

Lest zuerst die Geschichte auf der Rückseite vor, dort findet ihr
auch den ersten Hinweis. An den Stationen erwarten euch
spannende Aufgaben, die euch Schritt für Schritt zum Schatz
führen.

- Für die Schatzsuche solltet ihr etwa 1 bis 1,5 Stunden Zeit einplanen.
- Sie ist ideal für Familien mit Kindergarten- und Grundschulkindern.

Kommt einfach vorbei und macht euch auf die Suche. Wir freuen
uns auf euch!

Fragen? Meldet euch unter: fsp@fz-ush.de



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: 28.03. und 04.07.25

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. 16.30 Uhr

Termine: 05.02., 12.03., 07.05., 04.06., 02.07., 10.09.25

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, 25.02., 25.03., 29.04., 27.05., 24.06., 23.09.25



BEWEGUNGSFREUDE MIT CONNY

Diese Turnstunden sind für Euch gemeinsam.

- Für Dich als Mama oder Papa:
Hier bekommst Du Bewegungsinspirationen mit, die Du auch in Deinen Tagesablauf integrieren kannst, um mehr Leichtigkeit und Freude zu spüren. Im Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung auch für Dich als Mama oder Papa. Wir sind für die Kinder zum Begleiten und Unterstützen dabei.
- Für die Kinder:
Sie können klettern, rutschen, balancieren und somit ihren eigenen Körper erfahren. Sie haben auch die Möglichkeit Kontakte zu anderen Kindern aufzunehmen. Im Laufe der Zeit wirst du entdecken, an welchen Bewegungen Dein Kind die meiste Freude hat und am Ende der Stunde gibt es noch 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,
Tel. 0178/3998592, über die Website: www.cornelia-engelhardt.de oder E-Mail: connyeng@outlook.de





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 Krabbelkindern den Raum und die 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. Zudem können erste Kontakte zu anderen Kindern geknüpft werden und die Vorlieben des Kindes entdeckt werden. Mama und/oder Papa sind zum Begleiten und Unterstützen natürlich dabei.

10 x montags, fortlaufend, ab 28.04.25

- von 09.00-09.55 Uhr und
- von 10.00-10.55 Uhr

Kosten: 95€

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



HAARE FLECHTEN FÜR MAMA/PAPA MIT KIND

Die Mädels der Dirndlschaft Aggaschnoin e.V. sind wahre Meisterinnen im Haare flechten. Kommt mit Euren Kindern und lernt vor Ort die Basics der Flechtfrisuren.

Unser Offener Treff hat geöffnet, zur Stärkung backen wir frische Waffeln für Euch!

Mittwoch, 21.05.24, 15.30 bis 17.00 Uhr

Kosten: 5€

Anmeldung unter Email: mail@fz-ush.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!



fitdankbaby[®]
Fitness für Dich & Dein Baby

FITDANKBABY Alter: 3 bis 14 Monate

Die Fitdankbabystunden sind genau auf deine Bedürfnisse nach der Schwangerschaft abgestimmt. In den Stunden lege ich viel Wert darauf Übungen auszuwählen die schonend für den Beckenboden und zugleich effektiv zum Aufbau der tiefen Bauchmuskeln sind. Große Beachtung legen wir gemeinsam auf das Gefühl für den eigenen Körper, eine gute Körperhaltung und trainieren mit sanften Übungen die komplette Muskulatur. Die Kursstunden passe ich gerne auch durch Übungen mit unterschiedlicher Intensität an die Bedürfnisse von euch an.

Damit du als Mama entspannt trainieren kannst, ist dein Baby im Kurs dabei und bekommt zusätzlich durch kleine, auf das Alter abgestimmte Spiele Abwechslung und Spaß.

Auch größere Geschwisterkinder dürfen sehr gerne mit in den Kurs kommen.

montags, fortlaufend, von 15.00-16.00 Uhr
Kosten: 8er Karte 96€

Weitere Informationen und Anmeldung bei
Kristina Schiewek, unter Tel. 0152/53847832,
Email: kristina.schiewek@fitdankbaby.de oder
www.fitdankbaby.de/Kristina.Schiewek



**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
KURSLETTER
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 Fränkische Bistum



SARAH'S WERKSTATT MIT SINN

Ich bin Sarah, zweifache Mama und Gründerin der Werkstatt mit Sinn. Als Ergotherapeutin möchte ich Kindern Raum für Kreativität und neue Erfahrungen bieten.

Hier gibt's bunten Spaß, kreative Arbeit mit Farben und Förderung von Geduld, Selbstständigkeit und sozialem Miteinander.

Kommt vorbei!



- **Familienwerkstatt**

Alter: 2-4 Jahre mit Begleitperson

Gemeinsam mit Mama oder Papa gestalten wir ein Kunstwerk aus Acryl, Tinte, Stoffmalfarben und vieles mehr. Die Kleinen lernen, mit Fingern, Pinseln und Farben zu arbeiten und fördern dabei ihre Feinmotorik, Wahrnehmung und Koordination. Ein Kurs, der der Fantasie freien Lauf lässt!

freitags, 15.00 bis 15.45 Uhr

fortlaufend, mit verbindlicher Anmeldung

Kosten pro Treffen 12€, Barzahlung vor Ort

- **Kinderwerkstatt**

Alter: 5-7 Jahre

In kleiner Runde gestalten wir kreative Kunstwerke mit Acryl, Tinte, Stoffmalfarben und vieles mehr. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

freitags, 16.00 bis 16.45 Uhr

fortlaufend, mit verbindlicher Anmeldung

Kosten pro Treffen 12€, Barzahlung vor Ort

Bitte bring zu beiden Kursen viel Neugierde und alte Kleidung mit.

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



ELTERN-KIND-KURS SELBSTBEHAUPTUNGS- UND RESILIENZTRAINING für Kinder zwischen 5 und 10 Jahren mit einem Elternteil

- Sie wünschen sich ein selbstbewusstes Kind, das gestärkt und selbstständig die Konflikte im Schulalltag löst?
- Sie wünschen sich ein gesteigertes Selbstwertgefühl für Ihr Kind?
- Sie möchten zu Hause einen sicheren Hafen für Ihr Kind schaffen?
- Sie möchten Mobbing vorbeugen?

Dann sind Sie mit Ihrem Kind in meinem Kurs richtig.

Die Eltern lernen:

- Selbstsicherheit und Eigenverantwortung der Kinder stärken
- klare Kommunikation üben

Die Kinder lernen:

- Umgang mit Sozialkonflikten in der Schule z.B. Beleidigungen und körperliche Gewalt
- sich gegenüber negativer Meinung anderer durchsetzen
- mutige Körpersprache

Teilnehmer: mind. 5 max. 7 Kinder mit einem Elternteil

4 Treffen am Dienstag, 06.05, 13.05, 20.05. und 27.05.25
von 15.00 bis 16.00 Uhr

Kosten: 65 € pro Kind inkl. einem Elternteil

Geschwisterrabatt: Ein Elternteil mit 2 eigenen Kindern 95€!

Information und Anmeldung bei Tanja Kobe,
Selbstbehauptungstrainerin für Kinder und Jugendliche,
unter www.stark-wachsen.de



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, 16.05.25
- von 15.00 bis 17.30 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.





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 freitags, von 15.45-16.30 Uhr und
von 16.30-17.15 Uhr

Termine: 14.03.bis 11.04.25
27.06.bis 25.07.25

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





ELTERN-KIND-YOGA

Lasst uns die Welt des Yogas gemeinsam entdecken!

Viel Spaß für Eltern mit Kindern zwischen 4-8 Jahren mit Bewegung, Meditation und Klang.

Sonntag, 06.04.25
von 15.30 bis 17.30 Uhr

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitnehmen.

Ausgleich: 40€ pro Familie

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



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



BALL- UND BEWEGUNGSABENTEUER MIT JESSY

Kinder 3-6 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)

KINDERYOGA - ACHTSAME ENTDECKER MIT JESSY

Kinder von 3-6 Jahren

Hier erleben die Kinder die wunderbare Welt von Yoga, Achtsamkeit und Entspannung. Durch spielerische Übungen, sanfte Yoga-Sequenzen und Entspannungsübungen lernen die kleinen Teilnehmer, wie sie Ruhe und Ausgeglichenheit in ihren Alltag integrieren können. Der Kurs fördert nicht nur körperliche Flexibilität und Balance, sondern auch Konzentration und inneres Wohlbefinden. Gemeinsam entdecken wir die Freude an bewusster Bewegung und achtsamen Momenten.

donnerstags von 16.30-17.30 Uhr, fortlaufend

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

5er Karte: 65€ (2 Monate gültig)

Informationen und Anmeldung bei Jessy Trinkgeld
staatlich anerkannte Erzieherin, Fußballtrainerin beim
SV Lohhof und Trainerassistentin Breitensport unter
E-Mail: jessytrinkgeld@gmail.com



KLEINE YOGIS – ABENTEUER FÜR KIDS

Mein Kinder-Yoga-Kurs für 6- bis 8-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!

- dienstags, 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr
- Start: 11.03.25
- 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



KASPERLETHEATER MIT MALI & ELLA

Hurra, der Kasperl kommt und besucht das Familienzentrum wieder mit seinen Freunden aus dem Puppentheater!

2 Vorstellungen mit kindgerechter Spielzeit, ca. 15 Minuten.
Geeignet für Kinder von 2-4 Jahren.

- Donnerstag, 15.05.25
- 15.30 und 16.00 Uhr

Eintritt 2€/Person

Vorverkauf ab Montag, 28.04.25, im Offenen Treff.

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



DIE GROSSEN YOGIS

(8-10 Jahre)

In meinem Kinderyogakurs entdecken die Kinder spielerisch Yoga mit einer Mischung aus Bewegung, Kreativität und Entspannung. Sie fördern ihre Körperwahrnehmung, Flexibilität, Konzentration und Achtsamkeit. Der Kurs stärkt das Körperbewusstsein, baut Stress ab und bietet eine liebevolle Atmosphäre für körperliche und geistige Gesundheit. Ideal für Kinder, die ihre Fantasie entfalten und gleichzeitig etwas für sich tun möchten.

- dienstags, 16.30 Uhr bis 17.30 Uhr
- Start: 11.03.25
- Kosten: 10er Karte: 100€, 4 Monate gültig
5er Karte: 65€, 2 Monate gültig

Anmeldung per Mail bei Miriam Hellinger, staatlich anerkannte Kinderpflegerin, zertifizierte Kinderyogalehrerin und Sport- und Fitnesskauffrau; E-Mail: hellinger.miriam@gmx.de



KLANGERLEBNIS FÜR KINDER (7-10 Jahre)

Ich lade Dich auf eine magische Reise voller Phantasie und Entspannung ein! In dieser Klangreise tauchen wir gemeinsam in eine Welt der sanften Schwingungen und melodischen Klänge meiner Klangschalen ein. Nach einem langen Tag mit vielen Aufgaben kannst Du loslassen und ganz bei Dir selbst ankommen. Es wird ein besonderes Erlebnis für deinen Körper und deinen Geist! Einfach relaxen und mal „nur“ sein dürfen... damit kann man nicht früh genug anfangen!

- mittwochs von 16.30 bis 17.15 Uhr
- Termine: 26.03., 14.05. und 30.07.25
- Kosten: je 12€, min. 4 Teilnehmer

Info und Anmeldung bei Mona Kazmaier,
Email: info@lernberatung-kazmaier.de,
www.lernberatung-kazmaier.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



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, 05.04.25, 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



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





SELBSTBEHAUPTUNGS- UND RESILIENZ TRAINING

Grundschul Kinder (ohne Eltern)

In meinen Kursen erlernen die Kinder in Rollenspielen wie Sie mit Konfliktsituationen in der Schule umgehen.

Wir stärken das Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl der Kinder und beugen Mobbing vor.



Inhalte:

- bei Beleidigungen und Provokationen ruhig und gelassen bleiben
- Hilfe holen bei körperlicher Gewalt
- Probleme selbstständig bewältigen
- klare Kommunikation und selbstbewusste Körpersprache
- Umgang mit Gefühlen

Teilnehmer: mind. 8, max. 12 Kinder

3 Treffen am Mittwoch, 02.07., 09.07. und 16.07.2025
von 15.00 bis 16.00 Uhr

Kosten: 35 € pro Kind

Information und Anmeldung bei Tanja Kobe,
Selbstbehauptungstrainerin für Kinder und Jugendliche,
unter www.stark-wachsen.de





Hallo Unterschleißheimer!

Ich bin Georgios Katsioulas, aber alle, die mich kennen, nennen mich Keks.

Seit mehr als 10 Jahren bin ich Selbstverteidigungstrainer und Inhaber von KEKS Self Defence.

Für mich steht an erster Stelle, das Selbstbewusstsein meiner Schüler zu stärken. Mein Ziel ist, dass **du** dich sicher und stark fühlst - damit du dich in jeder Situation selbst verteidigen kannst und kein Opfer wirst!

Möchtest du mehr erfahren?

Dann ruf mich an unter 0178/4059781 oder schreib mir eine E-Mail an info@keks-self-defence.de.

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

Falls die angegebenen Zeiten nicht passen, melde dich einfach. Wir finden gemeinsam eine Lösung, die für dich funktioniert!



- **SELF DEFENCE: 6 bis 8 Jahre**

Die Kinder lernen, „Nein“ zu sagen und durch laute Stimme und Gestik klar zu signalisieren: „Mit mir nicht!“ Was sollte ich tun, wenn mich ein Fremder anspricht? Wie reagiere ich, wenn mich zum Beispiel jemand auf dem Schulhof massiv ärgert oder es zu Handgreiflichkeiten in der Turnumkleide kommt? Mit weniger Hilflosigkeit lernst du Schritt für Schritt, solche Situationen zu meistern, Gefahren im Alltag zu erkennen und die richtige, clevere Erstreaktion zu zeigen. Selbstverteidigung eignet sich sowohl für energiegeladene als auch für schüchterne Kinder.

montags, 15.00 bis 16.15 Uhr

Monatsbeitrag: 59€

- **SELF DEFENCE: 9 bis 12 Jahre**

Jeder kennt Situationen, in denen er sich unwohl oder sogar bedroht fühlt. Nach meinem Kurs wird es dir leichter fallen, klar und deutlich das richtige Signal zu setzen – sei es durch Mimik, Worte oder entschlossenes Handeln. Ob beim Mobbing in der Schule, Stress auf dem Volksfest oder wenn du mit Freunden draußen unterwegs bist – in der heutigen Zeit spielt Selbstverteidigung eine entscheidende Rolle. Besonders, da unangenehme Situationen durch Fotos und Videos in den sozialen Medien immer präsenter werden.

montags, 16.15 bis 17.30 Uhr

Monatsbeitrag: 69€

- **SELF DEFENCE: ab 13 Jahre**

Jemand greift dich an, will dir schaden, und du musst dich wehren? Lerne mit mir, solche Situationen zu kontrollieren, deine Instinkte zu schärfen und auch unter extremem Druck einen kühlen Kopf zu bewahren. Durch gezielte Übungen wirst du deine Ängste abbauen, und ich zeige dir effektive Methoden, mit denen du Notsituationen möglichst unbeschadet überstehst.

montags, 17.30 bis 19.00 Uhr und 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€ und Einstieg bei beiden Kursen 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, 06.04.25, 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 31.03.25, von 19.00-20.00 Uhr
10 x montags, ab 31.03.25, von 20.00-21.00 Uhr
10 x dienstags, ab 25.03.25, 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!

Dienstag, 27.05.25, von 19.00-22.00 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





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

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



OKTOPUS-HÄKELN

-für einen guten Zweck-

Diese gehäkeltten Kraken sind für die kleinen Patienten mehr als nur zum Kuschneln. Auf einer Frühchen-Station helfen sie den Babys, sich sicher und wohl zu fühlen.

Durch Spenden in Höhe von 5€ pro Häkelpaket finanzieren wir die Herstellung der kleinen Tierchen. Du hast Interesse und möchtest mithäkeln?

Dann melde Dich für weitere Informationen bei Silvia Richter, Tel. 089/37073584 oder Email: srichter@familienzentrum-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 Sterneke, 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

6 x ab 25.03.25, Kosten: 60€

3 x ab 20.05.25, Kosten: 30€

Weitere Infos & Anmeldung bei Rosi Sterneke, 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 Langsamem 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



mama 

MUTTERTAGSSPECIAL

• **YOGA:**

Schenke Dir zum Einstieg in diesen ehrenvollen Tag eine Yoga-stunde für Dein Frau- und Mutter SEIN. Sei Dir selbst eine liebevolle Mutter - immer wieder, nicht nur an diesem Tag, haben wir die Gelegenheit Liebe und Heilung in unserem Mutter-SEIN zu erfahren. Auch wenn Du kein Kind geboren hast, ist das Thema Mutterschaft essenziell wichtig. Mit dieser Yoga-Einheit und Meditation verbinden wir uns und ehren unser Mutter und Frau Sein.

Sonntag 11.05.25, 08.30-10.00 Uhr, Ausgleich 20€

• **KLANG**

Ein Abend der Entspannung mit Klängen der Klangschalen und Gongs und anderen Instrumenten Faszination Klang!

Sonntag 11.05.25, 19.00-20.30 Uhr, Ausgleich 25€, Paare 40€

Informationen und Anmeldung bei Petra Albus, unter Tel. 0179/5003030 oder Email: petra_albus@t-online.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 95 Euro werden in bar bezahlt. Schnuppertag nach Absprache jederzeit möglich. Kosten: 10€ pro Besuch. Für die Gebühren kann eine Steuerbescheinigung ausgestellt werden.

- **Kinderpark:** Kinder im Alter ab 20 Monaten bis zum Kindergartenalter, Betreuungszeiten: Montag und Mittwoch von 08.15 Uhr bis 13.00 Uhr
- **Miniclub:** Kinder im Alter ab 20 Monaten bis zum Kindergartenalter, Betreuungszeiten: Dienstag und Donnerstag von 08.15 Uhr bis 13.00 Uhr
- **Kreativgruppe:** Kinder im Alter ab 24 Monaten bis zum Kindergartenalter, Betreuungszeiten: Freitag von 08.15 Uhr bis 13.00 Uhr, mit Kreativangebot

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:**

Moni Streidl und Katja Feser
Sozialpädagoginnen (M.A.)

E-Mail: ktp@nbh-ush.de
oder Tel. 089/370735-73

Montag bis Freitag von 09.00 -12.00 Uhr
und nach Vereinbarung



DU MAGST WAS WIR MACHEN? DANN FREUEN WIR UNS AUF DEINE UNTERSTÜTZUNG.

Mit einer **MITGLIEDSCHAFT**
kannst du unsere Arbeit unterstützen.



ODER

Eine **SPENDE** für das Familienzentrum kommt den Familien und Kindern zu Gute, die uns täglich besuchen und ermöglicht uns, unsere Angebote aufrecht zu erhalten.

1. **Bankverbindung: Kreissparkasse München Starnberg**
IBAN: DE84702501500009092966

2. 



Beiträge und Spenden sind im Sinne des § 10b EStG steuerbegünstigt.

Bis 100 € genügt der Überweisungsabschnitt, für Beträge darüber hinaus erhalten Sie von uns eine Spendenbescheinigung. Wenn gewünscht, stellen wir auch gerne bei Beträgen unter 100 € eine Spendenbescheinigung aus.



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



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: _____

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 Tina Hell, Tel. 089/3707356

Offene Ganztagessschule am Carl-Orff-Gymnasium und an der Therese-Giehse-Realschule

Die Offene Ganztagessschule 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. 0176/60371300, 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