



ELTERNSCHULE

LANGENHORN

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




Hamburg

UNSER KURSANGEBOT

- | | |
|-----------|--------------------------------|
| 4 | BERATUNG UND INFORMATION |
| 9 | TREFFPUNKT ELTERNSCHULE |
| 10 | TREFFPUNKT DER GENERATIONEN |
| 11 | FAMILIE UND GESUNDHEIT |
| 13 | VON ANFANG AN |
| 13 | ANGEBOTE DER FAMILIENHEBAMMEN |
| 16 | KINDER UND ELTERN GEMEINSAM |
| 17 | KREATIVE ANGEBOTE FÜR FAMILIEN |
| 20 | KREATIVE ANGEBOTE FÜR ELTERN |
| 21 | INTERNATIONALES |
| 21 | BESONDERE VERANSTALTUNGEN |
| 22 | STADTTEILHAUS BORNACHSTIEG |
| 23 | KOMMENDE VERANSTALTUNGEN |

» Elternschule Langenhorn

Holitzberg 139 a ■ 22417 Hamburg
 Tel.: 527 02 40 ■ Fax: 537 79 297
 E-Mail: Elternschule-Langenhorn@
 hamburg-nord.hamburg.de
www.hamburg.de/elternschule-langenhorn

Leiterin: Corinne Meyering

» Stadtteilhaus Bornbachstieg

Bornbachstieg 15 ■ Tel.: 537 03 65
 Mi. ■ 9–12 Uhr

» So erreichen Sie uns:

U1 bis Kiwittdamm, 10 Minuten Fußweg oder
U1 bis Langenhorn-Markt, weiter mit **Bus 192**
Elternschule: Busstation: Klinikum Nord (Heidberg)
Stadtteilhaus: 1 Station weiter: Hasloher Kehre



**Willkommen / Welcome / Ласкаво просимо /
دی دم آ شوخ / Hoş geldin / Добро пожаловать /
Bi xêr hatî / أب حرم / Dobrodošli / Bienvenue /
Bienvenido / Mirësevini / Добре дошли**

in der Elternschule Langenhorn!

Wir bieten euch mit unserem umfangreichen Programm Spaß, Beratung und Hilfestellung in den unterschiedlichsten Bereichen oder vielleicht möchtet ihr einfach andere (werdende) Eltern kennenlernen und zusammen etwas Schönes erleben?

Unsere Einrichtung ist ein Ort für alle. Familien und Kinder, egal welcher Herkunft, Hautfarbe, Geschlecht, ohne oder mit Behinderung, ganz gleich welcher Art. Auch wenn wir nicht in allen Bereichen barrierefrei sind, möchten wir gemeinsam Wege finden, damit alle teilhaben können. Wir freuen uns, wenn ihr vorbeikommt, und stehen euch bei Fragen/Wünschen jederzeit gerne zur Seite.

Bestimmt ist auch ein Angebot für euch/dich dabei.

Volles Programm für Familien

Kommt einfach vorbei und lernt uns und die Elternschule Langenhorn kennen. Wir freuen uns auf euch!

Wir sind eine Einrichtung des Jugendamtes, Bezirk Hamburg-Nord.



» Der schnellste Weg zu uns: Scannen und schreiben!

» **Bleibt informiert**

Es kann immer mal zu Änderungen, Ausfällen oder ganz neuen Angeboten kommen. Auf unseren Pinnwänden/Fenstern und bei Instagram (elternschulelangenhorn) findet ihr alle wichtigen Neuigkeiten.

Beratung in Erziehungs- und Lebensfragen

YORDAN SHOPOV, Sozialpädagoge / Systemischer Berater

Manchmal denken Sie, alles läuft anders, als Sie es sich vorgestellt haben und Sie wünschen sich eine zweite Meinung als mögliche Hilfestellung, bei Schwierigkeiten in der Kindererziehung oder in der Partnerschaft? Hier haben Sie die Möglichkeit, mit einer erfahrenen Fachkraft zu sprechen

L1 ▶ Pro Termin ■ 2,50 EUR

Beratung für Familien mit Kindern im Säuglings- und Kleinkindalter

SABINE MÜLLER

Die ersten drei Jahre sind eine Zeit voller schöner und manchmal auch schwieriger Erfahrungen für Eltern und ihre Kinder.

„Mein Baby weint mehr, als ich ertragen kann.“

„Wie ist das mit dem Durchschlafen?“

„Ich verstehe mein Kind nicht mehr ...“, u.v.m.

Die Beratung hilft Eltern diese neuen Herausforderungendes Elterenseins gut zu bewältigen.

L2 ▶ Pro Termin ■ 2,50 EUR

„Von Anfang an e. V.“

Entwicklungspsychologische Beratung für Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren



SILKE WÖTZKE

Eigentlich hatte ich es mir ganz anders vorgestellt ... Warum weint und schreit mein Baby so? Warum schläft mein Baby so wenig? – Im Einzelgespräch werden Eltern in ihrer Erziehungskompetenz gestärkt. Dadurch werden Sie sicherer im Umgang mit Ihren Kindern bauen Stress ab und erlangen wieder mehr Freude im Alltag mit dem Kind.

▶ Terminvereinbarung unter Tel.: 0157 32 39 20 50

▶ Gebührenfrei

Offene Beratung vor Ort

MATTHIAS WEISSBACH, Netzwerkmanager

In Kooperation mit dem Allgemeinen Sozialen Dienst

Individuelle Beratung zur Unterstützung für Eltern, Jugendliche und Familien in Langenhorn

▶ Jeden 1. Dienstag im Monat ab 4.2. ■ 10–12 Uhr

Beratung in Erziehungs- und Familienfragen auf Persisch

FARIEDE SABERI

.....

مشاوره و اطلاعات:
مشاوره در خصوص سوالات مربوط به
زندگی و پرورش:
بعضی وقتها فکر میکنید همه چیز متفاوت
با آنچه تصور کردید پیش میرود؟ مایل به
دریافت کمک هستید؟ در مورد مشکلات
روابط زوجی، مشکلات پرورشی، جدایی،
بیکاری این امکان را دارید که با یک نیروی
متخصص صحبت کنید.

5

L3

» 2,50 EUR

Beratung für Eltern zu Fragen bei Trennung/Scheidung

CHRISTIANE WINDELER

.....

In Kooperation mit „Palstek“

» Persönliche Beratungswünsche
unter Tel.: 0163 798 64 33



Kinder im Blick (KiB)

DAGMAR SCHREIBER

.....

In Kooperation mit „Palstek“

Das Angebot richtet sich an Eltern in einer Trennungs-/Scheidungssituation. Der Kurs unterstützt Eltern dabei, Stress zu reduzieren, destruktive Konflikte zu verringern und die Bedürfnisse ihres Kindes/ihrer Kinder gut im Blick zu behalten.

(Eltern nehmen getrennt voneinander teil).

» Info und Anmeldung bei Dagmar Schreiber ■
Tel.: 0151 55 14 66 66 ■
dagmar.schreiber@sf.hamburg



Starke Eltern – Starke Kinder

CHRISTINA CORNELS / N.N.

.....

In Kooperation mit **Gewaltprävention Im Kindesalter**

Dieser Elternkurs stärkt das Selbstvertrauen. Durch Gespräche und Übungen werden wichtige Themen im Erziehungsalltag, wie Grenzsetzung, Stressvermeidung u. a. aufgegriffen.

L4

» Do. ■ 19.3.–7.5. ■ 18–20.30 Uhr ■
1 x Sa. nach Absprache ■ 10–16 Uhr ■
9 Termine ■ 22 EUR/pro Person

Autorität durch Beziehung

ALEXANDRA ECKS / DAGMAR STEIN



Elterncoaching für Mütter und Väter/
In Kooperation mit „Palstek“

Dieser Kurs stärkt Ihre elterliche Präsenz und gibt Ihnen als Eltern die Kraft und Kompetenz, Konflikte mit ihren Kindern in dieser herausfordernden Zeit gewaltfrei und verständnisvoll zu lösen.

Der Kurs umfasst insgesamt 4 Termine

L5

- » Di. ■ 9.6. ■ 16.6. ■ 23.6. ■ 17–20 Uhr
- » Sa. ■ 20.6. ■ 10–17 Uhr
- » 4 Termine ■ gebührenfrei

Elterncoaching – Stammtisch

ALEXANDRA ECKS / DAGMAR STEIN



Offener Austausch zu Erziehungsfragen,
auf der Grundlage des Elterncoachingkurses:
„Autorität durch Beziehung“.

- » Mo. ■ 26.1. ■ Mi. ■ 25.2. ■ Di. ■ 21.4. ■
Mo. ■ 1.6. ■ 17–19 Uhr ■ 4 Termine

Streit in der Familie? Sie machen sich Sorgen um Ihr Kind? Schwierig- keiten in der Schule?



Ein Elternteil fällt für längere Zeit aus? Ein Familienrat kann helfen!

ANKE FREYGANG

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

Ombuds- und Beratungsstelle OHA!

Ombudsstelle Hamburg in
der Kinder- und Jugendhilfe



Wir informieren und beraten junge Menschen und ihre Familien zu Leistungsansprüchen, Verfahrensweisen und Rechten in der Kinder- und Jugendhilfe und vermitteln bei Bedarf bei Konflikten mit einem öffentlichen oder freien Träger der Jugendhilfe.

- » Informationen unter: www.oha-verstaerker.de
- » Tel.: 298 41 87-0 ■ E-Mail: info@oha-verstaerker.de

„Ich schaff's“

LILLI SCHMIDT / Diplom Sozialpädagogin



In Kooperation mit Job Coach Hamburg
Finanziert durch ESF

Sie würden gerne (wieder) arbeiten gehen, finanziell auf eigenen Füßen stehen, ein gutes Vorbild für Ihre Kinder sein? Ich unterstütze Sie bei der Suche nach einer Ausbildung, einem Arbeitsplatz oder einer Fortbildung und gebe Tipps für die Bewerbungsunterlagen und das Vorstellungsgespräch. 7

- » **Sprechstunde:** Di. ■ 10–16 Uhr mit **Terminabsprache** unter Tel.: 0176 34 75 98 03
- » gebührenfrei

Ihr Weg zur Mutter-Kind-Kur / Vater-Kind-Kur

Ev. Müttergenesung Hamburg-Ost

PIA RICHTER

Informationen zu Kuren für Mütter, Väter und pflegende Angehörige. Unterstützung bei der Kurbeantragung, Kurplatzsuche u. v. m.

- » Kontakt über E-Mail:
kurberatung-nord@kirche-hamburg-ost.de ■
Kurberaterin: Pia Richter

Schreibababyberatung

Ihr Baby ist sehr unruhig, weint viel, schläft schlecht und Sie sind erschöpft? Wir suchen gemeinsam nach Wegen, damit Eltern und Kinder sich wieder entspannen und Freude miteinander entwickeln können. Melden Sie sich bei uns:



- » Tel.: 43 17 94 82 14
kontakt@schreibababyberatung-hamburg.de  weitere Infos

Wirtschaftliche Beratung

Parallel zum Dienstagscafé

ANKA ELSNER



SHA-Kooperationsprojekt HH-Langenhorn

Wir unterstützen Sie bei behördlichen Angelegenheiten, Schriftwechsel, Antragsstellung (Bürgergeld, Elterngeld etc.), Regulierung von Schulden und beim Verstehen von Leistungsbescheiden.

- » Di. ■ 20.1. ■ 24.2. ■ 31.3. ■ 21.4. ■ 19.5. ■ 23.6. ■
16.30–18.30 Uhr ■ 6 Termine

THEMENABENDE

„Ich hab' keine Lust“ – Lernen lernen (für Eltern)

8

SUMITA RUI
.....

Wie kann ich mein Kind beim Lernen motivieren/
unterstützen, in der Schule, bei den Hausaufgaben –
auch wenn ich selbst diese nicht lösen kann.
Austausch, Infos und Tipps

L6

» Do. ■ 12.2. ■ 12.3. ■ 16.4. ■ 14.5. ■
18.30–20.30 Uhr ■ mit Anmeldung ■
4 Termine ■ 9,50 EUR

Getrennte Eltern – Kinder im Wechselmodell

Dipl.-Psych. CLAUDIA KOLANDER /
Dipl.-Soz.-Päd. ANKE HORN
.....

In Kooperation mit der Erziehungsberatungsstelle
Nord/Amtsvormundschaften

Im Wechselmodell betreuen Eltern Kinder zu
jeweils 50 Prozent. Wie bei allen Umgangsmodellen
stellen sich auch hier organisatorische und
finanzielle Fragen. Unsere Expertinnen werden an
diesem Abend informieren, aufklären und
Fragen beantworten.

L7

» Termin steht noch nicht fest ■ gebührenfrei

NEU: Ablösungsprozesse

Dipl.-Psych. CLAUDIA KOLANDER /
Dipl.-Psych. EKATERINE KORINTELI
.....

In Kooperation mit der Erziehungsberatungsstelle Nord

Mit der Pubertät kommt es zu Ablöseprozessen bei
Kindern und Eltern. Diese Prozesse sind wichtig,
lösen aber oft Konflikte und Stress aus. Wir wollen
mit euch über diese Zeit ins Gespräch kommen,
über Verselbstständigungsprozesse, Grenzen, Frei-
räume und darüber, was das „Empty-Nest“ mit
Eltern macht.

L8

» Do. ■ 18.6. ■ 18–20 Uhr ■ gebührenfrei



Gedichte für Wichte

NICOLE JÄNISCH

In Kooperation mit „Buchstart Hamburg“

Starten Sie den Montagvormittag mit Büchern für alle Kinder unter 3 Jahren mit Eltern oder Verwandten. Kniereiter, Fingerspiele, Buchschau und Vorlesen laden zum Mitmachen ein. Danach Frühstück!?

» Mo. ■ 12.1.–2.7. ■ 10–10.30 Uhr

9

Montagvormittag in der Elternschule

NICOLE JÄNISCH

Ein Angebot für Väter, Mütter, Großeltern, Interessierte! Schauen Sie auf einen Kaffee herein oder stärken sich mit einem Frühstück! Kinder haben Raum zum Bewegen, Spielen und um Kontakte zu knüpfen.

» Mo ■ 12.1.–2.7. ■ 10–12 Uhr ■
Lebensmittellage

Spielcafé am Dienstagnachmittag

DAS TEAM VOM DIENSTAGSTREFF

Für Eltern und Kinder. Sie können neue Kontakte knüpfen, sich austauschen oder Rat holen. Ihre Kinder erhalten kreative Angebote.

» Di. ■ 13.1.–30.6. ■ 16.30–18.30 Uhr

Zwergentreff

JULIANA POPPE

Offener Spieltreff für Eltern und Kinder von 0 bis 6 Jahren

Neue Kontakte knüpfen, sich austauschen oder Rat holen. Ihre Kinder erhalten kreative/spielerische Angebote.

» Mi. ■ ab 18.2. ■ 15.30–17 Uhr

Frühgeborenentreff „Nestchen“



Offener Treff für alle Familien mit Neugeborenen. Freies Spiel, Elternaustausch, Gastredner:innen.

» Jeden letzten Donnerstag ■ 10–11.30 Uhr

» Weitere Infos und Anmeldung:
nestbauer@asklepios.com

Treffpunkt für Alleinerziehende

AYSE-NUR ÜNLÜ / N.N.

.....

Wir beginnen mit einem gemeinsamen Frühstück. Danach erhalten die Kinder Spiel- und Bastelangebote. Die Eltern können sich austauschen und bekommen Anregungen und Informationen.

L9

- » So. ■ 11.1. ■ 15.2. ■ 22.3. ■ 12.4. ■ 31.5. ■ 7.6. ■ 5.7. ■ 10–12.30 Uhr
- » 7 Termine
- » Mit Anmeldung/Lebensmittelumlage

Elterntreff für Eltern von Kindern mit besonderem Förderbedarf

MARINA AMRHEIN

.....

Austausch, um sich gegenseitig zu ermutigen und Informationen zu: Erfahrungen mit Schule/Kita, Freizeitgestaltung, Antragstellungen an Krankenkasse

- » Mo. ■ 19.1. ■ 30.3. ■ 27.4. ■ 8.6. ■ 6.7. ■ 19.30–21 Uhr
- » **Anmeldung unter:**
elternschule-langenhorn@hamburg-nord.hamburg.de

TREFFPUNKT DER GENERATIONEN

Aktiv, bunt und kreativ am Sonntag

ILSE SAGGAU-TIETGEN

.....

Kleine, große, junge und ältere Hände gestalten gemeinsam schöne Dinge. Je nach Wunsch und Vorschlag basteln, malen oder werkeln wir Dekorationen, Gegenstände oder kleine Geschenke.

Das Thema des jeweiligen Bastelsonntags geben wir vorher bekannt (Aushänge + Instagram beachten)

L10

- » So. ■ 18.1. ■ 15.2. ■ 15.3. ■ 19.4. ■ 17.5. ■ 21.6. ■ 10–13 Uhr ■ 6 Termine
- » Mit Anmeldung plus Materialumlage

Englisch für Ältere

.....

In Kooperation mit
Seniorentreff Langenhorn



Englischkurs für Menschen ab dem 55. Lebensjahr – Lernen mit Spaß und ohne Zeitdruck.

Für TeilnehmerInnen mit mittleren Vorkenntnissen

- » Mo. ■ 14.45–15.45 Uhr
- » Info und Anmeldung über
Rainer Dommaschk ■ Tel.: 56 11 00 94

Frühstück für Jung & Alt

.....

In Kooperation mit dem Seniorentreff Langenhorn

Im Frühling und Sommer gibt es wieder ein Generationenfrühstück bei uns in der Elternschule.

- » Leider lagen uns zum Redaktionsschluss noch keine weiteren Infos vor. **Achtet bitte auf die Aushänge.**

11

FAMILIE UND GESUNDHEIT

Die Kinderärztin kommt

.....

Mütterberatung Langenhorn vor Ort

- » Mi. ■ 28.1. ■ 25.2. ■ 25.3. ■ 29.4. ■ 27.5. ■ 24.6.
jeweils 15.30–16.30 Uhr ■ gebührenfrei

Pilateskurse

HEINKE OTTEN, Physiotherapeutin,
Pilates- u. Rückenschullehrerin

.....

Diese Kurse gelten als Präventionskurse. Die Kosten werden von fast allen gesetzlichen Krankenkassen bis zu 80 % übernommen.

- » Info und Anmeldung über Heinke Otten:
Tel.: 42 93 68 43

Mi. ■ 18.3.–10.6. ■ Je 10 Termine

- » Pilates für Anfänger: 17.20–18.20 Uhr

» Pilates 18.30–19.30 Uhr

» Pilates: 19.40–20.40 Uhr

Di. ■ 17.3.–9.6. ■ Je 10 Termine

- » Pilates: 19–20 Uhr

Fit und Fun

NICOLE JÄNISCH

.....

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

L11 » Do. ■ 15.1.–26.2. ■ 19–20 Uhr

L12 » Do. ■ 15.1.–26.2. ■ 20–21 Uhr

L13 » Do. ■ 16.4.–11.6. ■ 19–20 Uhr

L14 » Do. ■ 16.4.–11.6. ■ 20–21 Uhr

- » Je 9,50 EUR ■ Je 7 Termine

Anderer Ort: Haus der Jugend Kiwitteemoor, Tweeltenbek 27

BuggyWorkout

NATALIE KRÜGER



12

Für Mütter, nach Teilnahme an einem Rückbildungskurs mit Kindern von 3 Monaten bis 3 Jahre. Ganzheitliches Training an der frischen Luft, bei dem der Kinderwagen oder Buggy mit einbezogen wird.

- L15** ▶▶ Di. ■ 20.3.–29.5. ■ 10–11 Uhr ■
8 Termine ■ gebührenfrei

KraftRaum – Klarer Kopf.Starker Körper

WILLIAM LUDWIG-SCHULTE

Hier bekommst Du genau das, was Eltern oft fehlt: Zeit für Dich, Bewegung, mentale Stärke. Neben einem Dehn-und Aufwärmprogramm folgt ein kraftvolles Workout mit Tai-so-Elementen und funktionellem HIIT. Am Schluss folgen Entspannungstechniken, damit Du gestärkt und ausgeglichen bleibst/wirst.

- L16** ▶▶ Di. ■ 20.1.–24.2. ■ 19–20 Uhr ■ 6 Termine
L17 ▶▶ Mo. ■ 16.3.–27.4. ■ 18–19 Uhr ■ 6 Termine

Wellcome

CHRISTIANE WINDELER / KATHARINA MIESNER



Praktische Hilfen für Familien nach der Geburt. Das Baby ist da, die Freude ist riesig – und nichts geht mehr. Wer keine Familie oder Freunde zur Unterstützung vor Ort hat, bekommt sie von uns. Rufen Sie uns gern an.

- ▶▶ Anmeldung unter:
hamburg.langenhorn@wellcome-online.de
- ▶▶ **Wir freuen uns über neue ehrenamtliche Mitarbeitende. Sprechen Sie uns gerne an!**

Yoga für Schwangere

BEA DINGER

.....

Du bist schwanger? Schenke dir eine Auszeit vom Alltag! Eine sanfte Yogapraxis wirkt entspannend, unterstützend und kann Beschwerden vorbeugen. Sie lässt dich und dein Baby zur Ruhe kommen.

Tausche dich mit anderen Mamas aus und knüpfe Kontakte. Der Einstieg in den laufenden Kurs ist jederzeit möglich.

13

L18 ▶ Fr. ■ 13.2.–8.5. ■ 18–19.30 Uhr ■ 9 Termine ■
Je Kurs 9,50 EUR

Rückbildungsgymnastik

CLAUDIA GARY

.....

▶ Di. ■ 13.1.–24.2. ■ 9.30–11 Uhr ■ 7 Termine

▶ Di. ■ 17.3.–28.4. ■ 9.30–11 Uhr ■ 7 Termine

▶ Di. ■ 19.5.–30.6. ■ 9.30–11 Uhr ■ 7 Termine

▶ Di. ■ 25.8.–13.10. ■ 9.30–11 Uhr ■ 7 Termine

▶ Di. ■ 3.11.–15.12. ■ 9.30–11 Uhr ■ 7 Termine

▶ Info und Anmeldung unter Tel.: 0176 21 69 07 73
oder hebamme.gary@gmail.com

▶ Die Kosten werden bei Teilnahme von allen
gesetzlichen Krankenkassen übernommen.
Private Krankenkassen bitte anfragen.

Kurs für Familien von der Schwangerschaft bis ins 2. Lebensjahr

SILKE WÖTZKE

.....

Für Eltern, die ihr Baby von März bis Mai 2026 erwarten. Wie wird mein Baby sein? Was braucht mein Baby für seine Entwicklung? Wie lerne ich mein Baby zu verstehen? Wie geht Erziehung?

▶ Do. ■ 19.3. ■ 17–19 Uhr

▶ Fr. ■ 3.7. ■ 15–17 Uhr

▶ Fr. ■ 11.12. ■ 15–17 Uhr

▶ Fr. ■ 21.5.27 ■ 15–17 Uhr

▶ Der Kurs besteht aus vier Gruppenterminen à 2 Std.
+ 11 Einzelberatungen à 1 Std. bei Ihnen zuhause.

▶ Dauer: 20 Monate ■ Gebührenfrei

▶ Kursstart für Familien mit Entbindungstermin
März bis Mai 2026 ■ Weitere Termine finden Sie
unter: sichererhafen.hamburg

▶ Info und Anmeldung unter Tel.: 27 88 08 86 ■
info@vonanfang.de ■ www.sichererhafen.de

Babymassage

CLAUDIA GARY

.....

Kommen Sie zur Ruhe und lernen Sie Ihr Kind auf eine besondere Weise kennen – bei einer wohltuenden Massage. Unsere Kursleiterin weist Sie in die Geheimnisse der Babymassage ein. Bitte Öl und Wickelunterlage mitbringen.

- L19** ▶ Di. ■ 13.1.–10.2. ■ 11.15–12 Uhr ■ 5 Termine
- L20** ▶ Di. ■ 17.3.–14.4. ■ 11.15–12 Uhr ■ 5 Termine
- L21** ▶ Di. ■ 19.5.–16.6. ■ 11.15–12 Uhr ■ 5 Termine
- L22** ▶ Di. ■ 25.8.–22.9. ■ 11.15–12 Uhr ■ 5 Termine
- L23** ▶ Di. ■ 3.11.–1.12. ■ 11.15–12 Uhr ■ 5 Termine
- ▶ Je Kurs 9,50 EUR
- ▶ **Anmeldung über die Elternschule Langenhorn**

Spielraum für Eltern und Babys im 1. Lebensjahr

STEFANIE BEKEFELD

.....

In entdeckungs- und kontaktfreudiger Umgebung bietet der Spielraum altersgerechte Spiele und Lieder an. Innerhalb einer einfühlsamen Atmosphäre nehmen wir uns Zeit für die kindlichen Entwicklungsthemen und Bedürfnisse. Wir verstehen die Signale unserer Kinder zu „lesen“ und angemessen zu „beantworten“.

Eltern und Babys Kurs I

Bei Kursbeginn sind die Babys 3 bis 6 Monate alt

- L24** ▶ Mi. ■ ab 14.1. ■ 9.30–11 Uhr ■ 11 Termine ■ 18 EUR

Eltern und Babys Kurs II

Bei Kursbeginn sind die Babys 6 bis 12 Monate alt

- L19** ▶ Mo. ■ ab 12.1. ■ 11–12.30 Uhr ■ 11 Termine ■ 18 EUR

Benötigt ihr einen geschulten Babysitter? Wir helfen mit unserer Babysitterkartei gerne weiter. Ruft uns an!
Tel.: 527 02 40 oder schreibt uns eine E-mail:
elternschule-langenhorn@hamburg-nord.hamburg.de

Angebote der Familienhebammen

.....

In Kooperation mit dem KiFaZ im BarmbekBasch
Aktuelle Informationen
zu den Angeboten unter:
www.kifaz.de



Fit für Mütter

ZAHRA KHOSRAVI

Nach Teilnahme an einer Rückbildung können Sie hier in einer Gruppe mit anderen Müttern weiter etwas für Ihre Fitness tun. Ihr Baby können Sie gerne mitbringen.

15

» Mi. ■ 10–11 Uhr

„Schau mal, was ich schon kann!“

SABRINA BERSIECK

Die Gruppe (für 1- bis 3-jährige) bietet unterschiedliche Spielangeboten z. B. zu Fein- oder Grobmotorik, Bewegung, Sprache oder Kreativität des Kindes.

» Mo. ■ ab 5.1. ■ 15–17 Uhr

» Materialumlage

„Grow together Brunch“

LOUISA KÜHN / FINJA JOHANSSON

Das Frühstück für junge und werdende Eltern – mit Spiel, Spaß & ehrlichem Austausch!

Du bist schwanger oder Mama/Papa eines kleinen Kindes (0 bis 3 Jahre) und unter 25 Jahre alt? Dann bist du beim Grow Together Brunch genau richtig! In lockerer Atmosphäre gibt es Raum für Gespräche, kleine Spielpausen mit den Kindern und ehrlichen Austausch rund ums Elterntum – oder das, was bald auf dich zukommt.

» Jeden 2., 3. und 4. Dienstag ■ 10.30–12.30 Uhr ■
Gebührenfrei

Seelenfarben – Kunsttherapie für Schwangere und Mütter (von 0 bis 3-Jährigen)

MARYNA SYDORIAKA, Kunsttherapeutin/Psychologin (spricht: Russisch, Ukrainisch, Deutsch) / LOUISA KÜHN

Wir wollen einen Raum schaffen, in dem ihr loslassen, euch entspannen und euren Emotionen und Gefühlen freien Lauf lassen dürft. Wir werden mit Wasserfarben malen, mit Ton modellieren, Musik hören und viel Zeit zum Austausch haben.

» Fr. ■ 10–12 Uhr ■ 2 EUR pro Termin

Offener Treff

ZAHRA KHOSRAVI / STEFANIE BEKEFELD

Eltern mit ihren Babys treffen sich in gemütlicher Atmosphäre. Wir knüpfen Kontakte und tauschen uns über interessante Themen aus. **Ohne Anmeldung!**

» Mi. ■ 11.30–13 Uhr

Offene Hebammensprechstunde

ZAHRA KHOSRAVI, Familienhebamme

.....

Für Schwangere und Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr. **Ohne Anmeldung!**

» Fr. ■ 10–12 Uhr

Sozialpädagogische Beratung

SABRINA BERSIECK

.....

Für Schwangere und Eltern mit Babys von 0 bis 3 Jahre. **Ohne Anmeldung!**

NEU

» Mo. ■ 10–12 Uhr

» Fr. ■ 10–12 Uhr

Öffnungszeiten der KLEIDERKAMMER

» Mi. ■ 11.30–13 Uhr

» Fr. ■ 12–13 Uhr

» oder auf Anfrage unter: s.bersieck@kifaz.de

KINDER UND ELTERN GEMEINSAM

Kinder brauchen den sozialen Kontakt zu anderen Kindern um das Miteinander zu üben und sich durch Anregungen und Erfahrungsspielräume die Welt zu erobern.

Bitte bringen Sie einen kleinen gesunden Imbiss für Ihr Kind mit.

Füchsegruppe ab 8 Monaten

BARBARA PAZERA

.....

L26 » Fr. ■ 9.1.–20.2. ■ 9.30–10.30 Uhr

L27 » Fr. ■ 20.3.–22.5. ■ 9.30–10.30 Uhr

» 7 Termine ■ 9,50 EUR

Igel-Gruppe

Eltern und Kinder ab 1 Jahr

NICOLE JÄNISCH

.....

L28 » Do. ■ 15.1.–26.2. ■ 9.30–11 Uhr

L29 » Do. ■ 16.4.–11.6. ■ 9.30–11 Uhr

» Je 5 Termine ■ 9,50 EUR

Angebote nur für Väter

.....

Vaeter e. V. ■ Erzbergerstraße 8a ■ 22765 Hamburg
Tel.: 39 90 85 39 ■ www.vaeter.de

Musik liegt in der Luft

MANA ABE

.....

Für Eltern und Kinder von 2 bis 4 Jahren

Wir lernen Lieder-, Finger- und Bewegungsspiele kennen, probieren erste Musikinstrumente aus und haben viel Spaß!

17

L30 ▶▶ Do. ■ 15.1.–19.2. ■ 15.30–16.30 Uhr

L31 ▶▶ Do. ■ 15.1.–19.2. ■ 16.30–17.30 Uhr

L32 ▶▶ Do. ■ 19.3.–23.4. ■ 15.30–16.30 Uhr

L33 ▶▶ Do. ■ 19.3.–23.4. ■ 16.30–17.30 Uhr

L34 ▶▶ Do. ■ 21.5.–25.6. ■ 15.30–16.30 Uhr

L35 ▶▶ Do. ■ 21.5.–25.6. ■ 16.30–17.30 Uhr

▶▶ Je 6 Termine 9,50 EUR

Ort: Stadtteilhaus Bornbachstieg

Experimente für kleine Forscher

REGINE GROSS / SUMITA RUI

.....

Für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren

Wir wollen mit euch experimentieren, staunen, forschen und entdecken.

L36 ▶▶ Sa. ■ 21.2. ■ 14.30–16 Uhr ■ 2,50 EUR pro Familie

L37 ▶▶ Sa. ■ 21.2. ■ 16.30–18 Uhr ■ 2,50 EUR pro Familie

Lichtergang

ANJA FRENKLER

.....

Für Eltern und Kinder ab 5 Jahren

Wenn die Dunkelheit den Park einhüllt, bringen wir unser eigenes Leuchten hinein. Gemeinsam basteln wir kleine Lichter und stellen daraus einen Pfad im Park und folgen den funkelnden Spuren, entdecken kleine Überraschungen und erleben, wie magisch der Park im Dunkeln sein kann.

Bitte in warmer, wetterfester Kleidung kommen.

L38 ▶▶ Sa. ■ 10.1. ■ 16–18 Uhr ■ 2,50 EUR pro Familie

Ort: Stadtteilhaus Bornbachstieg

Naturgeister begrüßen den Frühling

ANJA FRENKLER

.....

Für Eltern und Kinder ab 5 Jahren

Der Frühling beginnt, die Bäume brauchen Kraft zum Wachsen. Gemeinsam unterstützen wir sie mit selbstgemachten Geistern aus Ton und viel Fantasie. Dich erwartet ein Vormittag mit Geschichten und Spiel in der Natur rund um den Frühling.

Bitte in wetterfester Kleidung kommen.

L39 ▶▶ Sa. ■ 28.3. ■ 10–12 Uhr ■ 2,50 EUR pro Familie

NEU: Kleine Entdecker im Park

ANJA FRENKLER

Für Familien mit Kindern ab 3 Jahren

Gemeinsam gehen wir auf Entdeckungsreise in den Kiwi-Park. Spielerisch erleben wir die Natur mit allen Sinnen: Wir schauen, hören, fühlen und staunen. Ein fröhliches Naturerlebnis für die Kleinen unter freiem Himmel.

Bitte in wetterfester Kleidung kommen.

L40 ▶ Sa. ■ 30.5. ■ 10–11.15 Uhr ■ 2,50 EUR pro Familie

Sägespaß für kleine Hände

ILSE SAGGAU-TIETGEN / MAIK SAGGAU

Für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahren

Sägen, schleifen, bohren. Holz ist vielseitig und spannend. Wir verarbeiten Äste, Bretter, Leisten und stellen verschiedene Dinge her. Eigene Ideen sind herzlich willkommen. Falls vorhanden, bitte Säge, Hammer u. ä. mitbringen.

L41 ▶ Sa. ■ 28.3. ■ 14–17 Uhr

L42 ▶ So. ■ 29.3. ■ 10–13 Uhr

▶ Je 2,50 EUR plus Materialumlage

Upcycling- Spiele für Freizeit und Ferien

ILSE SAGGAU-TIETGEN / GODJE SAGGAU

Für Erwachsene und Kinder ab 5 Jahre

Upcycling von alten T-Shirts, Kartons, Deckeln, Knöpfen usw. Kreative Ideen zum gemeinsamen Spielen aus unseren vorhandenen Gegenständen zaubern. Z.B.: 1 T-Shirt wird zur Tasche mit Spielvorlage, ein Karton wird zur Kugelbahn, oder oder? Falls vorhanden, können Sachen für das Upcycling mitgebracht werden.

L43 ▶ Sa. ■ 25.4. ■ 14–17 Uhr

▶ Je 2,50 EUR plus Materialumlage

Töpfern für Groß und Klein

CLAUDIA RÜDIGER

Für Eltern und Kinder ab 5 Jahren

Der Frühling ist da – unter diesem Motto töpfern wir gemeinsam phantasievolle Blumenstecker, lustige Figuren oder eine Vogeltränke für Balkon und Garten.

L44 ▶ Do. ■ 26.2.–30.4. ■ 16–18 Uhr ■
6 Termine ■ 9,50 EUR

Töpfern für die Kleinsten

FARIEDE SABERI



Töpfern für 3- bis 4-jährige

L45

» Do. ■ 15.1.–29.1. ■ 14–15.30 Uhr ■
3 Termine ■ 2,50 EUR

19

Töpfern für Groß und Klein

FARIEDE SABERI



Für Eltern und Kinder ab 5 Jahren

Frischen Ton anfassen, formen und mit Fantasie gestalten. Unter fachgerechter Anleitung erschaffen die Kinder ihre ganz eigenen Kunstwerke.

L46

» Di. ■ 20.1.–24.2. ■ 15–17 Uhr ■
6 Termine ■ 9,50 EUR

KunstRAUM

GUNDA WARNCKE



Für Eltern und Kinder ab 2 Jahren

Wir lassen unserer Kreativität freien Lauf. Wir kleben, basteln, schneiden und malen, bei Bedarf auch auf großen Formaten. Bitte geeignete Kleidung anziehen!

L47

» Mo. ■ 19.1. ■ 16–18 Uhr

L48

» Mo. ■ 16.2. ■ 16–18 Uhr

L49

» Mo. ■ 23.3. ■ 16–18 Uhr

L50

» Mo. ■ 13.4. ■ 16–18 Uhr

L51

» Mo. ■ 18.5. ■ 16–18 Uhr

L52

» Mo. ■ 15.6. ■ 16–18 Uhr

» Kursgebühr 5 EUR pro Tag/Familie

NEU: Bücher – Würmchen – Club

CORINNE MEYERING



Für Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren

Wir starten mit Büchern zu einem Thema und danach wird's spielerisch und/oder kreativ.

L53

» Do. ■ 26.2. ■ 15–17 Uhr

L54

» Do. ■ 7.5. ■ 15–17 Uhr

L55

» Do. ■ 2.7. ■ 15–17 Uhr

Stricken & Häkeln

ILSE SAGGAU-TIETGEN

.....

Einfache Strick- und Häkelarbeiten für Anfänger/innen, Hilfe und Anregungen für Könnner. Dekoratives, Mützen, Schals, Loops + was ihr wollt.

- L56** ▶▶ Do. ■ 26.3.–30.4. ■ 19.30–22 Uhr ■
6 Termine ■ 15 EUR

Näh dich happy!

Lust auf eine kreative Auszeit ohne Kindertrubel? Dann schnapp dir Stoff, Schere & Co. und komm in unseren Nähkurs! Für Anfänger:innen & Fortgeschrittene – mit Tipps, Tricks & netten Gesprächen in entspannter Runde inklusive.

Bitte mitbringen: Stoff, Nadeln, Nähgarn, Schere und soweit vorhanden ein Schnittmuster.

CLAUDIA RÜDIGER

.....

- L57** ▶▶ Di. ■ 19.5.–23.6. ■ 19.30–22 Uhr ■
6 Termine ■ 15 EUR

CLAUDIA SASS

.....

- L58** ▶▶ Di. ■ 17.2.–7.4. ■ 19.30–22 Uhr ■
6 Termine ■ 15 EUR

Zu Tisch – mit

REGINE GROSS

.....

In Kooperation mit TK und
Gesundes Langenhorn



Gesund, bunt, regional, aus der heimischen Früchte- und Gemüsevielfalt kochen und essen wir in geselliger Runde ein Menü.

So stark schmeckt der Winter

- L59** ▶▶ Fr. ■ 27.2. ■ 18–21 Uhr ■
Gebührenfrei plus Lebensmittelumlage

So frisch schmeckt der Frühling

- L560** ▶▶ Fr. ■ 8.5. ■ 18–21 Uhr ■
Gebührenfrei plus Lebensmittelumlage

Sprachcafé für Frauen

WILMA VOGEDES

.....

In diesem Angebot geht es um eine sprachlich bessere Verständigung für den Alltag und um den Austausch zu Themen wie: Behörden, Kita, Schule, Gesundheit etc.

Für Frauen mit wenigen bis guten Sprachkenntnissen

» Mi. ■ ab 17.2. ■ 10–13 Uhr

21

BESONDERE VERANSTALTUNGEN

Faschingsparty in der Elternschule Langenhorn

MELANIE SCHLEUS / CORINNE MEYERING

.....

Kommt gerne kostümiert!

» Di. ■ 17.2. ■ 16–18 Uhr

FERIENAKTIONEN

In den Hamburger Schulferien machen auch unsere Kurse eine Pause. Wir bieten ein kleines Ferienprogramm, bitte Aushänge/Instagram beachten.



STADTTEILHAUS BORNACHSTIEG

**Der Stadteiltreff in der Grünanlage
Wakendorfer Weg**

- ▶ Tel.: 537 03 65
- ▶ Sprechstunde: Mittwoch 9–12 Uhr

Eltern-Kind-Gruppen

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, sich als Eltern-Kind-Gruppe selbst organisiert im Stadteilhaus zu treffen.

Mittwoch-Café

JANINA SCHARNBERG / MELANIE SCHLEUS

In Kooperation mit der Mütterberatung

Während des gemütlichen Frühstücks können Sie sich über die Angebote im Stadteilhaus informieren.

- ▶ 1x im Monat mit SABINE GROTHERR,
Kinderkrankenschwester
- ▶ Mi. ■ ab 7.1. ■ 10–12 Uhr

Musik mit den Kleinsten

NICOLE JÄNISCH

Für Eltern und Kinder im Alter von 0 bis 3 Jahren
Lieder- und Bewegungsspiele, erste
Musikinstrumente kennenlernen.

- ▶ Mi. ■ ab 7.1. ■ 9.30–10 Uhr

Kino für alle in Langenhorn

MELANIE SCHLEUS / HANNA SCHARNBERG / NELE SCHLEUS

Kinderkino für Kinder ab 6 Jahren: Einen Freitag im Monat ein Kinderfilm, außer in den Ferien. Alle Filmtitel und Termine geben wir rechtzeitig bekannt!

23

» Fr. ■ 13.1. ■ 20.2. ■ 20.3. ■ 17.4. ■ 8.5. ■
19.6. ■ 03.7.

» 7 Termine ■ 17 Uhr ■ Einlass 16.30 Uhr ■
Eintritt 1 EUR

» **Mit Anmeldung unter:**
elternschule-langenhorn@hamburg-nord.hamburg.de

Osterspaß

CORINNE MEYERING / MELANIE SCHLEUS

Für Eltern und Kinder ab 3 Jahren.

L61 » Sa. ■ 28.3. ■ 14–15.30 Uhr ■ 5 EUR pro Familie

L62 » Sa. ■ 28.3. ■ 16–17.30 Uhr ■ 5 EUR pro Familie

Anmeldung: ab 1. Januar 2026

Gerne per E-Mail:

elternschule-langenhorn@hamburg-nord.hamburg.de

Wir benötigen neben Vor- und Nachnamen, Deine E-Mail-Adresse und Telefonnummer, sowie Name und Geburtsdatum Deines Kindes

Die Kurse werden nur bei ausreichender Teilnehmerzahl durchgeführt. Sie werden eingestellt, wenn die Teilnehmerzahl unter die Mindestgrenze sinkt. Deshalb bitten wir um telefonische Nachricht, wenn ihr verhindert seid.

Während der Schulferien finden keine **Kurse** statt, bitte Aushänge beachten.

Teilnahmebeiträge

Angaben zu den Beiträgen finden ihr bei den Angebotsbeschreibungen. Sie gelten für eine Person und für den ganzen Kurs.

Die Gebühr für die Eltern-Kind-Kurse gilt für die ganze Familie.

Offene Treffpunkte sind kostenfrei. Die Teilnahme ist jederzeit ohne Anmeldung möglich.

Bei Bedarf werden Lebensmittel- und Materialkosten erhoben. Angaben dazu finden ihr ebenfalls bei den Angebotsbeschreibungen. Eine Rückzahlung bei Verhinderung des Teilnehmers kann nicht erfolgen.

Beitragsbefreiung

Für Familien, die Sozialleistungen beziehen, sind die Kurse kostenfrei.

Elternschule Langenhorn – eine Einrichtung des Bezirksamtes Hamburg-Nord