



ELTERNSCHULE

DULSBERG

**Volles Programm für Familien
Januar – Juli 2026**





ELTERNSCHULE

Dulsberg

Hallo, liebe Eltern,

schon mehr als 50 Jahre gibt es uns.

Elternschule ist ein Ort zum **Wohlfühlen**, ein Ort, wo sich **Familien** in allen Lebenslagen treffen und austauschen. Wir bieten Unterstützung und Entlastung in Erziehungs- und Partnerschaftsfragen sowie in gesundheitlichen Belangen an.

Das Leben mit **Kindern** ist bunt, bereichernd, vielfältig – und stellt **Eltern** immer wieder vor Herausforderungen. Auf den nächsten Seiten findet ihr Angebote, die **FREUDE** bringen und Antworten auf die vielen Fragen rund um das Leben mit Kindern geben. Bei uns sind **ALLE** Menschen willkommen, in deren Gemeinschaft Kinder aufwachsen. Ihr könnt Euch austauschen, beraten lassen, **Spaß** haben und mal Luft holen.

Wir möchten allen ein Miteinander ermöglichen. Dabei spielen Sprache, Geschlecht und Kultur keine Rolle.

Wir freuen uns auf Euch!

Euer Team der Elternschule

» Elternschule Dulsberg

Alter Teichweg 200 | 22049 Hamburg

Tel.: 040 428 04 50 09

E-Mail:

elternschule-dulsberg@hamburg-nord.hamburg.de

Leitung: Svenja Mehrrens

» So erreicht Ihr uns:

U1 bis U-Bahnstation Alter Teichweg oder Metrobus 23, Haltestelle Alter Teichweg und ca. 5 Minuten Fußweg bis zur Stadtteilschule Alter Teichweg 200



UNSER KURSANGEBOT AUF EINEN BLICK

3

4 – 5

TREFFPUNKT ELTERNSCHULE

Musik, Frühstück, Familientage,
mit und ohne Anmeldung

6

Hosgeldiniz – Treffpunkt Elternschule auf Türkisch
Gedichte für Wichte, Mütterfrühstück

7

VÄTERANGEBOTE

Parcours, Gruppe für Väter, Krabbelgruppe

8

TREFFPUNKT MIT BABY

Babytreff, Babymassage, mamafit

9 – 10

ELTERN UND KINDER GEMEINSAM

Musik und Bewegung, Singen und Springen

11

KREATIVE WERKSTÄTTEN

Töpfern, Nähwerkstatt, Weihnachtsbacken

12

NEUGIERDE WECKEN

Montagnachmittag, Erkundungstouren, Ausflüge

13

AKTIV UND ENTSPANNT

Fit und Fun/Bodywork-out, Yoga

14

BERATUNG UND INFORMATION/KURSE

Starke Eltern – Starke Kinder® in Türkisch und Deutsch

15

BERATUNG

Erziehungs- und Lebensberatung, anonym

16

FÜR SCHWANGERE: VON ANFANG AN

Rund um die Geburt bis ins zweite Lebensjahr,
Entwicklungspsychologische Beratung

17 – 19

ADRESSEN

Bildung, Freizeit im Stadtteil, Trauer, Osteopathie

20

ANMELDEFORMULAR

Die **festen Gruppen**, wie z. B. Eltern-Kind-Gruppen oder thematische Kurse, finden in vertrauter Atmosphäre statt. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Bei Anmeldung immer: Adresse, Telefonnummer, Namen und Geburtsdatum des Kindes nennen.

Für alle Kursgebühren gilt: Befreiung ist möglich!



4 TREFFPUNKT ELTERNSCHULE

Musik für KURZ & KLEIN mit Eltern

Frühstück

MARTIN RENNER

Gemeinsam singen, spielen und die Welt entdecken. Mit Gitarre und Ukulele den Frühling bzw. Sommer herbeisingen. Es gibt ein leckeres vegetarisches Frühstück. Brötchenumlage nach Geschmack.

Ba 01 ▶ Mi. ■ 07.01.–25.02. ■ 10.00–12.00 Uhr

Ba 02 ▶ Mi. ■ 20.05.–08.07. ■ 10.00–12.00 Uhr

▶ An je 8 Terminen

▶ **Ohne Anmeldung**

Gedichte für Wichte

Frühstück

In Kooperation mit Buchstart Hamburg
und E-Kiz Lothringer Straße

CERRIDWEN JOHNSTON

Ein Musik- und Bilder-Bücher-Spaß für die Kleinsten. Mit Freude, Fingerspielen und Gesang erleben die Kinder erste Bücher. Es gibt Zeit für ein gemeinsames Frühstück und Austausch.

Ba 03 ▶ Do. ■ 08.01.–02.07. ■ 10.00–12.00 Uhr

▶ An 23 Terminen

▶ **Ort:** E-KiZ der Kita Lothringer Str. 18

▶ **Ohne Anmeldung**

Gedichte für Wichte – bis 3 Jahre

In Kooperation mit Buchstart Hamburg

CERRIDWEN JOHNSTON

Ein Musikort und Bilder-Bücher-Spaß für Kinder und ihre Eltern. Mit Freude, Fingerspielen und Gesang erleben die Kinder erste Bücher.

Ba 04 ▶ Fr. ■ 09.01.–03.07. ■ 15.30–16.15 Uhr

▶ An 20 Terminen, nicht am 30.01.

▶ **Ohne Anmeldung**



Musiktreff am Mittwoch mit Martin

5

MARTIN RENNER

.....

Musik zum Anfassen! Hände greifen in die Saiten! Spielerisch kommt Ihr Kind ans Instrument. Sie können lebendige singende Stunden mit Ihrem Kind erleben und andere Eltern kennenlernen.

Ba 05 ▶▶ Mi. ■ 07.01.–25.02. ■ 15.30–17.30 Uhr

▶▶ An 8 Terminen

▶▶ **Ohne Anmeldung**

Ba 06.a ▶▶ Mi. ■ 20.05.–08.07 ■ 15.15–16.15 Uhr ■ 9,50 €

Ba 06.b ▶▶ Mi. ■ 20.05.–08.07 ■ 16.30–17.30 Uhr ■ 9,50 €

▶▶ An 8 Terminen

▶▶ **Mit Anmeldung**

FF – Familienfreitag – bis 5 Jahre

CERRIDWEN JOHNSTON / ERDMUTHE SETH

.....

Hier ist für alle was dabei, ob Toben, Basteln, Spielen, Singen oder sich einfach bei einem Kaffee mit anderen austauschen – wir stimmen uns gemeinsam auf das Wochenende ein!

Ba 07 ▶▶ Fr. ■ 09.01.–03.07. ■ 16.15–17.45 Uhr

▶▶ An 20 Terminen, nicht am 30.01.

▶▶ **Ohne Anmeldung**

Familiientag am Samstag

CLAUDIA SCHOLZ / NURADIYE ERTÜTÜNCÜ

.....

Bastelnd durch den Frühling und Sommer. Dazu wird gemalt und getobt. Es gibt Inseln zum Bücher anschauen, klettern und rutschen. Eine türkischsprachige Pädagogin ist anwesend.

Ba 08 ▶▶ Jeden 1. Samstag im Monat

▶▶ Sa. ■ 03.01. ■ 07.02. ■ 02.05. ■ 06.06. ■ 04.07. ■
14.30–16.30 Uhr

▶▶ An 5 Terminen

▶▶ **Ohne Anmeldung**



6 TREFFPUNKT ELTERNSCHULE AUF TÜRKISCH

Im Menschenleben ist es wie auf der Reise.
Die ersten Schritte bestimmen den ganzen Weg.
Arthur Schopenhauer

Frühstückstreff für türkische Mütter

NURADIYE ERTÜTÜNCÜ

Frauen mit türkischer Muttersprache sprechen beim gemeinsamen Frühstück über Themen rund um Erziehung, Familie und Schule. Sie haben Zeit, ihre Erfahrungen auszutauschen und miteinander zu klönen.

Ba 09 ▶▶ Mi. ■ 07.01.–08.07 ■ 10.30–12.30 Uhr
▶▶ An 24 Terminen

Gedichte für Wichte auf Türkisch

In Kooperation mit der Villa Dulsberg und Buchstart-Hamburg

RABIYA ALTAY

Wir sind die kleinen Wichte und hören gern Geschichte! Wir singen und wir machen mit Büchern tolle Sachen!

Zauberhaftes Vorlesen und großer Spaß für die Kleinen mit den tollsten Bilderbüchern.

Für Kinder von 0 bis 3 Jahre

▶▶ Do. ■ 15.01.–26.03 ■ 11.00–12.00 Uhr
▶▶ An 7 Terminen
▶▶ Achtung: der Kurs findet in der
Villa Dulsberg Alter Teichweg 139 statt.

Auf Türkisch:

Starke Eltern – Starke Kinder-Kurs: Seite 14



KURSE FÜR VÄTER

7

Kindererziehung ist ein Beruf, wo man Zeit zu verlieren verstehen muss, um Zeit zu gewinnen

Jean-Jacques Rousseau

Papas in der Babymassage

DIANA HÄNSEL

In entspannter Atmosphäre erlernen Sie die Griffe der Babymassage. Durch liebevolle Berührung kann das Wohlbefinden unterstützt und tiefgreifende Entspannung ermöglicht werden.

Ba 10 ▶ Sa. ■ 27.06. ■ 10.00–11.30 Uhr ■ 2 €

Parcours mit Papa – 3 bis 5 Jahre

GABRIELE WOHLERT

Mit Bewegungsgeschichten machen wir nicht nur den Körper, sondern auch den Kopf fit. Es macht Spaß und fordert die Fantasie und Geschicklichkeit. Bitte Sportzeug mitbringen.

Ba 11 ▶ Sa. ■ 18.04. ■ 10.00–11.30 Uhr ■ 2,50 €
▶ Ort: Turnhalle der Grundschule Alter Teichweg 200

Papa & Ich – ab 4 Jahre

CERRIDWEN JOHNSTON

Waldausflug, Feuer,
Backen, Schnitzeljagd ...

An fünf Samstagen nehmen wir uns Zeit füreinander, um gemeinsam Spaß zu haben und andere Väter kennenzulernen.

Ba 12 ▶ Sa. ■ 24.01. ■ 10.00–12.00 Uhr ■ 2,50 €

Ba 13 ▶ Sa. ■ 21.02. ■ 10.00–12.00 Uhr ■ 2,50 €

Ba 14 ▶ Sa. ■ 28.03. ■ 10.00–12.00 Uhr ■ 2,50 €

Ba 15 ▶ Sa. ■ 23.05. ■ 10.00–12.00 Uhr ■ 2,50 €

Ba 16 ▶ Sa. ■ 27.06. ■ 10.00–12.00 Uhr ■ 2,50 €

Im „Barmbek Basch“:

Krabbelgruppe Väter und Kinder von 6 bis 18 Monaten

KERSTIN TIETGENS / BIRTHE EHLERS

- ▶ Jeden 3. Samstag im Monat ■ 10.00–12.00 Uhr
- ▶ Wohldorfer Straße 30 | 22081 Hamburg
1. OG – Gruppenraum Mütter-/Väterberatung
- ▶ Info: birthe.ehlers@kifaz.de



8 TREFFPUNKT MIT BABY

Hilf mir, es selbst zu tun. Zeige mir, wie es geht.
Tu es nicht für mich, ich kann und will es allein tun.
Hab' Geduld, meine Wege zu begreifen. Sie sind
vielleicht länger, vielleicht brauche ich mehr Zeit, weil
ich mehrere Versuche machen will. Mute mir Fehler
und Anstrengung zu, denn daraus kann ich lernen.

Maria Montessori

Babymassage (Babys ab 8 Wochen)

DIANA HÄNSEL

In entspannter Atmosphäre erlernen Sie die Griffe der Babymassage. Durch die liebevolle Berührung kann das Wohlbefinden unterstützt und tiefgreifende Entspannung ermöglicht werden.

Ba 17 ▶ Do. ■ 29.01.–16.04. ■ 09.45–11.00 Uhr ■ 9,50 €

Ba 18 ▶ Do. ■ 30.04.–02.07. ■ 09.45–11.00 Uhr ■ 9,50 €

▶ An je 9 Terminen

Babytreff

Spielkreis für die Kleinsten und Austausch für Mütter. Die Sinne werden durch verschiedene Angebote angeregt.

DIANA HÄNSEL | **Babys ab 3 Monate**

Ba 19 ▶ Do. ■ 29.01.–16.04. ■ 11.15–12.15 Uhr ■ 9,50 €

Ba 20 ▶ Do. ■ 30.04.–02.07. ■ 11.15–12.15 Uhr ■ 9,50 €

▶ An je 9 Terminen

CERRIDWEN JOHNSTON | **Babys ab 10 Monate**

Ba 21 ▶ Mo. ■ 12.01.–23.02. ■ 10.00–11.30 Uhr ■ 9,50 €

▶ An 7 Terminen

Mamafit

NICOLE JÄNISCH

Im Kurs werden Bauch- und Rückenmuskulatur gekräftigt, die allgemeine Fitness und das Wohlbefinden gestärkt. Zwischendrin gibt es Ruheinseln für Mutter und Kind. **Für Mütter mit Babys ab 4 Monate und Rückbildungskurs**

Ba 22 ▶ Di. ■ 20.01.–24.03. ■ 17.00–18.00 Uhr ■ 9,50 €

Ba 22a ▶ Di. ■ 14.04.–16.06. ■ 17.00–18.00 Uhr ■ 9,50 €

▶ An 8 Terminen, nicht am 05.05.



TREFFPUNKT MIT BABY

Schreibabyberatung

Ihr Baby ist sehr unruhig, weint viel und Sie sind erschöpft? Wir suchen gemeinsam nach Wegen, damit Eltern und Kinder sich wieder entspannen und Freude miteinanderentwickeln können.

- ▶ Melden Sie sich bei uns:
 - Tel.: 040 43 17 94 82 14
 - kontakt@schreibabyberatung-hamburg.de



weitere Infos

9

ELTERN UND KINDER GEMEINSAM

Im Wesen der Musik liegt es, Freude zu bereiten.

Aristoteles

Erste Ukulelen-Akkorde für Erwachsene – Kinderlieder begleiten

Mit Kinderbetreuung

MARTIN RENNER

Hier greifen Eltern in die Saiten und lernen spielend, Kinderlieder zu begleiten. Alles, was wir in der Elternschule singen, kann dann zuhause begleitet werden. Falls vorhanden: Ukulele/Gitarre mitbringen

Ba 23 ▶ Sa. ■ 31.01. ■ 14.00–17.00 Uhr ■ 3 €

Ba 24 ▶ So. ■ 01.02. ■ 14.00–17.00 Uhr ■ 3 €

▶ Je 1 Termin

Bewegung – Tanz – Musik (ab 18 Monate)

NICOLE JÄNISCH

Musik geht in den Körper! Hüpfen, singen, klatschen. Töne und Laute ausprobieren.

Ba 25 ▶ Di. ■ 20.01.–24.03. ■ 15.30–16.30 Uhr ■ 9,50 €

Ba 26 ▶ Di. ■ 14.04.–16.06. ■ 15.30–16.30 Uhr ■ 9,50 €

▶ An 8 Terminen, nicht am 05.05.



10 ELTERN UND KINDER GEMEINSAM

Die schwierigste Turnübung ist noch immer, sich selbst auf den Arm zu nehmen.

Werner Frick

Die kleinsten Racker in Bewegung (ab 10 Monate)

LENA LÜTKENHAUS

Krabbeln, klettern und rutschen. Ganz individuell erkunden die Kleinsten den Babyparcours aus Matten, Bällen, Wippen uvm.

Ältere Geschwisterkinder sind willkommen!

- Ba 27** ▶ Do. ■ 26.02.–26.03. ■ 15.45–17.00 Uhr ■ 9,50 €
▶ An 5 Terminen, auch am 05.03. und 12.03.

Kleine Racker in Bewegung (ab 15 Monaten)

GABRIELE WOHLERT

Krabbeln, klettern, schwingen, rennen und rutschen. Ganz individuell erkunden die Kleinen den Parcours.

- Ba 28** ▶ Di. ■ 27.01.–31.03. ■ 16.00–17.30 Uhr ■ 9,50 €
Ba 29 ▶ Di. ■ 14.04.–23.06. ■ 16.00–17.30 Uhr ■ 9,50 €
▶ An 7 bzw. 9 Terminen, nicht am 17.03.
▶ Ort: Turnhalle der Grundschule Alter Teichweg 200

Bewegung von Kopf bis Fuß (3 bis 5 Jahre)

GABRIELE WOHLERT

Mit Bewegungsgeschichten machen wir nicht nur den Körper, sondern auch den Kopf fit. Es macht Spaß und fordert die Fantasie und Geschicklichkeit. Bitte Sportzeug mitbringen.

- Ba 30** ▶ Do. ■ 05.02.–16.04. ■ 16.00–17.30 Uhr ■ 9,50 €
Ba 31 ▶ Do. ■ 23.04.–25.06. ■ 16.00–17.30 Uhr ■ 9,50 €
▶ An 7 bzw. 8 Terminen,
nicht am 19.03. sowie am 02.04.
▶ Ort: Turnhalle der Grundschule Alter Teichweg 200



KREATIVE WERKSTÄTTEN

11

Töpfern für Groß und Klein (ab 5 Jahre)

CLAUDIA SCHOLZ

.....
Spielerisches Arbeiten mit Ton. Mit kreativen Ideen kneten und modellieren wir kleine Gegenstände, dabei steht das Miteinander im Vordergrund.
Materialumlage 8 €

Ba 32 ▶▶ Mi. ■ 21.01.–25.03. ■ 15.30–17.30 Uhr ■ 9,50 €

Ba 33 ▶▶ Mi. ■ 22.04.–24.06. ■ 15.30–17.30 Uhr ■ 9,50 €
▶▶ An 8 bzw. 9 Terminen

Töpfern für Jugendliche ab 16 Jahren

CLAUDIA SCHOLZ

.....
Einfach mal mit der Clique etwas machen!
Meldet Euch mit einer 5er-Gruppe.
Materialumlage 8 €

Ba 34 ▶▶ Do. ■ 29.01.–26.03. ■ 19.00–20.00 Uhr
▶▶ An 7 Terminen

Nähwerkstatt

Mit Kinderbetreuung

CLAUDIA HASE / AYCE ÜCE

.....
Selber nähen, Maß nehmen, Schnitte kopieren, zuschneiden! Bitte Nähutensilien und gern auch die eigene Nähmaschine mitbringen.
Maschinen können auch gestellt werden.

Ba 35 ▶▶ Fr. ■ 16.01.–10.04. ■ 10.00–12.00 Uhr ■ 12 €

Ba 36 ▶▶ Fr. ■ 29.05.–03.07. ■ 10.00–12.00 Uhr ■ 12 €
▶▶ An 9 bzw. 6 Terminen

„Am Samstag geh' ich nähen“

CLAUDIA HASE

.....
Ba 37 ▶▶ Sa. ■ 18.04. ■ 10.30–16.30 Uhr ■ 5 €

Ba 38 ▶▶ Sa. ■ 27.06. ■ 10.30–16.30 Uhr ■ 5 €

Osterbacken (ab 4 Jahre)

CLAUDIA SCHOLZ

.....
Wir backen leckere Osterhäschen. Naschen inklusive!
Lebensmittelumlage 1€

Ba 39 ▶▶ Mi. ■ 01.04. ■ 15.30–18.00 Uhr ■ 2,50 €



12 NEUGIERDE WECKEN

Das habe ich noch nie vorher versucht,
also bin ich sicher, dass ich es schaffe.

Pippi Langstrumpf

Montagnachmittag – mit Spiel & Spaß (auch draußen)

ANTJE MÜLLER / KARIN PROSKE / INES SCHÖRLE /
CLAIRE MECHLING

„Parcours und Papier – drunter und drüber“
Wir basteln und machen Bewegungsspiele, turnen
den Parcours, singen und machen Fingerspiele.
Es gibt ein warmes vegetarisches Abendessen –
Umlage 2 €

Ba 40 ▶ Mo. ■ 12.01.–30.03. ■ 16.00–18.30 Uhr

Ba 41 ▶ Mo. ■ 13.04.–06.07. ■ 16.00–18.30 Uhr

▶ An 10 bzw. 11 Terminen

Erkundungstouren in Hamburg

CERRIDWEN JOHNSTON

Wir erkunden gemeinsam Orte in und um Hamburg.
Mit anderen Familien macht es noch viel mehr Spaß!
Schnappt euch Opa, Tante, Nachbarn ...
Ob groß oder klein, alle sind willkommen!
Vielleicht machen wir dieses Jahr auch ein Fest.

Ba 42 ▶ Sa. ■ 04.07. ■ 10.00–14.00 Uhr ■ 2 €

Wissen und Spaß

In Kooperation mit der Villa Dulsberg

Ausflüge und Besichtigungen für Eltern mit
ihren Kindern.

Ba 43 ▶ Schlittschuhlaufen
Sa. ■ 28.02. ■ 13.00–17.00 Uhr ■ 5 €

Ba 44 ▶ Wildpark Schwarze Berge
Sa. ■ 21.03. ■ 13.00–18.00 Uhr ■ 5 €

Ba 45 ▶ Überraschungsausflug
Sa. ■ 30.05. ■ 13.00–17.00 Uhr ■ 5 €

Ba 46 ▶ Ausflug zum Hof Bullerbü
Sa. ■ 27.06. ■ Uhrzeit wird noch bekanntgegeben ■ 5 €

▶ Treffpunkt: Villa Dulsberg, Alter Teichweg 139

▶ Infos und Anmeldung: Villa Dulsberg ■
Tel.: 0176 31 56 10 22 49



AKTIV UND ENTSPANNT

13

Es ist egal, ob ein Kind ein Buch liest, ein Audiobuch hört oder einen Film sieht. Wichtig ist nur, dass Kinder mit Geschichten groß werden.

Cornelia Funke

Fit und Fun / Bodywork-out

NICOLE JÄNISCH

Tanz und Bewegung zu heißen Rhythmen für Körper, Geist und Seele. Mit Elementen aus Zumbadance und Pilates.

Ba 47 ▶ Di. ■ 20.01.–24.03. ■ 18.30–20.00 Uhr ■ 9,50 €

Ba 48 ▶ Di. ■ 14.04.–16.06. ■ 18.30–20.00 Uhr ■ 9,50 €

▶ An 8 Terminen, nicht am 05.05.

Yoga für Mütter

Bei Bedarf organisieren wir ggf. eine Kinderbetreuung

N.N.

Ein bisschen den müden Körper bewegen und mit ein paar Übungen ins Schwingen und Gleichgewicht bringen.

Ba 49 ▶ Do. ■ 28.05.–25.06. ■ 16.00–17.30 Uhr

▶ An 5 Terminen



14 BERATUNG UND INFORMATION/KURSE

Man kann in Kinder nichts einprägen,
aber man kann vieles aus ihnen herausstreichen.

Astrid Lindgren

Starke Eltern – Starke Kinder® – auf Türkisch

REYHAN YILMAZ / MELEK NAS

.....

Ebeveyn olmak çok güzel bir şey ama ara sıra çok yorucu da olabilir! Bu kursumuz çocuklarıyla daha çok neşeli ve daha az yorucu vakit geçirmek isteyen anne ve babalar için.

Ba 50 ▶▶ Fr. ■ 10.04.–03.07. ■ 10.00–12.00 Uhr ■ 20 €
▶▶ An 11 Terminen

Starke Eltern – Starke Kinder®

Elternkurs des dt. Kinderschutzbundes in Koop. mit Nordlicht

SARAH HERBST / BINA CORNELS

.....

Elternsein kann schön, aber auch anstrengend sein. Ziel des Kurses: den Kontakt zu den Kindern zu verbessern und mehr Gelassenheit im Alltag zu erlangen.

Ba 51 ▶▶ Di. ■ 14.04.–30.06. ■ 18.30–20.30 Uhr ■ 20 €
▶▶ An 11 Terminen



BERATUNG UND INFORMATION

15

Alle großen Leute waren einmal Kinder,
aber nur wenige erinnern sich daran.

Antoine de Saint-Exupéry

Elternschule goes E-KiZ Hartzloh

WIEBKE MEYER (Diplom-Pädagogin)

Parallel zum Eltern-Kind-Treff haben Sie die Möglichkeit für **Erziehungsberatung**.
Ohne Anmeldung, kostenlos, vertraulich.

- ▶ E-KiZ der Kita Hartzloh 50
- ▶ Jeden 1. Freitag im Monat ■ 10.00–12.00 Uhr

Persönliche Beratung in Erziehungs- und Lebensfragen

Alles läuft anders, als Sie es sich vorgestellt haben und Sie wünschen sich Hilfe? Bei Problemen in der Erziehung, Partnerschaft, bei Trennung oder Arbeitslosigkeit haben Sie die Möglichkeit, mit einer Fachkraft zu sprechen.

- ▶ Frau Wiebke Meyer, Dipl. Pädagogin
- ▶ Tel.: 0176 47 14 42 36

Beratung in Erziehungs- und Lebensfragen

Manchmal denken Sie, alles läuft anders, als Sie es sich vorgestellt haben und wünschen sich Hilfestellung? Bei Schwierigkeiten in der Kindererziehung oder in der Partnerschaft haben Sie die Möglichkeit, mit einer erfahrenen Fachkraft zu sprechen.

- ▶ Herr Yordan Shopov, Sozialpädagoge/Systemischer Berater, Starke Eltern – Starke Kinder®-Trainer
- ▶ Tel.: 0171 269 73 07



16 SCHWANGERE – SICHERER HAFEN

NEUER Kurs für Familien

Rund um die Geburt bis ins zweite Lebensjahr

BIRGIT AUGUSTIN



Für Schwangere

Wie wird mein Baby werden? Wie wird sich mein Leben nach der Geburt des Babys verändern? Was braucht mein Baby für seine Entwicklung? Wie lese ich die Signale meines Babys und wie reagiere ich darauf? Wann fängt Erziehung an und wie sieht gute Erziehung aus?

Mit Informationen, Gesprächen und Videos werden Ihnen Wissen und Fähigkeiten vermittelt, die Sie sicher machen für Ihren neuen Alltag.

Der Kurs besteht aus vier Kursteilen à 2 Stunden + zehn Einzelberatungen, startet ca. in der 30. bis 36. Schwangerschaftswoche und geht bis ins zweite Lebensjahr des Kindes.

- » Weitere Informationen erhalten Sie unter:
Tel.: 040 27 88 08 86 ■ info@sichererhafen.de ■
www.sicherer-hafen.de

Von Anfang an

Entwicklungspsychologische Beratung
für Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahre



WIEBKE HOFFMANN

Eigentlich hatte ich es mir ganz anders vorgestellt ...
Warum weint und schreit mein Baby so? ...

Was kann ich tun, damit mein Kind endlich richtig isst? ... Warum schläft mein Baby so wenig? Warum ist der Alltag mit meinem Kind so anstrengend?

Diese und andere Fragen können Sie im Einzelgespräch klären und gemeinsam Lösungen entwickeln.

- » Tel.: 0178 143 27 79 ■ info@vonanfang.de



ADRESSEN

17

Babygruppen der Mütterberatung, Alter Teichweg 200, EG

KERSTIN TIETGENS
.....

Spielgruppen, Wiegen, Messen, Fragen und andere Mütter treffen. Eine Kinderkrankenschwester berät Euch gern. Eine Ärztin ist dienstags anwesend.

Mit Anmeldung: Tel.: 040 428 04 53 84

Für Mütter mit Babys von 0 bis 8 Monaten

» Di. ■ 12.00–13.30 Uhr

Für Mütter mit Babys von 8 bis 18 Monaten

» Di. ■ 10.00–11.30 Uhr

Krabbelgruppe und Beratung Mütterberatung im EKiz Lothringer Straße 18

KERSTIN TIETGENS
.....

» Jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat ■ 10.00–11.30 Uhr

Lesehaus Dulsberg

Projekt des Stadtteilbüros Dulsberg
.....

Mit (Bilder-)Büchern ist es schön

Die Bibliothek im Stadtteil. Mit Bilderbüchern, aktuellen Romanen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene sowie Ratgebern und Wissen für Kleine und Große. Vielfältige kostenfreie Veranstaltungen bereichern das Programm, u. a. das Bilderbuchkino am 1. Mittwoch im Monat und Bastelaktionen. Wir sind in einem kleinen Gebäude am Alten Teichweg 200, direkt neben der Elternschule/Stadtteilschule. Leseausweis für 1 € im Jahr.

» **Geöffnet ist**

Di., Mi., Do. ■ 09.30–12.30 Uhr

Mi. ■ 14.30–18.00 Uhr

1. Samstag im Monat ■ 14.00–17.00 Uhr

» **Aktuelle Infos und Veranstaltungen:**

facebook.de/lesehausdulsberg

Instagram @lesehaus_dulsberg

» Tel.: 040 49 20 80 33 ■ www.lesehaus-dulsberg.de



18 ADRESSEN

Hippy – ein Bildungsprojekt der DRK-Kinder- und Jugendhilfe

Familienbildungsprogramm für Eltern mit Migrationshintergrund und ihre 3 bis 6 jährigen Kinder mit dem Ziel der frühen Bildung.

» Information und Anmeldung:
Frau Remmele, Tel.: 040 63 65 87 31

Für Groß und Klein im Stadtteil:

Jugendclub Barmbek/Kanustützpunkt: Kanus und Supps leihen

Dulsberg und Barmbek vom Wasser aus genießen. Schaut einfach mal nachmittags vorbei.

Auch samstags sind wir vor Ort zur Ausleihe!

» **Alter Teichweg 43**

Spiellothek – kostenloser Gesellschaftsspieleverleih

für Kinder, Eltern, Großeltern und Einrichtungen

» Mo. ■ 14.30–17.30 Uhr

Di. ■ 16.00–18.00 Uhr

Do. ■ 16.00–18.00 Uhr

» Stapelholmer Straße 2 | 22049 Hamburg

» Tel.: 040 68 47 31

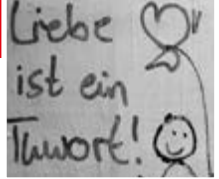
LACRIMA – Trauerbegleitung von Kindern und Jugendlichen

Die Mama ist gestorben oder der Papa, die Schwester oder der Bruder. Nichts erschüttert das Leben von Kindern mehr als der Tod eines geliebten Menschen. In Gruppenangeboten oder im Gespräch begleiten wir Kinder und ihre Familien in ihrem Trauerprozess. Kommen Sie auf uns zu, wir unterstützen Sie jederzeit!

Dieses Angebot ist kostenlos.

» Tel.: 040 65 05 44 70

» E-Mail: lacrima.hamburg@johanniter.de



ADRESSEN

19

Villa Dulsberg

Spielgruppen, Kurse, Beratung und selbstorganisierte Treffs. Hier könnt Ihr Räume für Eure Kindergeburtstage mieten.

» Alter Teichweg 139 ■ Tel.: 0176 31 56 10 22

Familienrat

ANKE FREYGANG

Streit in der Familie? Sie machen sich Sorgen um Ihr Kind? Schwierigkeiten in der Schule? Ein Elternteil fällt für längere Zeit aus? Ein Familienrat kann helfen!

Zusammen mit den Menschen, die Ihnen vertraut und wichtig sind (z. B. Freund:innen, Nachbar:innen, Verwandte, Kolleg:innen) verabreden Sie in Ihrem Familienrat gute Pläne und passende Lösungen für die Zukunft. Wir unterstützen Sie bei der Vorbereitung und Durchführung Ihres Familienrates.

» E-Mail: familienrat@hamburg-nord.hamburg.de

» www.familienrat-hamburg.de

Kindersprechstunde Osteopathie

Die Osteopathische Kindersprechstunde wurde 1997 von einer Gruppe Osteopath*innen eingerichtet, um auch Kindern aus Familien mit geringem Einkommen eine osteopathische Behandlung zu ermöglichen.

Alle Therapeut*innen arbeiten ehrenamtlich. Der für eine Behandlung anfallende Kostenbeitrag beträgt ca. 15 bis 20 € und wird zur Deckung der laufenden Sachausgaben benötigt.

» E-Mail: osteokindersprechstunde-hh@gmx.de

» www.osteopathische-kindersprechstunde.de

» College Sutherland ■ Tel.: 0178 825 97 84
Stresemannstraße 161 | 22769 Hamburg

» Nähe S-Bahn Holstenstrasse.

Das College Sutherland befindet sich in der 3. Etage. Es gibt einen Fahrstuhl.



ANMELDUNG
Januar – Juli 2026

Elternschule Dulsberg
Alter Teichweg 200
22049 Hamburg
Tel.: 040 428 04 50 09
E-Mail: elternschule-dulsberg@hamburg-nord.hamburg.de

Name

.....

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Kurs-Nr.

Namen des Kindes /der Kinder

Geb.-Datum

.....

.....

.....

.....

.....

Falls Sie sich per E-Mail anmelden, übernehmen Sie bitte die nachgefragten Daten aus dem Anmeldeformular.

Für Familien die Sozialleistungen erhalten, sind die Kurse kostenfrei.

.....

Datum, Unterschrift