

Programm

März 2026 - August 2026



INHALTSVERZEICHNIS

INHALTSVERZEICHNIS	01
SO ERREICHST DU UNS	02
ÜBER UNS	03
KINDERFEST	04
MITGLIED SEIN	05
MITGLIEDSANTRAG	06
DER OFFENE TREFF	
Familiencafé Herzstück	07
Geburtstag feiern im Café	07
BABYSITTER	28
KINDER-SECOND-HAND-LADEN	09
BABY- & KINDERBASAR	10
FAM.STÜTZPKT./ELTERN TALK	11
FAMILIENPATEN	12
KINDERPARK	13
FAMILIENBILDUNG	
Kindheit in unsicheren Zeiten	14
Beikosteneinführung	15
KINDERTAGESPFLEGE	16
MITEINANDER-FÜREINANDER	
Cafe International	17
Sprachcafé - German together	17
Zwillingsfrühstück	18
Treffen für Allein/Getrennterziehende	18
Sternenkind Schleissheim Treffen	19
Trostkoffer	20
Schwangeren-Treff	21
Vätertreff	21
FÜR WERDENDE UND	
FRISCH GEBACKENE ELTERN	
Unsere Hebammen	22
Geburtsvorbereitung mit Eva	23
Mama Balance ohne Baby	24
Schwangerenyoga	25
Babymassage	25
KANGA	26
PBP Post Birth Pilates	27
PEKIP	28
1. Yoga zur Rückbildung	29
2. Yoga zur Rückbildung	30
Stillvorbereitung	31
Milch und Co.	32
Abstillen	32
Baby- und Kleinkindschlaf	33

FÜR ELTERN UND KIND	
Eltern-Kind-Gruppen	34
Pokemontauschbörse	35
Kamishibai	35
Bastelstunde	35
Schiffperl bauen	36
Mini Tanz	37
Werkstatt mit Sinn	38
WM-Sticker-Börse	38
Krabbeltturnen mit Nicole	39
Bewegungsfreude mit Conny	39
Helfer auf vier Pfoten	40
Musik für Babys	41
Offener Kinderbücherschrank	41
Musik für Familie	42
Bunte Sommerküche	43
Kasperletheater	44
FÜR KINDER	
Wir machen euer Kind stark	45
Kinderkarate	46
Selbstbehauptungstraining	47
Self Defence 6-8 Jahre	48
Self Defence 9-12 Jahre	48
Spaß & Leichtigkeit Schulalltag	49
Tanz mit Kindern	49
Ball und Bewegungsabenteuer	50
Kleine Yogis	50
Gleichgewicht ins Schuljahr	51
Kids Dance Fitness	51
Scribbles und Sketches	52
Kinderyoga mit Natalie	53
Moosbilder gestalten	53
FÜR ERWACHSENE	
Moosbilder gestalten	53
Gesunde Ernährung	54
Self Defence ab 13 Jahre	55
Self Defence Women Only	55
Kundalini Yoga	56
Faszination Klang	56
Yoga Basic mit Pilates	57
Neue Rückschule	58
Erste Hilfe für Kinder	58
Zumba	59
Pilates mit Rosi	59
Tanze Dich fit!	60
Nähstube	60
SPENDEN	61
LEISTUNGEN DER NBH	62

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



SAMSTAG
13. JUNI 2026
14.00-17.00
UHR

KINDERFEST
MIT SPIEL UND SPASS &
GARTENFLOHMARKT



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



www.fz-ush.de



Landkreis
Mütter- und
Familienzentren



STADT
UNTERSCHLEISSHEIM



Landratsamt
München



Gebildet durch den Freistaat Bayern

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: _____



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 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





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.





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

- Abholung Winterware: 23.02.-19.03.26
- Annahme Frühjahr/Sommerware: ab 23.02.26
mit Terminvereinbarung (Vergabe ab 09.02.26)
- Schlussverkauf Frühjahr/Sommerware: 29.06.-30.07.26

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



Baby- & Kinderbasar & Teeniemode

Alles rund ums Kind

Von der Babyausstattung bis zur Größe S
(Teeniemode), sowie Spielwaren, Bücher,
Kinderzimmerausstattung....

WO?

**Bürgerhaus
Rathausplatz 1
Unterschleißheim**

**Dienstag
05.05.26**

10.00 - 13.00 Uhr

14.00 - 16.30 Uhr

**(Einlass für Schwangere
ab 09.30 Uhr)**



FAMILIEN - ZENTRUM

**Infos für Verkäufer: Nummernvergabe über EASYBASAR ab dem 13.04.2026
Abgabe NUR in Klappbox mit Boxenetikett!**

Annahme: 04.05.26 von 10.00 -13.00 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr

Rückgabe: 06.05.26 von 15.00 - 17.00 Uhr



easybasar®
scan das ding.



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!

Ob kleine Sorgen oder große Herausforderungen – wir nehmen uns Zeit, hören zu und überlegen gemeinsam, welche nächsten Schritte hilfreich sein können, damit das Familienleben leichter wird.

Unsere Beratung ist kostenfrei und vertraulich.

Ob Vortrag, Kurse oder Aktionen – bei uns finden Familien wertvolle Impulse, Austausch und neue Ideen für den Alltag.

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



FAMILIENLEBEN im Landkreis München

Neuigkeiten – Veranstaltungen – Wissenswertes rund um das Familienleben. Hier könnt ihr euch über alle Angebote im Landkreis München informieren. Am besten gleich aufs Handy laden.



ELTERNTALK

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 unter: fsp@fz-ush.de

FAMILIENPATEN

„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 möchten wir mit unseren Patenschaften erreichen: Familien entlasten und Freiräume schaffen, damit das familiäre Miteinander leichter wird. Voraussetzung für eine ehrenamtliche Unterstützung ist, dass mindestens ein Kind unter drei Jahren in der Familie lebt.

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? Dann nehmen Sie gern Kontakt mit mir auf.
- Möchten auch Sie Teil unseres Teams werden und ein paar Stunden Ihrer Zeit verschenken? Melden Sie sich jederzeit gern bei mir oder informieren Sie sich unverbindlich bei unserem Infoabend am Dienstag, den 21.04.26.

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.





ONLINE VORTRAG - KINDHEIT IN UNSICHEREN ZEITEN

Die Diplompsychologin und Psychotherapeutin Ulrike Saalfrank nimmt Eltern in diesem Vortrag mit in die Themen und Belastungen unserer Kinder und wie wir als Eltern positiv unterstützen können.

Zum einen sind es die herausfordernden Entwicklungsaufgaben jedes einzelnen Kindes, aber auch große gesellschaftliche Herausforderungen, wie Kriege, gesellschaftliche Spaltung, Klimakrise etc. die Ängste und Überforderung hervorrufen.

Kinder und Jugendliche brauchen Kompetenzen, um durch diese unsicheren Zeiten navigieren zu können. Fünf essenzielle Dimensionen tragen erwiesenermaßen durch schwierige Phasen: Optimismus, Offenheit, Neugier, Experimentierfreude und Empathie.

Ulrike Saalfrank zeigt in diesen 1,5 Stunden einfache und wirksame Prinzipien für die seelische Gesundheit unserer Kinder in unsicheren Zeiten auf.

Donnerstag 23.04.26, 19.00 Uhr

Anmeldung unter fsp@fz-ush.de

Den Zugangslink erhaltet ihr rechtzeitig zugesendet.





WORKSHOP BEIKOSTEINFÜHRUNG

Stillen und Milchfläschchen, wie geht es dann weiter? Wann kann ich den ersten Brei geben? Wie und mit was fange ich an? Auf was muss ich genau achten? Was ist besser: selber kochen oder Gläschen?

Sabrina aus dem Team von ANDERL – Frühe Hilfen begleitet euch Schritt für Schritt beim Einstieg in die Beikost, beantwortet eure Fragen und bereitet gemeinsam mit euch einen Brei zu.

Dienstag 17.03.26, 09.30 - bis ca. 11.00 Uhr im Offenen Treff

KOSTENFREI, Anmeldung: fsp@fz-ush.de



INFOVERANSTALTUNG

KIND UND WIEDER ARBEITEN – WIE KANN DAS GELINGEN?

Der Wiedereinstieg ins Berufsleben ist für viele junge Mütter und Väter nach der Familienphase ein zentrales Thema. Neben der Vereinbarkeit von Familie und Beruf stehen dabei Fragen zu Arbeitszeit, Kinderbetreuung, Qualifizierung und Bewerbung im Mittelpunkt.

Häufig besteht Unsicherheit darüber, ob das eigene Wissen noch aktuell ist, ob eine Weiterbildung oder ein Coaching sinnvoll sein könnten oder ob eine berufliche Neuorientierung infrage kommt.

Die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt und die Berufsberaterin im Erwerbsleben greifen diese Themen auf und zeigen Perspektiven und Wege auf, wie der erfolgreiche Wiedereinstieg gelingen kann.

Montag 06.07.26, von 10.00-11.30 Uhr im Offenen Treff

Es ist keine Anmeldung erforderlich. Kommt einfach vorbei. Fragen gerne an: fsp@fz-ush.de

Mein Kind in guten Händen.

Kindertagespflege

der Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e.V.



Seit mehr als 25 Jahren begleiten und fördern wir Kinder entsprechend dem Bayerischen Bildungs- und Erziehungsplan.

Unsere qualifizierten Kindertagespflegepersonen schaffen eine liebevolle und sichere Umgebung, in der sich Ihr Kind geborgen fühlt und frühkindliche Bildung gelingen kann.

Entweder in kleinen Gruppen in familien-naher Betreuung Zuhause oder in unserer Großtagespflege Anemone.

Haben Sie Fragen zur Kindertagespflege? Unsere Sozialpädagoginnen **Anja Beyer** und **Katja Feser** beraten Sie gerne persönlich.

Wir freuen uns darauf, Sie und Ihr Kind kennenzulernen!

Nachbarschaftshilfe USH e.V.
Alexander-Pachmann-Straße 40
85716 Unterschleißheim
Tel. 089/370735-73
Email: ktp@nbh-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

Once a month, we invite you to join us at the *Café International*. A place to connect, exchange ideas, and feel welcome. In a relaxed and friendly atmosphere, we talk about everyday family life in Germany. There is time for your questions, sharing tips, and supporting one another. We speak simple German, with English support if needed. Children are very welcome!

Join us - we look forward to meeting you!

Termine/appointments:

24.04., 22.05., 26.06., 24.07., 25.09., 30.10., 27.11. und 11.12.26
jeweils von 10.00 bis 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



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, 15.03. und 25.07.26 ab 10.00 Uhr im Offenen Treff, begrenzte Plätze, bitte meldet euch rechtzeitig 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 im Offenen Treff sind:

- mittwochs jeweils von 16.00 bis 17.30 Uhr:
06.05./10.06./07.10. und 02.12.26
- gemeinsames Frühstück samstags 09.30 bis 11.00 Uhr:
07.03./ 04.07. und 14.11.26

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





ERBSE UND JOHANNA E.V. STERNENKINDER SCHLEIßHEIM UND UMGEBUNG

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

Du möchtest über Dein Sternkind 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 Sternkindes erst vor kurzen war oder schon Jahre zurückliegt.

Wir laden Dich ein: Komm zu unserem Sternelterntreff, tausche Dich mit uns von Sternkind 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 Familienzentrum von 19.30-21.00 Uhr, 05.03., 14.04., 07.05., 09.06. und 02.07.26

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:

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

Termine:

- Beckenboden to Go, 18.06., 18.00-19.30 Uhr
- Angebot für Folgeschwangerschaft, 16.07., 19.30-21.00 Uhr
- weitere Termine findet Ihr auf unserer Homepage: www.erbseundjohanna.de

Sternkind Schleißheim freut sich auf dich!

Erbse & Johanna e.V.
Sternenkinder Schleissheim & Umgebung



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 unter Tel. 089/3707356 oder Email: fsp@fz-ush.de





SCHWANGEREN-TREFF

Du bist schwanger und würdest dich gerne mit anderen werdenden Mamas austauschen und Kontakte knüpfen?

Dann komme zu unserem Schwangerentreff. In gemütlicher Runde ist Raum für Gespräche, Fragen und gegenseitige Unterstützung. Wir treffen uns ca. 1x im Monat im Offenen Treff des Familienzentrums.

mittwochs von 18.15 bis ca. 19.30 Uhr

Termine:

04.03., 06.05., 10.06. und 01.07.26

Wenn du Interesse daran hast, schreibe uns gerne eine E-Mail an: mail@fz-ush.de - wir freuen uns auf dich!



VON PAPAS FÜR PAPAS

WER HAT LUST AUF EINEN VÄTERTREFF?

Wir möchten im Familienzentrum einen Vätertreff ins Leben rufen - einmal im Monat z.B. Samstagvormittag.

Hier können Väter in entspannter Atmosphäre andere Väter kennenlernen, sich austauschen und gemeinsam mit ihren Kindern spielen und unsere schönen Räume nutzen.

Hast du Lust dabei zu sein?

Melde dich gerne bei uns. Email: mail@fz-ush.de

papa

FÜR WERDENDE UND FRISCH GEBACKENE ELTERN

DU PLANST EINE SCHWANGERSCHAFT ODER HAST GERADE ERFAHREN, DASS DU EIN KIND ERWARTEST?

Herzlichen Glückwunsch! Eine ganz besondere Zeit beginnt - voller Vorfreude, Fragen, Veränderungen und neuer Erfahrungen.

Wir freuen uns, Euch unsere beiden Hebammen für werdende Familien vorzustellen: **Eva und Felicia**.

Ob während der Schwangerschaft, rund um die Geburt oder in der ersten Zeit mit Eurem Baby - Eva und Felicia begleiten Euch einfühlsam und individuell. Mit Fachwissen und Herz stehen sie Euch zur Seite, nehmen sich Zeit für Eure Fragen und unterstützen Euch auf Eurem ganz persönlichen Weg als Familie.

Wichtig: Damit eine Betreuung bis zu Eurem Geburtstermin zuverlässig gewährleistet werden kann, meldet Euch bitte so früh wie möglich direkt bei der jeweiligen Hebamme an.



Eva Zeinert

Handy: 0152/24916226

Homepage: www.hebamme-eva-zeinert.de



Felicia Seidenath

Handy: 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:

- 25. und 26.04.26
- 20. und 21.06.26

jeweils 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





MAMA BALANCE OHNE BABY

Nach der Geburt stellt sich dein Körper auf eine neue Lebensphase ein - dieser Rückbildungskurs unterstützt dich dabei, wieder zu deiner Kraft und Mitte zu finden. Mit gezielten Übungen stärken wir Beckenboden, Bauch und Rücken und fördern gleichzeitig eine gesunde Haltung im Alltag. In einer achtsamen und wertschätzenden Atmosphäre erhältst du Raum für Bewegung, Austausch und Regeneration - ganz in deinem eigenen Tempo.

Ergänzend integrieren wir Yoga- und Pilates-Elemente. Der Fokus liegt hierbei auf Kräftigung, Dehnung und Entspannung - ideal, um Körper und Geist nachhaltig zu stärken.

Dieser zusätzliche Yoga- und Pilatesanteil ist eine individuelle Zusatzleistung und wird nicht von der Krankenkasse übernommen. Dafür fällt eine einmalige Zusatzgebühr von 45 € für den gesamten Kursblock an. Solltest Du an diesem Teil des Kurses nicht teilnehmen wollen, sprich mich bitte an. Die übrigen Kosten des Rückbildungskurses werden in der Regel von der Krankenkasse getragen.

dienstags von 18.00-19.25 Uhr

- Kursblock 1:
10.03., 17.03., 24.03., 14.04., 21.04., 28.04., und 05.05.26
- Kursblock 2:
09.06., 16.06., 30.06.25, 07.07., 14.07., 21.07., und 28.07.26
- Kursblock 3:
06.10., 13.10., 20.10., 27.10., 10.11., 17.11. und 24.11.26

Weitere Informationen und Anmeldung bei Felicia Seidenath, unter Email: info@hebammefelicia.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

Sommerspezial: 6 x 03.08. bis 07.09.26, 105€

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 Massage Sicherheit und emotionale Wärme.

5 x montags, ab 02.03. bis 30.03.26 von 09.15-10.30 Uhr

5 x montags, ab 20.04. bis 18.05.26 von 09.15-10.30 Uhr

5 x montags, ab 29.06. bis 27.07.26 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



KANGA-TRAINING® MIT BABY/KLEINKIND

Du wirst fit und Dein Baby macht mit!

Kangatraining® ist genau auf Deine Bedürfnisse als junge Mama und die Deines Babys abgestimmt: Du wirst sicher & effektiv rundum fit und Dein Baby kuschelt mit Dir und genießt es, Deine Nähe zu spüren. Wir achten besonders darauf, Deinen Beckenboden zu schonen und zu stärken. Ein weiterer Fokus liegt auf der korrekten Körperhaltung im Alltag mit Deinem Baby und auf der Festigung Deiner tiefliegenden Bauchmuskulatur.

Die kleinen Teilnehmer des Kurses verbringen die meiste Zeit in der ergonomisch korrekten Tragehilfe. Die angenehme Enge und die schaukelnden Bewegungen kennt das Baby noch aus der Zeit im Mutterleib und Du wirst sehen, wie beruhigend das Training für Dein Baby ist. Es ist besonders wichtig, dass die Babys/Kleinkinder richtig getragen werden. Wenn Du keine Tragehilfe hast, kannst Du Dir gerne eine geeignete Trage von mir kostenlos im Kurs ausleihen. Durch die individuelle Anpassung an die Bedürfnisse jeder einzelnen Mama, ist der Einstieg in den Kurs jederzeit möglich.

Sobald du den postnatalen Check-Up beim Gynäkologen (6- 10 Wochen nach der Entbindung) erfolgreich bestanden hast, bist Du herzlich willkommen!

Du kannst das Kangatraining® gerne parallel zu Deiner Rückbildungsgymnastik besuchen. Let`s Kanga! Kanga-training® vereint Sport, Fitness & Tanz mit Deinem Baby!

mittwochs von 09.30-10.45 Uhr, fortlaufend

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



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 (bis 12 Monate) ist dabei herzlich willkommen.

April-Mai 2026: 14.04. | 21.04. | 28.04. | 05.05. | 12.05. | 19.05.
6 x dienstags, 10.00 bis 11.00 Uhr, Kosten: 99€

Juni-Juli 2026: 09.06. | 16.06. | 23.06. | 30.06. | 07.07. | 14.07.
6 x dienstags, 10.00 bis 11.00 Uhr, Kosten: 99€

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.



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.

- 12 x donnerstags, 30.04.-01.10.26, 09.00-10.30 Uhr, für 06-08/25 geb. Babys, 170€, 2. Block
- 12 x donnerstags, 19.03.-09.07.26, 10.40-12.10 Uhr, für 12/25-02/26 geb. Babys, 170€, 1. Block
- 12 x donnerstags, 16.07.-03.12.26, 10.40-12.10 Uhr, für 12/25-02/26 geb. Babys, 170€, 2. Block
- 12 x donnerstags, 26.03.-16.07.26, 12.20-13.50 Uhr, für 09-11/25 geb. Babys, 170€, 2. Block
- 12 x donnerstags, 23.07.-10.12.26, 12.20-13.50 Uhr, für 03-05/26 geb. Babys, 170€, 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

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.

4 x dienstags, 14.04. bis 05.05.26 von 10.15-11.15 Uhr, 48€
8 x dienstags, 09.06. bis 28.07.26 von 10.15-11.15 Uhr, 96€

Sommerspezial:

6 x dienstags, 04.08. bis 08.09.26 von 10.00-11.15 Uhr, 105€

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, 14.04. bis 05.05.26 von 10.15-11.15 Uhr, 48€
8 x dienstags, 09.06. bis 28.07.26 von 10.15-11.15 Uhr, 96€

Sommerspezial:

6 x dienstags, 04.08. bis 08.09.26 von 10.00-11.15 Uhr, 105€

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



STILLVORBEREITUNG

Nach der Geburt beginnt ein völlig neuer Lebensabschnitt: Die Stillzeit. Das Baby ist von der ersten Sekunde an darauf angewiesen von Mama umsorgt, versorgt und ernährt zu werden.

Das Stillen kann in dieser Lebensphase eine zentrale Rolle spielen. Denn das Kind stillt häufig neben seinem Hunger auch andere Bedürfnisse nach Nähe, Geborgenheit, Hautkontakt, Sicherheit, Beruhigung und vieles mehr an der Brust.

Wir sprechen über Stillpositionen, wie oft man stillen sollte, Ernährung in der Stillzeit und über den Ablauf der Milchbildung. Außerdem räumen wir mit den gängigsten Stillmythen auf.

Dieser Kurs richtet sich besonders an Schwangere, die stillen wollen. Der Kurs beantwortet die wichtigsten Fragen rund um die Stillzeit.

Samstag, 09.05.26 von 10.00 bis 12.00 Uhr

KOSTENFREI, der Workshop wird vom Familienstützpunkt finanziert

Bitte bringt folgendes zum Kurs mit: ein bequemes Kissen, vielleicht eine Decke, Getränke, etwas zu essen und einen Lippenstift

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



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.

mittwochs, von 09.30 bis 11.00 Uhr, Kosten: 10€
Termine: 18.03., 15.04., 20.05., 10.06. und 08.07.26

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

Mittwoch, 06.05.26 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, 25.04.26 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





POKÈMON TAUSCHBÖRSE

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

samstags von 10.00-12.00 Uhr

Termine: 18.04., 20.06., 19.09., und 21.11.26

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: 04.03./06.05./10.06. und 01.07.26

Im Offenen Treff, keine Anmeldung erforderlich



BASTELSTUNDE

„Wir machen was zusammen.“

Gemeinsam haben wir Spaß bei kindgerechten kleinen Bastelarbeiten. Kommt einfach vorbei.

Geeignet für Kinder ab 1,5 Jahren mit ihren Eltern, Großeltern oder anderen Begleitpersonen.

14-tägig, dienstags von 15.30 bis 17.00 Uhr

Im Offenen Treff, keine Anmeldung erforderlich

Termine im Offenen Treff: 03.03./17.03./07.04./21.05./
05.05./19.05./09.06./23.06./07.07. und 21.07.26

Schifferl bauen im Berglwald

für Familien mit Kindern ab 3 Jahren



Samstag 09.05.2026, 10.00-12.00 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

089 3707356

Im Wald 0157 36192219



MINI TANZ

Für Kleinkinder von 1,5 bis 3 Jahren gemeinsam mit einer erwachsenen Begleitperson.

In diesem Kurs verbinden wir einfache Tanzelemente mit Rhythmik, Bewegung und freiem Spiel zur Musik. Im Mittelpunkt stehen Freude an Bewegung, Körperwahrnehmung und das erste spielerische Erleben von Musik.

Die Kinder tanzen zu altersgerechter Musik, klatschen, hüpfen, drehen sich und entdecken Tempo, Lautstärke und Rhythmus. Kleine Spiele und Bewegungsgeschichten geben Struktur und Sicherheit. Dabei werden Motorik, Koordination, Gleichgewicht und Ausdruck spielerisch gefördert - und vor allem wird getanzt!

mittwochs 15.15 bis 16.00 Uhr, im Kursraum, bei schönem Wetter können wir in den Garten gehen

Ist die Nachfrage groß besteht im Anschluss die Möglichkeit eines weiteren Kurses (16.15 bis 17.00 Uhr).

- 6 x 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 01.04. und 08.04.26
Kosten 72€
- 5 x 15.04., 22.04., 29.04., 06.05. und 13.05.26
5 x 27.05., 03.06., 10.06., 17.06. und 24.06.26
5 x 01.07., 08.07., 15.07., 22.07. und 29.07.26
Kosten: 60€

Ich bin 31 Jahre alt, staatlich anerkannte Erzieherin, Mama einer 1,5-jährigen Tochter und habe eine Zusatzausbildung in Sportpädagogik. Ich habe viele Jahre Kinderturnen angeleitet, selbst im Verein getanzt und Bewegungsgruppen begleitet, in denen Kinder vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln konnten. Tanzen ist für Groß und Klein pure Freude - auch privat bin ich viel mit meiner Kleinen in Bewegung. Wir freuen uns darauf, gemeinsam mit euch eine fröhliche und bewegungsreiche Zeit zu erleben!

Anmeldung gern über eine Nachricht an Handy 0176/32622843 oder eine Email: julia.c.muenster@gmx.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

Termine auf der Homepage: www.werkstatt-mit-sinn.de

Kosten pro Treffen 12€, Barzahlung vor Ort

Bitte bring viel Neugierde und alte Kleidung mit.

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



WM-STICKER TAUSCHBÖRSE

Endlich wieder Fußball-Weltmeisterschaft!

Kommt und tauscht Eure Sticker im Familienzentrum!

Samstag, 20.06.26 von 10.00-12.00 Uhr

Im Offenen Treff - eine Anmeldung ist nicht notwendig.



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 20.04.26

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



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, 12.06.26
- 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.





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.

8 x montags, 11.00 bis 11.45 Uhr
fortlaufend, Start 02.03.26, Kosten: 75€

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.

8 x dienstags, 15.00 bis 15.45 Uhr
fortlaufend, Start 03.03.26, Kosten: 75€

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



OFFENER KINDERBÜCHERSCHRANK

Alle Bücher schon gelesen?

In unserem offenen Kinderbücherschrank könnt ihr jederzeit (24/7) neue Geschichten entdecken, Bücher ausleihen oder gut erhaltene Kinderbücher für jedes Alter vorbeibringen. Der Schrank steht barrierefrei beim Kinderwagen-Unterstand.



MUSIK FÜR FAMILIEN

gemeinsam musizieren - gemeinsam Zeit genießen

Musik verbindet - und macht zusammen am meisten Freude.

In diesem Kurs erleben Kinder zusammen mit ihren Eltern oder anderen lieben Menschen aus der Familie Musik als lebendige, fröhliche und verbindende Zeit.

Mama, Papa, Tante, Onkel, Oma, Opa oder wer gerade Lust und Zeit hat - alle sind herzlich willkommen.

Beim gemeinsamen Singen, Bewegen, Lauschen und Musizieren mit einfachen Instrumenten entsteht ein musikalischer Raum, in dem Nähe, Freude und Kreativität im Mittelpunkt stehen.

Kinder entdecken Musik mit allen Sinnen, und die Erwachsenen erleben, wie gemeinsames Musizieren Begegnung schafft und den Alltag bereichert.

8 x freitags, 15.15 bis 16.00 Uhr

fortlaufend, Start 06.03.26

Kosten: 75 € für 1 Kind, 25 € für jedes weitere Kind

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





BUNTE SOMMERKÜCHE - spielerisch gesund essen

Lasst uns gemeinsam sommerliche Snacks und gesunde Leckereien entdecken! Habt ihr Lust, zusammen mit euren Kindern den Sommer zu schmecken?

In unserem Workshop erkunden Kinder auf spielerische Weise Obst und Gemüse, erfahren, wie diese unseren Körper stärken, und zaubern gemeinsam bunte Sommersnacks - von fruchtigen Spießern bis hin zu gesundem Eis. Essen wird hier zum Abenteuer für alle Sinne!

Das erwartet euch: Sinnes-Stationen: Fühlen, riechen, schmecken. Gemeinsames Zubereiten gesunder Sommer-Snacks. Kreativteil: Jedes Kind gestaltet seinen eigenen Lieblings-Snack. Praktische Impulse für zuhause, wie gesunde Ernährung spielerisch und ohne Druck gelingen kann.

Jedes Kind bringt sein Lieblingsobst oder -gemüse mit - alles Weitere stellen wir bereit. So kann direkt losgelegt werden! Kinder erleben Essen als spannendes Erlebnis, Eltern erhalten einfache, alltagstaugliche Ideen, um gesunde Ernährung zuhause mit Freude umzusetzen.

Samstag, 04.07.26, von 10.00-12.00 Uhr

Kosten: 1 Erwachsener & 1 Kind 20€, jedes weitere Kind: 5€

Für wen ist der Workshop geeignet?

Für Kinder ab 4 Jahren und ihre Eltern, die gemeinsam Freude am Entdecken, Zubereiten und Probieren gesunder Lebensmittel haben.

Ideal für Familien, die spielerisch, ohne Druck und mit Leichtigkeit mehr Abwechslung und Neugier in den Umgang mit Obst, Gemüse und gesunden Snacks bringen möchten. Vorkenntnisse sind nicht nötig – nur Lust auf gemeinsames Erleben, Ausprobieren und Genießen.

Informationen und Anmeldung bei Annika Schönhofer (ganzheitliche Ernährungsberaterin), Tel. 0176/56750216 oder per E-Mail: hallo@inbalance-mit-annika.de



KASPERLETHEATER

für Kinder von 2-4 Jahren

Do 26.03.2026

Freut euch mit uns auf eine lustige Ostergeschichte.

Vorverkauf ab dem 09.03.26

Eintritt 2€/Person

2 Vorstellungen

Spielzeit ca. 10min und

anschließende Begrüßung der Puppen

15.30 Uhr

16.00 Uhr



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

WIR MACHEN EUER KIND STARK

Kinder wachsen heute in einer Welt auf, die viel von ihnen verlangt. Sie sollen sich behaupten, ihre Gefühle verstehen, Grenzen setzen, mit Konflikten umgehen und sich im Ernstfall auch schützen können.

In unserem Familienzentrum unterstützen wir euer Kind dabei, sich ganzheitlich zu stärken - emotional, mental und körperlich. Es lernt, sich selbst zu vertrauen, seine Wahrnehmung zu schärfen und sicher aufzutreten.

Unsere Kurse rund um Resilienz, Bewegung, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung bieten dafür einen geschützten Rahmen.

Auf den folgenden Seiten findet ihr die Angebote von **Bianca, Katja und Keks**.

Spielerisch, altersgerecht und mit viel Herz sowie fachlicher Erfahrung begleiten sie eure Kinder auf unterschiedliche Weise auf ihrem Weg zu mehr Mut, innerer Stärke und Handlungsfähigkeit.





KINDERKARATE (4–6 Jahre)

Spielerisch stark werden!

In meinem Kinderkarate-Kurs entdecken Kinder spielerisch die Welt des Karate, einer traditionellen japanischen Kampfkunst.

Sie lernen erste Tritt- und Schlagtechniken, verbessern Motorik, Koordination, Konzentration, Ausdauer und ihr Körpergefühl.

Neben Bewegung und Spaß stehen auch soziale Fähigkeiten wie Teamgeist, Rücksichtnahme und gegenseitiger Respekt im Fokus. Die Übungen wechseln zwischen Einzel-, Partner- und Gruppenaktivitäten. Altersgerecht erhalten die Kinder zudem Einblicke in Karate-Rituale, die japanische Kultur und Werte wie Disziplin und Fairness.

Der Kurs umfasst 8 aufeinander aufbauende Einheiten, die einen strukturierten, sicheren Einstieg ins Karate ermöglichen. Danach kann in einen Fortgeschrittenen-Kurs gewechselt werden.

8x dienstags, 15.15–16.00 Uhr

04.03. bis 06.05.26 (Anfänger)

10.06. bis 29.07.26 (Anfänger & Fortgeschrittene)

Kosten: 96 € pro Kursblock

max. 10 Kinder

Kommt in bequemer Sportkleidung, im Training barfuß oder mit Strümpfen, Eltern sind herzlich willkommen!

Ich bin Bianca Trautwein, Schwarzgurt (3. Dan) und praktiziere seit über 20 Jahren Shotokan-Karate. Mit Erfahrung & Freude an Bewegung begleite ich Kinder liebevoll und spielerisch auf ihren ersten Schritten in diese traditionelle Kampfkunst.

Gemeinsam mit meiner vierjährigen Tochter ist es mir besonders wichtig, den Kindern einen sicheren, altersgerechten und zugleich fundierten Einstieg ins Karate zu ermöglichen.

Die Anmeldung erfolgt direkt über mich per WhatsApp oder Telefon: 0172/8234988 oder E-Mail: bianca@trautwein.me



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!

4 x dienstags, von 16.00 bis 17.00 Uhr

Kosten: 49€

Termine: 14.04., 21.04., 28.04. und 05.05.26.
23.06., 30.06., 07.07. und 14.07.26

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



SELF DEFENCE 5 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 Umkleide 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€

Komm zu meinen Kursen in bequemer Trainingskleidung und Sportschuhen, bring ein Handtuch, Wasser und - das Wichtigste – bring gute Laune mit.

Infos und Anmeldung bei Georgios Katsioulas – „Keks“, unter Tel. 0178/4059781 oder Email: info@keks-self-defence.de



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, 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 16.00 bis 16.45 Uhr, fortlaufend oder
donnerstags, von 16.45 bis 17.30 Uhr, fortlaufend

- ab 7 Jährige
Anfänger und Fortgeschrittene
mittwochs, von 16.50 bis 17.50 Uhr, fortlaufend

Kosten: 40€ monatlich pro Kind

Mitzubringen: Sportsachen, Ballettschläppchen, Getränk

Eine Schnupperstunde ist nach Voranmeldung möglich.

Weitere Informationen und Anmeldung unter Email:
dluhoschtanz@gmail.com



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 (in den Ferien finden keine Kurse statt)

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 (in den Ferien finden keine Kurse statt)

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, 14.09.26 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



KIDS DANCE FITNESS

für Kinder 7-12 Jahre

In diesem Kurs verbinden wir Rhythmus, Tanz und Spiel.

Die Kinder können sich auspowern, schulen ihre Koordination und stärken ihr Selbstvertrauen - und das alles mit ganz viel Spaß!

6 x dienstags, 16.15 Uhr bis 17.15 Uhr

Termine:

- 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 14.04. und 21.04.26
- 28.04., 05.05., 12.05., 19.05., 09.06. und 16.06.26
- 23.06., 30.06., 07.07., 14.07., 21.07. und 28.07.26

Kosten: 72€

Anmeldung bei Gülsah Özdikmen unter Tel. 0176/23422235
oder Email: agulsah.ozdikmen@gmail.com



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 und 16.30 bis 18.00 Uhr
im Offenen Treff

Kosten: 60€ pro Monat

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





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, 16.00 bis 17.00 Uhr

8 x vom 16.03. bis 18.05.26

8 x vom 08.06. bis 27.07.26

In den Ferien finden keine Kurse statt.

Ausgleich: 80€ pro Block

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



MOOSBILDER GESTALTEN

für Kinder von 6-10 Jahren / für Erwachsene

In diesem kreativen Workshop gestalten wir ein immergrünes Bild aus konserviertem Moos. Das Moos ist speziell behandelt, getrocknet und behält dauerhaft seine schöne Farbe und Struktur, ganz ohne Pflege. Mit Fantasie und Kreativität entsteht so ein individuelles Kunstwerk zum Mitnehmen.

Donnerstag 07.05.26

Kinder: 16.30 bis 17.30 Uhr / Erwachsene: 19.00 bis 20.00 Uhr

Preis: 18 € pro Person (inkl. Material), Kursleiter: Hans Kompe

Anmeldung im Büro des Familienzentrums, Tel. 089/37073581 oder Email: mail@fz-ush.de bis spätestens 24.04. damit genügend Zeit für die Materialbestellung bleibt.

Wir freuen uns auf einen kreativen Workshop mit vielen kleinen und großen Künstlerinnen und Künstlern!





GESUNDE ERNÄHRUNG – LEICHT & ALLTAGSTAUGLICH

Ein Abend für mehr Energie, Wohlbefinden und Balance

Möchtest du dich wieder wohler in deinem Körper fühlen, gesünder essen und dabei den Druck aus dem Thema Ernährung nehmen?

Dann bist du in diesem Workshop genau richtig. In entspannter Atmosphäre erhältst du einen verständlichen Einstieg in die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung - ohne Verbote, Diäten oder Stress.

Du bekommst praktische Impulse, die sich wirklich in deinen Alltag integrieren lassen, und erfährst, wie bereits kleine Veränderungen spürbar zu mehr Wohlbefinden beitragen können.

Was dich erwartet: Klarer Überblick: Was bedeutet „gesunde Ernährung“ eigentlich im Alltag? Kompakte Wissensimpulse zu Blutzucker, Proteinen und guten Fetten. Alltagsaugliche Tipps für schnelle, gesunde Mahlzeiten. Gemeinsames Zubereiten eines einfachen, leckeren Snacks. Austausch & Reflexion in einer kleinen, geschützten Gruppe.

Dieser Abend soll dich stärken, motivieren und dir zeigen, dass gesunde Ernährung nicht kompliziert oder zeitaufwendig sein muss - sondern genussvoll, wohltuend und im Gleichgewicht.

Donnerstag, 16.04.26, von 19.00-21.00 Uhr

Kosten: 15€

Für wen ist der Workshop geeignet? Für alle, die sich mehr Leichtigkeit, Orientierung und Inspiration rund um das Thema Ernährung wünschen - für sich selbst und ihre Familie.

Ich freue mich darauf, dich an diesem Abend zu begleiten!

Informationen und Anmeldung bei Annika Schönhofer (ganzheitliche Ernährungsberaterin), Tel. 0176/56750216 oder per E-Mail: hallo@inbalance-mit-annika.de



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€

SELF DEFENCE: WOMEN ONLY

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die lernen möchten, sich selbstbewusst zu behaupten und sich im Ernstfall effektiv zu verteidigen - ganz ohne Vorkenntnisse. Du entwickelst ein sicheres Gespür für grenzüberschreitende Situationen, trainierst klare Reaktionen und stärkst deine Präsenz und Körpersprache. Das Training leite ich gemeinsam mit meiner Partnerin Niki. Sie testet alle Techniken direkt an mir, praxisnah und realistisch. In einem geschützten Rahmen zeigen wir dir, wie du dich sicherer fühlst und im entscheidenden Moment genau weißt, was zu tun ist.

4 x freitags, von 16.30 bis 17.45 Uhr

Termine: 06.03., 13.03., 20.03. und 27.03.26

17.04., 24.04., 08.05. und 15.05.26

12.06., 19.06., 26.06. und 03.07.26

Kosten pro Block: 69 €

Komm zu meinen Kursen in bequemer Trainingskleidung und Sportschuhen, bring ein Handtuch, Wasser und - das Wichtigste – bring gute Laune mit.

Infos und Anmeldung bei Georgios Katsioulas – „Keks“,
unter Tel. 0178/4059781 oder Email: info@keks-self-defence.de



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, 10.05.26, 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



mama 

YOGA BASIC MIT PILATES - KRAFT & BALANCE

Yoga kennt kein Alter und keine Grenzen.

Jede Stunde wird individuell auf deine Bedürfnisse abgestimmt, damit du dich rundum wohlfühlst. Neben klassischen Yogaelementen integrieren wir gezielt Pilates-Übungen, um dein Powerhouse - die Körpermitte - zu stärken. So entwickelst du nicht nur Kraft, sondern auch Stabilität, Balance und Achtsamkeit in jeder Bewegung. Zum Abschluss rundet eine kurze Entspannung die Stunde ab. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

- FORTLAUFENDER KURS

donnerstags, 18.00-19.15 Uhr, Einstieg jederzeit möglich

Kosten: 10er Karte: 135 € (6 Monate gültig)

Einzelstunde: 16 €

- KRANKENKASSENZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS
Anerkannt, bis zu 80 % Krankenkassenerstattung möglich!

10x donnerstags, 16.04. bis 09.07.26, 18.00-19.15 Uhr

Kosten: 150 € für 10 Einheiten, Nachholstunden möglich

Weitere Information und Anmeldung bei Claudia Hengst
unter Tel. 0179/5263695, www.yogareise.eu oder Email:
yogareise@outlook.de

MUTTERTAGSYOGA

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 Mutter&Frau Sein.

Sonntag, 10.05.25, 08.00-09.30 Uhr, Ausgleich 20€

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 dienstags, ab 14.04.26, von 19.30-20.30 Uhr
10 x montags, ab 20.04.26, von 19.00-20.00 Uhr
10 x montags, ab 20.04.26, von 20.00-21.00 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!

Donnerstag, 19.03.26, 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





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 40€

4 x 17.03., 24.03., 14.04. und 21.04.26

4x 28.04., 05.05., 12.05. und 19.05.26

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 bis 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

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
Name des Empfängers: Nachbarschaftshilfe
Unterschleißheim eingetragener Verein



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.



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 das Freistaat Bayern

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, außer samstags, 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

Im **Zentrum für Senioren, Pflege und Inklusion (ZSPI)** in Unterschleißheim bieten die Pfegelotsinnen Verena Richmann und Barbara Braun nicht nur Beratung und Entlastung im Pflegealltag, sondern sind auch zugleich vernetzte Anlaufstelle in der Region. Sie arbeiten mit verschiedenen lokalen Akteuren zusammen und helfen passende Unterstützungs- und Entlastungsangebote zu vermitteln. Darüber hinaus werden Workshops und Austauschformate für pflegende Angehörige angeboten, die praktische Informationen, seelische Entlastung und Raum für Fragen rund um den Pflegealltag geben. So verbindet das ZSPI individuelle Beratung, Angebote für pflegende Angehörige und ein gut geknüpftes Netzwerk vor Ort, damit ältere Menschen, Menschen mit Demenz, Personen mit Inklusionsbedarf, Pflegebedürftige und pflegende Angehörige schnell die Unterstützung finden, die sie wirklich brauchen. Kontakt unter Tel.: 0155/65437506, www.zspi-unterschleissheim.de

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: 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: buer0@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