

Programm

September 2026 - Februar 2027



INHALTSVERZEICHNIS

INHALTSVERZEICHNIS	01
SO ERREICHST DU UNS	02
ÜBER UNS	03
DER OFFENE TREFF	
Familiencafé Herzstück	04
Geburtstag feiern im Café	04
WERDE TEIL UNSERES TEAMS	05
FAM.STÜTZPKT./ELTERN TALK	06
FAMILIENBILDUNG	
Im Schatten & doch mittendrin	07
MITEINANDER-FÜREINANDER	
Exclusives inklusives Frühstück	08
Oktopus Häkeln	09
Cafe International	10
Sprachcafé - German together	10
Zwillingsfrühstück	11
Treffen für Allein/Getrennterziehende	11
Schwangeren-Treff	12
Vätertreff	12
Sternenkind Schleissheim Treffen	13
Trostkoffer	14
KINDER-SECOND-HAND-LADEN	09
BASARE	
Baby- & Kinderbasar	16
Frauenkleidermarkt	17
KINDERTAGESPFLEGE	18
FAMILIENPATEN	19
KINDERPARK	20
BABYSITTER	21
FÜR WERDENDE UND	
FRISCH GEBACKENE ELTERN	
Kinderwunsch	22
Schwangerenberatungsstelle	23
Geburtsvorbereitung mit Eva	24
Unsere Hebamme	25
Mama Balance ohne Baby	26
Schwangeren yoga	27
Babymassage	28
KANGA	29
PBP Post Birth Pilates	30
1. Yoga zur Rückbildung	31
2. Yoga zur Rückbildung	32
PEKIP	33
Stillvorbereitung	34
Stillen & Babyschlaf verstehen	35
Abstillen	36
Baby- und Kleinkindschlaf	37
Alternative Babypflege	38
FÜR ELTERN UND KIND	
Eltern-Kind-Gruppen	39
Bergwald Entdecker	40
Pokemontauschbörse	41

Kamishibai	41
Bastelstunde	41
Sankt Martins Umzug	42
Mini Tanz	43
Kasperletheater	44
Musik fast wie am Lagerfeuer	45
Gitarre lernen	45
Waldweihnacht	46
Mama-Baby-Chor	47
Krabbelturnen mit Nicole	48
Bewegungsfreude mit Conny	48
Helfer auf vier Pfoten	49
Faschingsmomente	50
Musik für Babys	51
Musik für Kleinkinder	51
Offener Kinderbücherschrank	51
Winterzauber in der Küche	52
FÜR KINDER	
Wir machen euer Kind stark	53
Selbstbehauptungstraining	54
Kinderkarate	55
Samurai Shiatsu	56
Self Defence 6-8 Jahre	57
Self Defence 9-12 Jahre	57
Kleine Winterküche	58
Spaß & Leichtigkeit Schulalltag	59
Tanz mit Kindern	59
Ball und Bewegungsabenteuer	60
Kleine Yogis	60
Gleichgewicht ins Schuljahr	61
Kids Dance Fitness	61
Scribbles und Sketches	62
Kinderyoga mit Magie und Spaß	63
Sarah's Familienwerkstatt mit Sinn	64
FÜR ERWACHSENE	
Wintersonnwend Yoga Spezial	64
Self Defence ab 13 Jahre	65
Self Defence Women Only	65
Self Defence Girls Only	66
Gesunde Ernährung	67
Kundalini Yoga	68
Faszination Klang	68
Meridian Dehnübungen	69
Yoga Basic mit Pilates	70
Yoga und Klang	70
Zumba	71
Pilates mit Rosi	71
Neue Rückschule	72
Erste Hilfe für Kinder	72
Dancefit	73
Strong Nation	73
LEISTUNGEN DER NBH	74

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 und gut unterstützt fühlt.

Mit Herz und Engagement arbeiten wir daran, für Euch ein vielfältiges Programm 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 entfalten können.



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

Ihr erreicht uns Montag bis Freitag von 09.00 bis 13.00 Uhr
unter Tel. 089/37073581 oder Email: mail@fz-ush.de

ÜBER UNS

VON ANFANG AN FÜR FAMILIEN DA

Als unser Familienzentrum in den 1990er Jahren gegründet wurde, stand ein Wunsch im Mittelpunkt: ein Ort, an dem sich Familien mit ihren Kindern willkommen und wohlfühlen. Ein Ort für Begegnung, Austausch und gegenseitige Unterstützung. Daran hat sich bis heute nichts geändert.

Wir sind Anlaufstelle, Treffpunkt und Begleiter für Familien. Mit unseren Gruppen, Kursen, Vorträgen und Aktionen schaffen wir Raum für Gemeinschaft und machen den Familienalltag bunter und lebendiger.

Unser internationales Team lebt von Menschen, die sich mit ihren Ideen, ihrer Zeit und ihrem Engagement einbringen. Kinder gehören bei uns selbstverständlich dazu - und der Spaß kommt dabei nie zu kurz.

Kommt einfach vorbei und lasst euch inspirieren!

Während unserer Bürozeiten von Montag bis Freitag, 09.00 bis 13.00 Uhr, sind wir gerne für euch da und beraten euch zu unseren Angeboten.

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





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. 25 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 Donnerstag von 09.00-13.00 Uhr, unter Tel. 089/370735-81 oder Email: mail@fz-ush.de



WERDE TEIL UNSERES TEAMS

MACH MIT IN UNSEREM OFFENEN TREFF!

Du hast Freude am Kontakt mit Menschen und möchtest Dich ehrenamtlich engagieren? Dann werde Teil unseres fröhlichen, internationalen Teams im Offenen Treff des Familienzentrums! Gemeinsam schaffen wir einen Ort, an dem sich Familien aus verschiedenen Kulturen willkommen fühlen, miteinander ins Gespräch kommen und Gemeinschaft erleben.

Dich erwartet:

- ein herzliches und engagiertes Team
- ein Einsatz pro Woche (vormittags oder nachmittags), immer gemeinsam mit einer zweiten Ehrenamtlichen
- eine Aufwandsentschädigung
- Deine Kinder können selbstverständlich dabei sein
- neue Kontakte, Gemeinschaft und das gute Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun



Deine Aufgaben:

- Familien willkommen heißen
- ein kleines Buffet vorbereiten
- bei Interesse kleine Angebote für Kinder gestalten
- für eine angenehme Atmosphäre sorgen und gemeinsam aufräumen

Wichtig ist lediglich, dass Du ausreichend Deutsch sprichst, um Dich mit unseren Gästen gut verständigen zu können.

Interesse? Dann melde Dich unter mail@fz-ush.de, telefonisch unter 089/370735-81 oder komm einfach bei uns vorbei, wir freuen uns Dich kennenzulernen!





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



ONLINEVORTRAG: IM SCHATTEN & DOCH MITTENDRIN

Geschwister von Kindern mit Behinderung stärken und verstehen

Geschwisterbeziehungen gehören zu den wichtigsten und längsten Verbindungen im Leben. Sie prägen, wie Kinder Nähe erleben, mit Konflikten umgehen und Unterschiede verstehen.

Besonders herausfordernd kann es werden, wenn ein Kind in der Familie mit einer Behinderung lebt. Geschwister übernehmen dann oft schon früh Verantwortung und entwickeln viel Einfühlungsvermögen – manchmal jedoch auf Kosten ihrer eigenen Bedürfnisse.

In diesem Vortrag zeigt Kristina Merbecks

- wie sich das Familienleben auf die Entwicklung von Geschwisterkindern auswirkt,
- welche Stärken und Fähigkeiten daraus entstehen können,
- und wie Eltern ihre Kinder im Alltag gut begleiten und unterstützen können.

Anhand von praxisnahen Beispielen und Erfahrungen aus der Arbeit mit Familien werden Wege aufgezeigt, wie Eltern Geschwisterkinder stärken, entlasten und bewusst in den Blick nehmen können.

Ziel: Eltern erhalten wertvolle Impulse, um Geschwisterbeziehungen besser zu verstehen, die Bedürfnisse aller Kinder wahrzunehmen und durch kleine Veränderungen im Alltag für mehr Ausgeglichenheit und ein gutes Miteinander in der Familie zu sorgen.

Referentin: Kristina Merbecks, systemische Coachin, Pädagogin & Autorin

Dienstag 17.11.26, 19.00 Uhr

Anmeldung unter fsp@fz-ush.de

Den Zugangslink erhaltet ihr rechtzeitig zugesendet.



EXKLUSIVES INKLUSIVES FRÜHSTÜCK für Kinder mit Behinderungen & ihre Familien

Wir frühstücken mit euch!

Dieses Treffen richtet sich an Familien mit Kindern mit Behinderungen, die sich austauschen, vernetzen und mit anderen Familien ins Gespräch kommen möchten.

Gemeinsam mit Sabine Reichl-Riediger, selbst Mutter einer Tochter mit Behinderung, schaffen wir einen offenen Rahmen für Gespräche über den Familienalltag, Herausforderungen, Unterstützungsangebote und persönliche Erfahrungen.

Der Austausch mit anderen Eltern kann neue Perspektiven eröffnen, Mut machen und zeigen, dass man mit seinen Fragen und Anliegen nicht allein ist.

Bei einem gemeinsamen Frühstück bleibt Zeit, Kontakte zu knüpfen, Erfahrungen zu teilen und neue Impulse mitzunehmen.

Sonntag, 11.10.26
09.30 bis 12.00 Uhr

im Offenen Treff, Familiencafe Herzstück.

Die Kosten für das Frühstück übernimmt der Familienstützpunkt.

Zur besseren Planung bitten wir um Anmeldung bis zum 08.10.26 im Büro des Familienzentrums unter: mail@fz-ush.de

Bei Fragen könnt ihr euch gerne vorab an Sabine wenden unter Handy 0176/62077721.

Wir freuen uns auf euch!



OKTOPUS-HÄKELN LERNEN

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

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

Wir häkeln gemeinsam für die Frühchen Station im Klinikum Großhadern am Donnerstag, 19.11.26 ab 18.00 Uhr.

Das benötigte Material wird gestellt.

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

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

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





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:

25.09., 30.10., 27.11., 11.12.26, 29.01. und 26.02.27 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, 26.09.26 & 27.02.27 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: 02.09., 14.10., 02.12.26, 03.02.27
- gemeinsames Frühstück samstags von 09.30 bis 11.00 Uhr am 14.11.26 und 06.03.27

Anmeldung und Fragen über den Familienstützpunkt
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:

02.09., 14.10., 11.11., 02.12.26, 03.02. und 03.03.27

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

I LOVE
MY
Papa



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, 01.10., 29.10., 03.12.26, 14.01. und 04.02.27

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

Du findest uns auch auf Instagram:

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

Termine:

- 01.10.-15.10.26, 110.000 km für 110.000 Sternenkinder
- 04.10.26, 14.00 bis 16.00 Uhr, Seemrundung 110.000 km für 110.000 Sternenkinder
- 22.11.26, 15.00-17.00 Uhr, Adventscape

Sternenkind 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





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 Sommerware: 14.09. bis 08.10.26
- Annahme Herbst/Winterware: ab 14.09.26
(nur mit Terminvereinbarung)
- Schlussverkauf (-10%): 14.12.26 bis 04.02.27

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
22.09.26**

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 07.09.2026
Abgabe NUR in Klappbox mit Boxenetikett!**

**Annahme: 21.09.26 von 10.00 -13.00 Uhr und 15.00 - 18.00 Uhr
Rückgabe: 23.09.26 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

Frauenkleidermarkt

im Bürgerhaus (Rathausplatz 1)

Teenie- und Damenbekleidung - Schuhe - Taschen
Accessoires sowie Bücher

Donnerstag, 01.10.2026

18.00-22.00 Uhr

*Late night
Shopping*



Infos für Verkäufer:

Annahme: Donnerstag, 01.10.2026, 09.00 - 12.00, 13.00-16.00 Uhr

Rückgabe: Freitag, 02.10.2026, 15.30-17.30 Uhr

Nummernvergabe über EASYBASAR

ab dem 14.09.2026

Abgabe NUR in Klappbox mit Boxenetikett!



easybasar®
scan das ding.

Nachbarschaftshilfe Unterschleißheim e.V.

Alexander-Pachmann-Str. 40

Tel.: +49 89 370 735 6, E-Mail: Mail@fz-ush.de

FAMILIEN - ZENTRUM



www.fz-ush.de



Landratsamt
München
in Bayern e.V.



Landratsamt
München



Gefördert durch den Freistaat Bayern



Nachbarschaftshilfe
Unterschleißheim e.V.



Kindertagespflege
Landkreis München

KINDERTAGESPFLEGE

Mein Kind in guten Händen.

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 familiennaher Betreuung zu Hause oder in unserer Großtagespflege Anemone.

Besuchen Sie uns am Tag der offenen Tür im Februar, lernen Sie unsere Tagesmütter kennen und informieren Sie sich über unsere Betreuungsangebote.

Den genauen Termin finden Sie im Lohhofer Anzeiger oder auf der Homepage der Stadt Unterschleißheim.

Wir freuen uns darauf, Sie und Ihr Kind kennenzulernen!

Sie haben Fragen zur Kindertagespflege?

Unsere Sozialpädagoginnen Anja Beyer und Katja Feser beraten Sie gerne persönlich, Tel. 089/370735-73 oder Email: ktp@nbh-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 gerne jederzeit bei uns.

Ansprechpartnerin: Simone Baade

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





KLEINE SCHRITTE IN DIE GROßE WELT

Dein Kind ist bereit für erste Abenteuer? Im Kinderpark kann es spielerisch die Welt entdecken, Freundschaften schließen und erste Erfahrungen in der Gruppe sammeln - liebevoll begleitet von erfahrenen Betreuerinnen.

- Kleine Gruppen und individuelle Betreuung
- Spielen, Singen, Basteln und Bewegen
- Großer Garten und Turnraum zum Toben
- Förderung von Sprache, Kreativität und Sozialkompetenz
- Erste Freundschaften und gemeinsames Brotzeitmachen

Während Dein Kind gut aufgehoben ist, gewinnt Ihr als Eltern wieder etwas mehr Zeit für Euch - und schafft Euch Freiräume für Erledigungen, neue Kraft oder einen sanften Wiedereinstieg in den Beruf.

Ein Ort zum Wohlfühlen, Spielen und Lachen für Kinder ab 18 Monaten! Neugierig geworden?

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





BABYSITTER VERMITTLUNG

**Nächster
Schulungstermin
20.10.2026
16.00-18.00 Uhr im
Gleis 1**

Kontakt für suchende Eltern: akaltenbach@fz-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.





KINDERWUNSCH

Der Kinderwunsch kann eine sehr bewegende und zugleich herausfordernde Zeit sein. Viele Frauen erleben dabei Phasen von Unsicherheit, Warten und Einsamkeit mit ihren Gedanken und Gefühlen.

In diesem Workshop entsteht ein geschützter Raum, in dem du mit anderen Frauen in ähnlichen Lebenssituationen in Verbindung kommst. Das gemeinsame Erleben kann entlasten, stärken und das Gefühl vermitteln, nicht allein zu sein. Der Fokus meiner Arbeit liegt darauf, dich vom Kopf ins Herz zu begleiten. Du darfst bei dir selbst ankommen und lernen, deiner inneren Wahrnehmung zu vertrauen.

Ein weiterer Bestandteil ist Wissen rund um deinen Zyklus, um deinen Körper in den verschiedenen Phasen ganzheitlich zu unterstützen. Begleitend arbeite ich mit Meditationen, die dein Nervensystem stärken und dir helfen können, zur Ruhe und zu mehr innerer Klarheit zu finden. Ergänzend nutze ich ätherische Öle als unterstützendes Element. Sie können als Duftanker im Alltag Ruhe, Vertrauen und Stärke fördern.

Durch kreative Methoden bekommst du außerdem die Möglichkeit, deinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen - auch jenen, die sich schwer in Worte fassen lassen. So kann sich innerer Druck lösen und neue Klarheit entstehen.

- Sonntag, 20.09.26, 10.00 bis 12.00 Uhr
- Samstag, 21.11.26, 10.00 bis 12.00 Uhr
- Samstag, 20.02.27, 10.00 bis 12.00 Uhr

Kosten: 50€

Anmeldung bei Clarissa, Doula, Yogalehrerin, Pädagogin und Trauerbegleiterin, telefonisch/whatsapp: 0155/10270750. Weitere Infos zu mir und meinen Angeboten findest du auf meiner Website: www.doulaclarissa.de



**Landratsamt
München**



NEU: SCHWANGERENBERATUNGSSTELLE IM FAMILIENZENTRUM

Wir freuen uns sehr, ab 21. September die Schwangerenberatungsstelle des Landratsamtes München in unseren Räumlichkeiten begrüßen zu dürfen!

Eine Schwangerschaft bringt viele Veränderungen mit sich und wirft oft Fragen auf:

- Was kommt auf mich zu?
- Wie verändert sich meine Partnerschaft?
- Bin ich den Anforderungen und der Verantwortung für ein Kind gewachsen?
- Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es?

Die Schwangerenberatungsstelle informiert und berät Sie vor, während und nach der Schwangerschaft - individuell, vertraulich und kompetent.

Sie erhalten Informationen zu:

- sozialen und rechtlichen Fragen rund um Schwangerschaft und Geburt (z. B. Arbeitsverhältnis, Unterhalt, Sorgerecht oder Familienstatus),
- finanziellen Leistungen und Hilfen für Familien (z. B. Elterngeld, Kindergeld oder Grundsicherung),
- Unterstützungsmöglichkeiten in finanziellen Notlagen

Die Beratung ist vertraulich, kostenlos und auf Wunsch anonym.

Sprechzeiten im Familienzentrum:

Jeden Montag von 13.00 bis 16.00 Uhr im Büro des Familienzentrums (1. Stock) - bitte Termin vereinbaren.

Bei Fragen vorab wenden Sie sich gerne an die Schwangerenberatungsstelle des Landratsamtes München unter 089/6221-2196.



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:

- 05. und 06.09.26
- 21. und 22.11.26

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



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, Dir unsere Hebamme für werdende Familien vorzustellen:
Felicia Seidenath.

Ob während der Schwangerschaft, rund um die Geburt oder in der ersten Zeit mit Eurem Baby - Felicia begleitet Euch einfühlsam und individuell. Mit Fachwissen und Herz steht sie Euch zur Seite, nimmt sich Zeit für Eure Fragen und unterstützt 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 Felicia an.



Felicia Seidenath

Handy: 0157/57148914

Homepage: www.hebammefelicia.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 18.00-19.30 Uhr

- Kursblock 1:
06.10., 13.10., 20.10., 27.10., 10.11., 17.11. und 24.11.26
- Kursblock 2:
12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 16.02., 23.02. und 02.03.27

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





SCHWANGERENYOGA

Schenke Dir in der Schwangerschaft bewusst Raum zum Innehalten, Auftanken und Verbinden. In diesem Kurs stärkst Du Dein Körperbewusstsein, Dein Vertrauen in Dich selbst und Deine innere Kraft als Frau. Gleichzeitig bereitest Du Dich achtsam auf die Geburt und die erste Zeit mit Deinem Baby vor.



Sanfte Yogaübungen fördern Beweglichkeit, Stabilität und Wohlbefinden. Bewusste Atemübungen helfen Dir, Ruhe und Gelassenheit zu finden und können Dich während der Geburt wirkungsvoll unterstützen. Meditation, Entspannung und gemeinsames Singen schaffen Momente der Verbundenheit - mit Dir selbst und Deinem Baby.

Hier findest Du außerdem die Möglichkeit, den Alltag für eine Weile hinter Dir zu lassen, neue Energie zu schöpfen und Dich mit anderen werdenden Müttern auszutauschen.

Zuzana und Andrea, beide Kundalini-Yogalehrerinnen, leiten den Kurs im Wechsel. Beide begleiten Dich mit viel Erfahrung, Einfühlungsvermögen und Freude durch diese besondere Zeit und schaffen einen geschützten Raum, in dem Du ankommen und einfach sein kannst.

8 x montags, fortlaufend, von 19.00 bis 20.30 Uhr

Ausgleich: 115€

Einstieg jederzeit möglich

Weitere Informationen und Anmeldung:

- Zuzana Netusilova unter Tel. 0176/97556975
oder Email: zuzana.netusilova@googlemail.com
- Andrea Löscher unter Tel. 0151/50542061
oder Email: naturhaus-freising@gmx.de



BABYMASSAGE

Babymassage bedeutet Entspannung für Dich und Dein Kind und ist eine wunderbare Möglichkeit, Euch näherzukommen. Sie stärkt die Bindung zu Deinem Baby, schenkt Geborgenheit und ist seelische Nahrung. Die liebevollen Berührungen wirken sich positiv auf die gesamte Entwicklung Deines Kindes aus und fördern sein Wohlbefinden.

Kinder lieben nicht nur zärtliche Berührungen, sondern auch Rituale - beides gibt ihnen Sicherheit und Orientierung. Ob als ruhiger Start in den Tag oder als liebgewonnenes Abendritual: Durch die Massage erfährt Dein Baby emotionale Wärme, Nähe und Vertrauen. Gleichzeitig schenkst Du auch Dir selbst bewusste Zeit mit Deinem Kind und lernst, seine Signale noch besser wahrzunehmen.

5 x montags, 07.09. bis 05.10.26, von 09.15-10.30 Uhr

5 x montags, 02.11. bis 30.11.26, von 09.15-10.30 Uhr

5 x montags, 11.01. bis 08.02.27, 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.

22.09., 29.09., 06.10., 13.10. und 20.10.26
5 x dienstags, 10.00 bis 11.00 Uhr, Kosten: 84€

10.11., 17.11., 24.11., 01.12. und 08.12.26
5 x dienstags, 10.00 bis 11.00 Uhr, Kosten: 84€

12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 16.02., 23.02., 02.03. & 09.03.27
8 x dienstags, 10.00 bis 11.00 Uhr, Kosten: 134€

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.



RÜCKBILDUNGSYOGA AB 6-8 WOCHEN NACH GEBURT

Nach der Geburt braucht dein Körper Zeit, um wieder in seine Kraft zu finden. Ab 6–8 Wochen nach der Geburt kannst du mit sanften Körperübungen beginnen.

In diesem Yogakurs unterstützt du deinen Körper mit gezielten Übungen, die den Beckenboden aktivieren und deine Körpermitte Schritt für Schritt stärken. Auch Rücken- und Bauchmuskulatur dürfen sich langsam und ohne Druck neu aufbauen. Achtsame Bewegungen, bewusste Atmung und Körperwahrnehmung fördern deine innere Stabilität und helfen dir, wieder bei dir selbst anzukommen.

Du lernst einfache Übungen kennen, die sich gut in deinen Alltag integrieren lassen. Kleine meditative Sequenzen und Entspannungsmomente unterstützen dein Nervensystem und schenken dir Ausgleich in dieser besonderen Zeit mit deinem Baby. Gleichzeitig bietet der Kurs Raum für Austausch und Verbindung mit anderen Frauen.

Dein Baby darf selbstverständlich mit dabei sein und wird je nach Bedarf in den Kurs integriert.

6 x dienstags, 10.15-11.15 Uhr, Kosten: 90€

- 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10. und 20.10.26
- 27.10., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12. und 08.12.26
- 12.01., 19.01., 02.02., 09.02., 16.02. und 23.02.27

Neujahrsspezial: Yoga und ätherische Öle 05.01. & 07.01.27
von 10.00 bis 11.30 Uhr Kosten: 25€

Bitte bring bequeme Kleidung und etwas zu trinken mit.
Vorkenntnisse im Yoga sind nicht erforderlich.

Die Teilnahme ist nach Rücksprache mit Ärztin oder Hebamme in der Regel ab etwa 6 Wochen nach der Geburt möglich.

Anmeldung bei Clarissa, Doula, Yogalehrerin und Pädagogin,
telefonisch/whatsapp: 0155/10270750. Weitere Infos zu mir
und meinen Angeboten findest du auf meiner Website:
www.doulaclarissa.de



RÜCKBILDUNGSYOGA 4-6 MONATE NACH GEBURT

Du bist inzwischen in deiner neuen Rolle als Mama angekommen und spürst, dass es Zeit ist, dich wieder mehr zu bewegen, Kraft aufzubauen und gemeinsam mit deinem Baby etwas für dein Wohlbefinden zu tun.

In diesem Kurs stärkst und aktivierst du deinen gesamten Körper auf sanfte und wirkungsvolle Weise. Gezielte Übungen regen Kreislauf, Organe sowie dein Immun- und Nervensystem an und schenken dir neue Stabilität und Energie.

Achtsame Bewegungen, bewusste Atmung und Körperwahrnehmung helfen dir, Spannungen zu lösen, deine Haltung zu verbessern und die Verbindung zu dir selbst zu stärken. Entspannungs- und Meditationsimpulse unterstützen dich dabei, zur Ruhe zu kommen und den Familienalltag gelassener zu meistern.

Gleichzeitig bietet der Austausch mit anderen Mamas Raum für Verbindung, Verständnis und Inspiration.

Dein Baby ist diesem Kurs herzlich Willkommen!

6 x dienstags, 09.00-10.00 Uhr, Kosten: 90€

- 15.09., 22.09., 29.09., 06.10., 13.10. und 20.10.26
- 27.10., 10.11., 17.11., 24.11., 01.12. und 08.12.26
- 12.01., 19.01., 02.02., 09.02., 16.02. und 23.02.27

Neujahrsspezial: Yoga und ätherische Öle 05.01. & 07.01.27
von 10.00 bis 11.30 Uhr Kosten: 25€

Bitte bring bequeme Kleidung und etwas zu trinken mit.
Vorkenntnisse im Yoga sind nicht erforderlich.

Die Teilnahme ist nach Rücksprache mit Ärztin oder Hebamme in der Regel ab etwa 6 Wochen nach der Geburt möglich.

Anmeldung bei Clarissa, Doula, Yogalehrerin und Pädagogin,
telefonisch/whatsapp: 0155/10270750. Weitere Infos zu mir
und meinen Angeboten findest du auf meiner Website:
www.doulaclarissa.de



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.

Die Beobachtung und das Spielen mit dem Kind stehen im Vordergrund der Stunden, der persönliche Erfahrungsaustausch wird ebenso ermöglicht. Innerhalb der Gruppe dürfen sich die Eltern und ihre Babys in dieser neuen Lebensphase unterstützt und wertgeschätzt fühlen.

- 12 x donnerstags, 08.10.26-21.01.27, 09.00-10.30 Uhr, für 06-08/26 geb. Babys, 170€, 1. Block
- 12 x donnerstags, 07.05.-01.10.26, 09.00-10.30 Uhr, für 06-08/25 geb. Babys, 170 €, 2.Block
- 12 x donnerstags, 10.12.26-08.04.27, 10.40-12.10 Uhr, für 09-10/26 geb. Babys, 170€, 1. Block
- 12 x donnerstags, 23.07.-03.12.26, 10.40-12.10 Uhr, für 12/25-02/26 geb. Babys, 170€, 2. Block
- 12 x donnerstags, 14.01.-22.04.27, 12.20-13.50 Uhr, für 03-05/26 geb. Babys, 170€, 2. Block
- 12 x donnerstags, 30.07.-17.12.26, 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



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, 14.11.26 von 10.00 bis 12.00 Uhr
- Sonntag, 31.01.27 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



STILLEN UND BABYSCHLAF VERSTEHEN

Stillen und Schlafen gehören zu den Themen, die junge Eltern im Alltag am meisten beschäftigen und oft auch verunsichern. Was ist normal? Warum schläft mein Baby nicht länger? Wie kann ich mit häufigem Aufwachen umgehen? Und wie finde ich meinen eigenen Weg beim Stillen?

In diesem Workshop erhältst du fundierte Informationen rund um das Stillen und den Schlaf von Babys im ersten und zweiten Lebensjahr. Du bekommst praktische Impulse für euren Familienalltag und erfährst, was hinter dem Verhalten deines Babys steckt.

Neben dem fachlichen Input bleibt genügend Zeit für deine Fragen, den Austausch mit anderen Müttern und das Teilen von Erfahrungen.

In einer entspannten und wertschätzenden Atmosphäre kannst du neue Anregungen mitnehmen und Vertrauen in deinen eigenen Weg gewinnen.

Der Workshop richtet sich an Mütter mit Babys im ersten und zweiten Lebensjahr. Dein Baby ist natürlich herzlich willkommen.

Samstag, 19.09.26 oder 13.02.27, von 10.00 bis 12.00 Uhr
Kosten: 25€

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



ABSTILLEN

Du denkst über das Abstillen nach und fragst dich, wie dieser Schritt für dich und dein Kind gut gelingen kann?

Vielleicht möchtest du die Stillbeziehung verändern oder beenden, hast aber Sorge, wie sich das auf die Bindung zu deinem Kind auswirkt. Viele Mütter wünschen sich einen sanften Weg, der die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigt.

In diesem Workshop erfährst du, wie ein bindungs- und bedürfnisorientiertes Abstillen gelingen kann. Gemeinsam schauen wir auf verschiedene Möglichkeiten, damit ihr euren ganz persönlichen Weg finden könnt.

Diese Themen begleiten uns:

- Wann ist ein guter Zeitpunkt zum Abstillen?
- Welche Vorbereitungen können hilfreich sein?
- Abstillen am Tag und in der Nacht.
- Bedürfnisse von Mutter/Kind erkennen & berücksichtigen.
- Die Rolle des Partners bzw. der Partnerin im Abstillprozess.
- Konkrete Strategien und Vorgehensweisen.
- Gefühle und Emotionen während des Abstillens begleiten.
- Das Kind altersgerecht in den Prozess einbeziehen.

Neben fachlichem Input bleibt ausreichend Zeit für deine Fragen und den Austausch mit anderen Müttern.

Ich freue mich darauf, dich auf diesem besonderen Übergang zu begleiten.

Samstag, 17.10.26 oder 30.01.27 von 10.00 bis 12.00 Uhr
Kosten: 25€

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



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, 16.01.27 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



ALTERNATIVE BABYPFLEGE

In diesem Workshop tauchen wir gemeinsam in einen natürlichen und achtsamen Umgang mit dem Thema Wickeln und Ausscheiden ein. Du bekommst einen Überblick über verschiedene Möglichkeiten jenseits klassischer Wegwerfwindeln und lernst, wie vielfältig und individuell Stoffwindeln und Windelfreiheit im Familienalltag gelebt werden können.

Ein Schwerpunkt liegt auf Stoffwindelsystemen: Du erfährst, welche Varianten es gibt, wie sie funktionieren und welchen positiven Einfluss sie auf Umwelt, Gesundheit und das Körpergefühl deines Babys haben können. Stoffwindeln ermöglichen einen bewussteren Umgang mit Ressourcen und fördern gleichzeitig die Wahrnehmung für die Bedürfnisse deines Kindes.

Ein weiterer Bestandteil ist das Thema „windelfrei“. Dabei lernst du, die Signale deines Babys rund ums Ausscheiden besser wahrzunehmen und feinfühlig darauf zu reagieren. So können von Anfang an Verbindung, Vertrauen und Kommunikation gestärkt werden. Es entsteht ein achtsamer Dialog zwischen dir und deinem Kind, der weit über das Wickeln hinausgeht.

Der Workshop lädt dich ein, neue Perspektiven kennenzulernen, eigene Wege zu entdecken und Sicherheit im Umgang mit alternativen Konzepten zu gewinnen - ganz ohne Druck, dafür mit viel Raum für Fragen und Austausch.

- Sonntag, 23.01.27, 10.00 bis 12.00 Uhr
Kosten: 50€

Anmeldung bei Clarissa, Doula, Yogalehrerin und Pädagogin, telefonisch/whatsapp: 0155/10270750. Weitere Infos zu mir und meinen Angeboten findest du auf meiner Website: www.doulaclarissa.de

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

Krabbelgruppen: Einstiegsalter ½ Jahr bis 1 ½ Jahre

Die feste und langfristige 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€

Die Gruppen finden aktuell Montag und Mittwoch Vormittag und Freitag Nachmittag statt und werden nach Alter der Kinder zusammengestellt.

Die Kursgebühren können 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 09.00 Uhr)

Im Vordergrund steht jeweils die gemeinsame Zeit mit dem Kind. In 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





Berglwald-Entdecker

Eine herbstliche Familienrallye

Für Familien mit Kindern
von 2 bis 8 Jahren

Samstag
26.09.2026
11.00-17.00 Uhr
(Startzeit zwischen
11.00-15.30
Ziel bis 17.00 Uhr
besetzt)

- Startpunkt: Waldfriedhof Unterschleißheim
- Strecke: ca. 2,5 km
- Startzeit: Jederzeit zwischen 11:00 und 15:30 Uhr
- Folgt den Schildern und habt Spaß bei den Aufgaben!

Freut euch auf einen unterhaltsamen herbstlichen Spaziergang im Berglwald – am Ende erwartet die Kinder eine kleine Überraschung.

Der Weg ist kinderwagenfreundlich.
Bei Regen muss die Veranstaltung leider entfallen.
****Alternativtermin:** Sonntag 11. Oktober 2026.**



Ohne Anmeldung. Fragen gerne an fsp@fz-ush.de
Tel 0157 36192219





POKÉMON TAUSCHBÖRSE

Kommt und tauscht Eure Karten im Familienzentrum!

samstags von 10.00 bis 12.00 Uhr

Termine: 19.09., 21.11.26 und 20.02.27

Unsere Pokémon-Tauschbörse ist ein geschützter Raum für Kinder und Familien. Daher sind gewerbliche Händler bei unseren Veranstaltungen nicht zugelassen.

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: 02.09., 14.10., 11.11., 02.12.26, 03.02. und 03.03.27

Im Offenen Treff, eine Anmeldung ist nicht notwendig



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
eine Anmeldung ist nicht notwendig

Termine im Familiencafe: 08.09./22.09./06.10./20.10./10.11./
24.11./08.12.26/ 12.01./26.01./16.02./02.03.27



FREITAG
13.11.2026
16.30 - CA. 17.30 UHR

SANKT MARTINS UMZUG

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



Gemeinsam mit Euch wollen wir St. Martin feiern.



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

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

Schnappt euch eure Laterne und kommt vorbei!



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





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.

Kurs ist fortlaufend und findet an folgenden Terminen statt:

09.09./16.09./23.09./30.09./07.10./14.10./21.10./28.10./
04.11./18.11./25.11./02.12./09.12./16.12.26/06.01./13.01./
20.01./27.01/03.02/10.02/17.02./24.02.27

Kosten: 10er Karte 110€, 5er Karte 70€

Ich bin 31 Jahre alt, staatlich anerkannte Erzieherin, Mama einer 2-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



KASPERLETHEATER

für Kinder von 2-4 Jahren



Do 03.12.2026

Freut euch mit uns auf eine lustige Wintergeschichte.

Vorverkauf ab dem 16.11.26

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



GITARRE LERNEN IM FAMILIENZENTRUM

Mit dem neuen Schuljahr bietet der Münchner Musiker Gerald Feind Gitarrenunterricht für Kinder (ab 5 Jahre), Jugendliche und Erwachsene im Familienzentrum an. Sowohl klassische Gitarre von Anfang an als auch Rock/Pop-Liedbegleitung und E-Gitarre sind Inhalte des erfahrenen staatlich anerkannten Musiklehrers.

Das Unterrichtsangebot ist ausgezeichnet mit dem Qualitätszertifikat des Deutschen Tonkünstlerverbands für hervorragenden Musikunterricht.

Termine und Preis auf Anfrage.

MUSIK (FAST) WIE AM LAGERFEUER

Eltern-Kind-Musizieren mit Gitarre

Gitarrenmusik und Lieder verbinden auf einzigartige Weise.

Gitarrist und Songwriter Gerald Feind lädt zum offenen Musikkreis für Eltern gemeinsam mit ihren Kindern (ab 4 Jahren). Neben beliebten Kinder- und Mitmachliedern sollen gezielt auch Songs aus Pop- und Rock- und Schlagermusik gespielt und gesungen werden. Mit einem breiten Repertoire von Donikkl bis zu "The Beatles" wird beliebte, generationsübergreifende Musik vorgestellt.

Eigene Liederwünsche können bei der Anmeldung berücksichtigt werden.

jeden letzten Donnerstag im Monat von 17.00 bis 17.45 Uhr
Termine: 24.09., 29.10., 26.11., 17.12.26, 28.01. und 25.02.27
Kosten: 10€ pro Eltern-Kind-Paar

Anmeldung und Info bei: Gerald Feind, Musiker & Musiklehrer
unter gerald.feind@web.de oder Handy 0171/8771047,
www.gerald-feind.de

Kostenlose Aktion für Familien

Waldweihnacht im Berglwald



Datum: 05.12.2026 von 15.30 - 16.30 Uhr

Treffpunkt: Waldklassenzimmer im Berglwald

Gemeinsam möchten wir den Tieren im Wald in der kalten Jahreszeit eine kleine Freude machen und dabei die zauberhafte Atmosphäre des Winterwaldes genießen.

Bitte bringt selbst gesammeltes, natürliches Futter für die Waldtiere mit, z. B. Bucheckern, Nüsse oder Kastanien. Auch Vogelfutter dürft ihr gerne verteilen.

Bitte verzichtet auf frische Lebensmittel wie Äpfel oder Karotten.

Außerdem erwartet euch die Lesung einer Weihnachtsgeschichte sowie heißer Punsch.

Denkt dafür bitte an einen eigenen Becher.

Anmeldung und Fragen:

fsp@fz-ush.de
oder 0157 36192219





MAMA-BABY-CHOR

Zeit für Dich mit Deinem Baby

Du singst gerne und bist Mama eines Kindes im Alter von 0 bis 3 Jahren? Dann bist du im Mama-Baby-Chor genau richtig.

Wir singen gemeinsam Popsongs, die gute Laune machen und Freude bereiten. Dein Kind ist dabei herzlich willkommen - so musst du keine Betreuung organisieren oder auf einen Abendtermin ausweichen.

Du bringst dein Kind einfach mit, singst, entspannst dich und genießt die gemeinsame Zeit. Dein Kind darf ganz selbstverständlich dabei sein - mit allem, was es an diesem Tag braucht.

4 x mittwochs, 10.00 bis 10.45 Uhr

Termine:

16.09., 23.09., 30.09. und 07.10.26

14.10., 21.10., 28.10. und 11.11.26

18.11., 25.11., 02.12. und 09.12.26

13.01., 20.01., 27.01. und 03.02.27

Kosten: 39€

Anmeldung bei Clarissa, Doula, Yogalehrerin und Pädagogin, telefonisch/whatsapp: 0155/10270750. Weitere Infos zu mir und meinen Angeboten findest du auf meiner Website: www.doulaclarissa.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 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, Start ab 28.09.26 und ab 11.01.27 von 09.00-09.55 Uhr und von 10.00-10.55 Uhr, Kosten: 110€

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, 04.12.26
- von 15.00 bis ca. 16.00 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.



KLEINE FASCHINGSMOMENTE IM FAMILIENCAFÉ

Vom 04. bis 10. Februar 2027 wird es bei uns närrisch! Wir laden euch zu einer bunten Woche mit kleinen Mitmachaktionen ein.

Kommt gerne verkleidet.
Ohne Anmeldung.

Donnerstag 04.02.2027, 15.00-17.00 Uhr
Wir basteln Faschingsmasken

Freitag 05.02.2027, 9.00-11.00 Uhr
Wir basteln Faschingsmasken

Mo 08.02.2027, 15.00-17.00 Uhr
Kinderschminken und Glitzertattoos

Dienstag 09.02.2027, 15.00-17.00 Uhr
Kamishibai Faschingsgeschichte



Mitmachlieder
Verkleidungskiste
Fotoecke
Luftballons
Waffeln



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



www.fz-ush.de



Gefördert durch das Freistaat Bayern



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, 11.15 bis 12.00 Uhr

Fortlaufend, 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 montags, 15.15 bis 16.00 Uhr

fortlaufend, 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.



WINTERZAUBER IN DER KÜCHE

gemeinsam winterliche Snacks entdecken

Lasst uns gemeinsam die gemütliche Winterküche erleben! Habt ihr Lust, zusammen mit euren Kindern winterliche Obstsorten und einfache, leckere Snacks für die kalte Jahreszeit zu entdecken? In unserem Workshop erleben Kinder spielerisch verschiedene Früchte, dürfen schneiden, probieren und kreativ werden. Gemeinsam zaubern wir winterlichen Obstsalat, bunte Obstspieße und genießen eine gemütliche Zeit miteinander.

Was euch erwartet:

- Gemeinsames Zubereiten winterlicher Snacks
- Kreativteil: Kinder gestalten ihre eigenen Obstspieße
- Gemütliche Winterpause mit Tee & gemeinsamen Genießen
- Einfache Ideen für zuhause, wie gesunde Ernährung spielerisch gelingen kann

Kinder erleben Essen als gemeinsames Abenteuer, Eltern erhalten alltagstaugliche Impulse für entspannte Familienmahlzeiten - ganz ohne Druck und mit viel Freude am gemeinsamen Tun.

Samstag, 16.01.27 von 10.00 bis 12.00 Uhr

Kosten: 25€ (1 Erwachsener + 1 Kind), jedes weitere Kind 5€

Für wen ist der Workshop geeignet?

Der Workshop richtet sich an Kinder ab 3 Jahren gemeinsam mit einem Elternteil, die Freude am gemeinsamen Entdecken, Zubereiten und Probieren haben. Geeignet für Familien, die spielerisch und mit Leichtigkeit winterliche Lebensmittel kennenlernen und gemeinsam eine gemütliche Zeit verbringen möchten. Vorkenntnisse sind nicht nötig - nur Lust auf gemeinsames Erleben, Ausprobieren und Genießen.

Informationen und Anmeldung bei Annika Schönhofer
ganzheitliche Ernährungsberaterin unter Tel. 0155/67324189
(gerne auch per WhatsApp) oder per E-Mail:
hallo@inbalance-mit-annika.de

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, Achtsamkeit, Bewegung, Körperwahrnehmung, 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.





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: 06.10., 13.10., 20.10. und 27.10.26
12.01., 19.01., 26.01. und 02.02.27

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



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 findet fortlaufend statt und ist in 4er-Einheiten organisiert. Neue Kinder können zu den ausgeschriebenen Einstiegsterminen beginnen und werden Schritt für Schritt an die Grundlagen des Karate herangeführt. Anschließend trainieren sie regelmäßig weiter und entwickeln ihre Fähigkeiten kontinuierlich..

4x dienstags, 15.15 bis 16.00 Uhr
08.09.-29.09.26 / 06.10.-27.10.26 / 10.11.-08.12.26 /
12.01.-02.02.27 / 16.02.-09.03.27

Kosten: 48€ 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



SAMURAI SHIATSU - STARK & AUFRECHT DURCHS LEBEN

Samurai Shiatsu ist ein spielerisches Bewegungs- und Achtsamkeitsprogramm für Kinder, das Körperwahrnehmung, Selbstvertrauen und eine gesunde Haltung fördert.

In diesem Eltern-Kind-Kurs entdecken Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren gemeinsam mit Mama oder Papa durch Bewegungsspiele, Wahrnehmungsübungen und kleine Konzentrationsaufgaben ihre eigenen Stärken. Dabei werden die körperliche, soziale und emotionale Entwicklung sowie die Freude an Bewegung gefördert.

Das Samurai-Programm zeigt Kindern, wie eine aufrechte Haltung zu ihrem Wohlbefinden beitragen kann und wie sie achtsam mit sich selbst und anderen umgehen.

Was ist das Ziel des Kurses?

- Verbesserung der Körperwahrnehmung und Haltung
- Förderung eines respektvollen Miteinanders durch Achtsamkeit gegenüber sich selbst und anderen
- Ermutigung zur Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung
- Entwicklung flexibler und anpassungsfähiger Reaktionen auf verschiedene Situationen

4 x donnerstags von 15.15 - 16.00 Uhr

Herbstkurs: 12.11., 19.11., 26.11. und 10.12.26

Winterkurs: 07.01., 14.01., 21.01. und 28.01.27

Frühjahreskurs: 18.02., 25.02., 04.03. und 11.03.27

Kosten pro Eltern-Kind Paar: 69€

Infos und Anmeldung über Bianca Trautwein, Shiatsu Praktikerin (manuelle Therapieform aus Japan) und Karatetrainerin aus Leidenschaft, per WhatsApp oder Tel.0172/8234988 oder E-Mail: bianca@trautwein.me



Auf Anfrage sind Kurse auch
als Kindergeburtstag oder für
private Gruppen buchbar!

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 –gute Laune mit.

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



KLEINE WINTERKÜCHE - WIR MACHEN BRATAPFEL & CO.

Lasst uns gemeinsam die gemütliche Winterküche entdecken!

Habt ihr Lust, selbst kleine winterliche Leckereien zuzubereiten und dabei spielerisch verschiedene Zutaten kennenzulernen? In diesem Workshop werden Kinder zu kleinen Küchenprofis und bereiten gemeinsam warme Bratäpfel, winterliche Snacks und kreative Obstideen zu.

Dabei dürfen die Kinder schneiden, mischen, probieren und ihrer Kreativität freien Lauf lassen. Gemeinsam erleben wir, wie viel Freude das Selbermachen in der Küche bringen kann.

Was euch erwartet:

- Gemeinsames Zubereiten von Mini-Bratäpfeln
- Spielerisches Entdecken winterlicher Zutaten und Gewürze
- Kreativteil: Obstspieße gestalten und dekorieren
- Gemütliche Winterpause mit Kindertee oder Punsch
- Einfache Ideen für zuhause, leicht nachzumachen

Die Kinder erleben Kochen als gemeinsames Abenteuer und stärken spielerisch ihre Selbstständigkeit im Umgang mit Lebensmitteln. Im Mittelpunkt stehen Freude am Selbermachen, Gemeinschaft und ein entspannter Zugang zu Ernährung.

Samstag, 21.11.26 von 15.00 bis 17.00 Uhr

Kosten: 20€

Der Workshop richtet sich an Kinder ab 7 Jahren, die Freude am gemeinsamen Kochen, Ausprobieren und kreativen Gestalten haben. Geeignet für Kinder, die spielerisch winterliche Lebensmittel entdecken und einfache Rezepte selbst zubereiten möchten. Vorkenntnisse sind nicht nötig - nur Lust auf gemeinsames Erleben, Ausprobieren und Genießen.

Informationen und Anmeldung bei Annika Schönhofer
ganzheitliche Ernährungsberaterin unter Tel. 0155/67324189
(gerne auch per WhatsApp) oder per E-Mail:
hallo@inbalance-mit-annika.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, 14.11.26, von 10.00-13.00 Uhr

Samstag, 20.02.27, 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

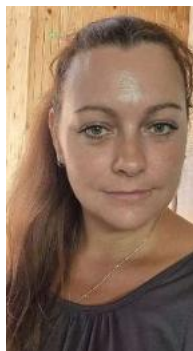
Anfänger und Fortgeschrittene
mittwochs, von 16.50 bis 17.50 Uhr, fortlaufend

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) Ist die Nachfrage groß, besteht die Möglichkeit eines weiteren Kurses (14.15 bis 15.00 Uhr).

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

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, s.o.



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 bis 12.00 Uhr

Ausgleich: 35€, 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:

- 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., 27.10. und 10.11.26
- 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12. und 22.12.26
- 12.01., 19.01., 26.01., 02.02., 16.02. und 23.02.27

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
im Offenen Treff, Familiencafe Herzstück

Kosten: 60€ pro Monat

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



KINDER YOGA MIT MAGIE UND SPASS

ab 6 Jahren

In unseren gemeinsamen Yoga-Stunden kannst du kommen und sein, mit allem, was du bist.

Egal ob der Tag total mies oder unfassbar schön war mit richtig dollem Kribbeln im Bauch: Im Yoga geht es um so viel mehr, als nur darum, Sport zu machen oder achtsam zu sein. Hier kannst Du kichern, knurren und einfach alles raus lassen, was den Tag über keinen Platz hatte. Mal sind wir laut und wild wie ein Löwe und dann wieder leise und anmutig wie eine Eule. Und ganz nebenbei machen wir spielerisch Yoga, lauschen Geschichten und hören in uns hinein. Reisen an magische Orte, laden Drachen ein und erkunden unsere ganz persönlichen Krafttiere.

Hi. Mein Name ist Regina Niedner. Ich bin Yoga-Lehrerin, Journalistin, Texterin, Pippi Langstrumpf und Drachenflüsterin. Ich bin überzeugt, dass wir von unseren Kindern so viel mehr lernen können, als wir ihnen jemals beibringen werden. Neben Kinderyoga arbeite ich mit ganzem Herzen in einer Mittagsbetreuung, leite eine Waldspielgruppe und organisiere Kindergeburtstage. Vom Journalistin sein und meinem Master in Medien- und Kulturwissenschaften ist nicht mehr so viel übrig, außer vielleicht, dass ich Kindern auch heute noch unglaublich gerne zuhöre und nun für sie Mutmachbriefe und andere Dinge schreiben darf.

Wann? 8 x montags von 16.30 bis 17.30 Uhr

Termine:

- Block 1: 14.09., 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 26.10. und 09.11.26
- Block 2: 16.11., 23.11., 30.11., 07.12., 14.12., 21.12.26, 11.01. und 18.01.27

Ausgleich: 80€ pro Block

Du möchtest gerne dabei sein? Dann schreib mir eine kurze Email an re.niedner@gmail.com



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!

1 x im Monat, 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



WINTERSONNENWENDE YOGA SPEZIAL

mit Petra, Antonella und Manuela von Yoga Together One

Wir laden Dich zu einem ganz besonderen Abend ein, wir zelebrieren gemeinsam die längste Nacht und den kürzesten Tag. Mit Yoga, Lichtmeditation, Gongentspannung und einem Ritual stimmen wir uns ein auf die Rauhnächte.

Montag, 21.12.26, von 19.00 bis 21.30 Uhr

Ausgleich: 35€

Bringe bitte eine Decke und etwas zu Trinken mit.

Anmeldung bei Petra Albus, 0179/5003030



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: 18.09., 25.09., 02.10 und 09.10.26
13.10., 20.10., 27.10. und 04.11.26
22.01., 29.01., 05.02. und 12.02.27

Kosten pro Block: 69€

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

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



SELF DEFENCE: GIRLS ONLY - 15 bis 18 JAHRE

Schulstart, neue Leute, Partys oder auf die Wiesen - mit Selbstvertrauen bist du sicherer unterwegs!

In diesem Workshop stärkst du dein Auftreten, lernst klar Grenzen zu setzen und dich im Ernstfall mit einfachen und effektiven Techniken zu schützen.

Wir trainieren realistische Alltagssituationen - praxisnah, verständlich und mit Spaß!

Samstag, 12.09.26
14.00 bis 17.00 Uhr

Teilnahme kostenlos. Anmeldung bitte verbindlich, da die Anzahl der Plätze begrenzt ist.

Der Workshop ist ein gefördertes Angebot der "Trau di Dirndl-Initiative" der Dirndlschaft Aggaschnoin e.V.

Gemeinsam möchten wir junge Mädchen dabei unterstützen, selbstbewusst, sicher und stark ihren eigenen Weg zu gehen.

Anmeldung unter Email: dirndlschaft-aggaschnoin@web.de





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. Alltagstaugliche 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, 08.10.26, von 19.00 bis 21.00 Uhr
Kosten: 20€

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 unter Tel. 0155/67324189
(gerne auch per WhatsApp) oder per E-Mail:
hallo@inbalance-mit-annika.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, 13.09.26, von 19.00 bis 20.30 Uhr mit Erika, 35€
- Sonntag, 15.11.26, von 19.00 bis 20.30 Uhr, 25€
- Sonntag, 21.02.27, von 19.00 bis 20.30 Uhr, 25€

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



MERIDIAN DEHNÜBUNGEN FÜR MEHR AUSGEGLICHENHEIT IM FAMILIENLEBEN

Schritt für Schritt taucht ihr in die Welt der Meridiane (Energiekanäle des Menschen) ein. Durch das Wahrnehmen der Lebensenergie (japanisch: Ki) und ihres Flusses in den Meridianen geht es darum, den Kopf loszulassen und mehr im Hier und Jetzt anzukommen. Ihr lernt eine bewährte, kompakte Übungsreihe kennen, die sich leicht in den Familienalltag integrieren lässt. Gerade in herausfordernden Zeiten können die Übungen erden, neue Kraft schenken und dabei helfen, Gefühle und Gedanken zu ordnen.

Das erwartet euch:

- Ki (Lebensenergie) und Hara (Energiezentrum)
- Meridiane und ihre Funktionen
- Die Kraft der Atmung
- Meridian-Dehnübungen in Verbindung mit dem Atem
- Eine bewährte Abfolge von sechs Meridian-Dehnübungen

Die Übungen sind für jeden Fitnessgrad geeignet und können bei Bedarf individuell angepasst werden. Bei Fragen oder gesundheitlichen Einschränkungen könnt ihr mich gerne vorab kontaktieren.

Bitte bringt bequeme Kleidung und eine Decke mit. Sportschuhe sind nicht erforderlich, Yogamatten sind vorhanden. Falls ihr an einem Termin nicht teilnehmen könnt, ist eine Zuschaltung per Zoom möglich.

immer dienstags, 12.00 bis 13.00 Uhr, fortlaufender Kurs
Start 15.09.26

Kosten: 10er Karte: 150€ (4 Monate gültig)
5er Karte: 80€ (2 Monate gültig)

Infos und Anmeldung über Bianca Trautwein, Shiatsu Praktikerin (manuelle Therapieform aus Japan) und Karatetrainerin aus Leidenschaft, per WhatsApp oder Tel.0172/8234988 oder E-Mail: bianca@trautwein.me



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: 150€ (6 Monate gültig)

Einzelstunde: 17€

• KRANKENKASSENZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS

Anerkannt, bis zu 80 % Krankenkassenerstattung möglich!

10x donnerstags, 03.09 bis 19.11.26, 18.00-19.15 Uhr

10x donnerstags, 26.11. bis 25.02.27, 18.00-19.15 Uhr

Kosten: 170€ für 10 Einheiten, Nachholstunden möglich

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

YOGA UND KLANG

Yoga und Klang laden dazu ein, Asanas bewusster wahrzunehmen. In diesem Workshop verbinden wir eine Kundalini-Yoga-Übungsreihe mit den Klängen von Klangschalen und Gong. Eine Klangentspannung und eine abschließende Meditation runden den Workshop ab. Bitte bring eine Decke und ein Getränk mit.

• Sonntag, 15.11.26, von 16.00 bis 18.00 Uhr

• Sonntag, 21.02.27, von 16.00 bis 18.00 Uhr

Ausgleich: 30€

Informationen und Anmeldung bei Petra Albus, unter Tel. 0179/5003030 oder Email: petra_albus@t-online.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 50€

5 x 29.09., 06.10., 13.10., 20.10., und 27.10.26

Weitere Kurse auf Anfrage.

Weitere Infos & Anmeldung bei Rosi Sternke, zertifizierte Pilatestrainerin, Lehrerin für Fitness, Gesundheit und Sportrehabilitation, unter Tel. 0170/7772453 oder Email: zumba@zumbarosi.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 15.09.26 & 12.01.27, 19.30-20.30 Uhr
10 x montags, ab 14.09.26 & 11.01.27, von 19.00-20.00 Uhr
10 x montags, ab 14.09.26 & 11.01.27, 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, 18.11.26, von 18.30-21.30 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





DANCEFIT - „Tanze dich fit!“

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

Freue dich auf ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit Standardtänzen wie Wiener Walzer und Langsamem Walzer sowie Lateintänzen wie Cha , Jive, Samba, Bachata und Salsa. Choreografien oder ein Tanzpartner sind nicht erforderlich.

Im Mittelpunkt stehen die Freude an der Bewegung und das gemeinsame Tanzen 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



STRONG NATION® MIT VIKTORIA

STRONG Nation® ist ein hochintensives Intervalltraining (HIIT), das Kraft-, Ausdauer- und Cardio-Übungen mit speziell produzierter Musik verbindet. Statt Wiederholungen zu zählen, trainierst du im Takt der Beats. Funktionelle Eigengewichtsübungen, dynamische Sprünge und intensive Cardio-Elemente sorgen für ein effektives Ganzkörpertraining.

Das Workout verbessert Ausdauer, Kraft und Koordination, steigert den Kalorienverbrauch und motiviert mit energiegeladenen Beats bis zur letzten Minute.

donnerstags, 20.00 bis 21.00 Uhr

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

Weitere Infos und Anmeldung bei Viktoria Lombardi unter Tel. 0176/28646382 oder Email: viktoria47@hotmail.com

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 Pflegelotsinnen Verena Richmann und Barbara Braun nicht nur Beratung und Entlastung im Pflegealltag, sondern fungieren zugleich als 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 Ganzttag am Carl-Orff-Gymnasium und an der Therese-Giehse-Realschule

Der Offene Ganzttag 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-Fr von 11.00 - 16.00 Uhr, Ansprechpartner Ganghofer: Frau Scherthan, Tel. 0176/60371301, Michael-Ende: Frau Kellner, Tel. 0176/56931801, Johann-Schmid: Frau Rees, Tel. 089/310095377

Ferienbetreuung

Wir bieten in den Räumen der Hausaufgaben- und Mittagsbetreuung auch Ferienbetreuung für alle Unterschleißheimer Grundschüler an. Genaue Infos und Anmeldeformulare finden 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



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