



ELTERNSCHULE

JENFELD

**Volles Programm für Familien.
Januar–Juli 2025**





UNSER KURSANGEBOT

| | |
|----------------|-----------------------------|
| 4 | SCHWANGERSCHAFT |
| 5 – 6 | ALLES RUND UMS BABY |
| 7 – 9 | ELTERN UND KINDER GEMEINSAM |
| 10 | AKTIV IN DER FREIZEIT |
| 11 – 12 | GESUNDHEIT |
| 13 – 14 | BERATUNG & INFORMATION |
| 15 | MITARBEITER |
| 16 | ANMELDUNG & KURSgebÜHREN |

Volles Programm für Familien

Kommt einfach mal vorbei, um die Elternschule in Eurem Stadtteil kennenzulernen!

Wir sind eine Einrichtung des Bezirksamtes Wandsbek, Fachamt Sozialraummanagement.

Die Räume der Elternschule sind mit dem Fahrstuhl zu erreichen. Zugang über den Parkplatz auf der Gebäuderückseite!

» Elternschule Jenfeld

Rodigallee 233
22043 Hamburg

Tel.: 66 85 94 37

Elternschule-Jenfeld@wandsbek.hamburg.de

Leitung: Angelina Kreter

» Wir sind für Sie da:

Dienstag 09.00–11.00 Uhr

» Wie erreiche ich die Elternschule?

Mit den Bussen **10, X35, X22, 263, 27**

Bis Schiffbeker Weg findet Ihr schnell zu uns.



ELTERNSCHULE

Jenfeld

3

Herzlich willkommen!

Das Leben mit Kindern ist nicht nur wunderschön, bereichernd und vielfältig, es bringt Eltern auch oft an ihre Grenzen: nervlich, gesundheitlich oder finanziell. Ihr leistet mit großen Kraftanstrengungen, kreativen Ideen und vermutlich auch dem Mut zur Lücke den Familienalltag.

Unser Elternschulprogramm bietet Euch und Eurer Familie ein breit gefächertes Angebot mit Begegnung, Austausch, Bildung, Spaß und Beratung.

Ob Ihr ein Kind habt oder mehrere, ob Ihr allein-erziehend seid oder in einer Partnerschaft lebt – was alle brauchen, sind Unterstützung und Entlastung.

Und auch das bieten wir als Elternschule:
Wenn Ihr Probleme habt und das Gefühl, allein nicht mehr weiterzuwissen, kommt vorbei!
Nach Absprache stehen wir auch gerne für Einzelgespräche zur Verfügung.

Euer Elternschulteam



QR-Code Elternschule Jenfeld

Geburtsvorbereitungskurs

NADIN HUTH

.....

Neben Wehenatmung, unterschiedlichen Geburtspositionen sowie Entspannungsübungen vermitteln wir wichtige Informationen zur Schwangerschaft, Geburt und ersten Lebenszeit. Bindungsaufbau und Zusammenleben in der Familie gelingen besser, wenn sich die Eltern schon vor der Geburt auf die Pflege und das Leben mit dem Neugeborenen vorbereiten. Unterstützend ist hier die Vermittlung von Handling des Babys durch praktische Übungen. Einstieg jederzeit möglich!

**Anmeldungen werden erbeten unter
Tel.: 85 10 90 88.**

- J1** ▶▶ Mo. ■ 13.01.–03.03. ■ 09.00–10.00 Uhr
J2 ▶▶ Mo. ■ 31.03.–19.05. ■ 09.00–10.00 Uhr
J3 ▶▶ Mo. ■ 02.06.–14.07. ■ 09.00–10.00 Uhr

Yoga für Schwangere

SUSANNE SUSKE

.....

Frauen in dieser besonderen Zeit zu begleiten, macht Spaß und ist aufregend!

Ziel dieses Kurses ist es, Schwangerschaftsbeschwerden zu lindern und eine kleine Oase zu bieten, in der Raum geschaffen wird, Ängste abzubauen und das Selbstbewusstsein zu stärken. Vor Kursbeginn bitte ärztliche Abklärung, ob Yoga praktiziert werden darf.

- J4** ▶▶ Do. ■ 23.01.–06.03. ■ 13.15–14.30 Uhr ■ 9,50 Euro
J5 ▶▶ Do. ■ 27.03.–22.05. ■ 13.15–14.30 Uhr ■ 9,50 Euro
J6 ▶▶ Do. ■ 05.06.–17.07. ■ 13.15–14.30 Uhr ■ 9,50 Euro



ALLES RUND UMS BABY

Für beide Kursangebote bitte Handtuch und ausreichend Wickelunterlagen mitbringen!

Babymassage

NADIN HUTH

Die harmonische Babymassage schenkt Eurem Baby (0 bis 6 Monate) Entspannung und Geborgenheit.

- J7** ▶▶ Do. ■ 16.01.–06.03. ■ 10.00–11.00 Uhr ■ 9,50 Euro
- J8** ▶▶ Do. ■ 16.01.–06.03. ■ 11.30–12.30 Uhr ■ 9,50 Euro
- J9** ▶▶ Do. ■ 03.04.–22.04. ■ 10.00–11.00 Uhr ■ 9,50 Euro
- J10** ▶▶ Do. ■ 03.04.–22.04. ■ 11.30–12.30 Uhr ■ 9,50 Euro
- J11** ▶▶ Do. ■ 05.06.–17.07. ■ 10.00–11.00 Uhr ■ 9,50 Euro
- J12** ▶▶ Do. ■ 05.06.–17.07. ■ 11.30–12.30 Uhr ■ 9,50 Euro

Rückbildungskurs mit Baby!

NADIN HUTH

Alle Muskelgruppen werden gestärkt, vorrangig jedoch die Muskeln, die durch die Schwangerschaft besonders beansprucht wurden. Beckenbodentraining für rückschonendes Tragen und Heben gehören mit dazu.

- J13** ▶▶ Di. ■ 14.01.–04.03. ■ 10.00–11.00 Uhr ■ 9,50 Euro
- J14** ▶▶ Di. ■ 14.01.–04.03. ■ 11.30–12.30 Uhr ■ 9,50 Euro
- J15** ▶▶ Di. ■ 01.04.–20.05. ■ 10.00–11.00 Uhr ■ 9,50 Euro
- J16** ▶▶ Di. ■ 01.04.–20.05. ■ 11.30–12.30 Uhr ■ 9,50 Euro
- J17** ▶▶ Di. ■ 03.06.–15.07. ■ 10.00–11.00 Uhr ■ 9,50 Euro
- J18** ▶▶ Di. ■ 03.06.–15.07. ■ 11.30–12.30 Uhr ■ 9,50 Euro



ALLES RUND UMS BABY

Offene Kurse ohne Anmeldung!

J19 **Babyclub**

NADIN HUTH / NICOLE LÜSCH

Du hast entbunden und suchst auch frisch-gebackene Eltern zum Austauschen von Erfahrungen und andere Eltern zum Klönen? Hier kannst Du / könnt Ihr andere Eltern mit ihren Babys (0 bis 6 Monate) treffen. Mit begleitenden Sing- und Bewegungsspielen regen wir die Babys an, um die Sprach- und Gehirnentwicklung Eures Kindes zu fördern. Ein offener Treffpunkt mit professioneller Unterstützung für Themen rund um den Alltag mit Baby! In entspannter Atmosphäre bieten wir Stillberatung, Wiegen und Messen der Säuglinge, sowie Beratung und Unterstützung bei schwierigen Situationen in der Familie und vieles mehr!

▶ Mo. ■ 13.01.–14.07. ■ 10.00–12.00 Uhr

Wenn Ihr nach der Geburt Eures Kindes das Gefühl habt, Ihr könnt eine besondere Unterstützung gebrauchen, wendet Euch gerne an das **Familienteam Jenfeld** unter Tel.: 64 41 59 23 oder www.abendroth-haus.de

J20 **Rolling Baby**

NICOLE LÜSCH

Ein offenes Angebot für Babys und aktive Krabblers ab 4 bis 10 Monaten. Zusammen wird gesungen, gekrabbelt und gerollt. Fragen zur ersten Beikost, Impfungen und noch vieles mehr werden besprochen.

▶ Mi. ■ 15.01.–25.06. ■ 10.30–12.00 Uhr



ELTERN UND KINDER GEMEINSAM

J21 **Baby in Motion**

NICOLE LÜSCH / SANAZ YALCIN



Bringt euer Baby in Bewegung!

Ein Kurs für Babys und aktive Krabbler ab 8 bis 14 Monaten. Bewegungslandschaften, Bällebad, Bewegungslieder laden ein zu gemeinsamen Aktivitäten mit dem Baby. Erste Spiel-, Bastel- und Sinnesangebote fördern die Entwicklung eurer Kinder. Geschwisterkinder sind willkommen!

» Do. ■ 16.01.–26.06. ■ 15.00–16.30 Uhr

J22 **Aktivnachmittag**

NICOLE LÜSCH / LUISA ROSE



Langeweile bleibt zu Hause! Hier habt Ihr Raum, Zeit, kreative Ideen, um entspannt mit euren Kindern von **0 bis 3** Jahren zu singen, zu spielen oder zu basteln je nach Jahreszeit. Ihr braucht Bewegung? Auch dazu ist Gelegenheit. Dann kommt vorbei! Im Anschluss essen wir gemeinsam und lassen den Tag entspannt ausklingen.

» Do. ■ 13.01.–30.06. ■ 16.30–18.30 Uhr

J23 **Gedichte für Wichte**

ANDREA SIEMERS



Spaß mit Sprache! Bilderbücher sind ein wichtiger Baustein zur Förderung der Sprachkompetenz. Dies ist ein Treff für Familien und Kinder im Alter von **0 bis 3** Jahren. Zusammen wird gelacht, gesungen, geklatscht, Quatsch gemacht und wir schauen uns die schönsten Bilderbücher an. Kommt vorbei!

» Di. ■ 14.01.–19.05. ■ 10.00–11.30 Uhr

J24 Papa-Kind-TimeFELIX SCHWEMME / NICOLE LÜSCH
.....

Kind und Papa gemeinsam am Nachmittag in der Elternschule! Bewegung und Spielen gibt es oder habt Ihr auch mal Lust, etwas zu basteln? Dann seid Ihr hier genau richtig! Zum Abschluss gibt es noch ein gemeinsames Abendbrot!

- » Mi. ■ 05.02. ■ 05.03. ■ 02.04. ■ 07.05. ■ 04.06.
■ 16.30–18.30 Uhr

J25 KrümelmonstertreffNICOLE LÜSCH / ANNEKATHRIN BURCHART
.....

Verbringt einen vergnüglichen Nachmittag gemeinsam mit Euren Kindern **bis 3 Jahre** in der Elternschule mit Basteln, Werkeln, Bewegung und vieles mehr. Bitte einen Snack für die Kinder mitbringen.

- » Di. ■ 14.01.–24.06. ■ 16.00–18.00 Uhr

J26 FrühstückstreffESMA ÖZEFE / ANNEKATHRIN BURCHART
.....

Lasst die Woche ausklingen und frühstückt mit anderen Eltern und mit ihren Kindern. Genießt in gemütlicher Runde den Vormittag zum Start ins Wochenende!

Wir beginnen mit einem gemeinsamen Morgenkreis mit Gesang und Bewegung. Kleine altersgerechte, der Jahreszeit gemäße Bastelangebote, fördern die Grob- und Feinmotorik der Kinder.

- » Fr. ■ 10.01.–27.06. ■ 10.00–12.00 Uhr



ELTERN UND KINDER GEMEINSAM

Kling – Klang Club

MELANIE BÜHRING

Wer Lust hat auf Singen, Tanzen, Spielen und Musizieren ist hier genau richtig!

Für Eltern und Kinder 1 bis 3 Jahre gemeinsam.

- J27** ▶ Mo. ■ 10.02.–31.03. ■ 15.30–17.00 Uhr ■ 9,50 Euro
- J28** ▶ Mo. ■ 07.04.–19.05. ■ 15.30–17.00 Uhr ■ 9,50 Euro
- J29** ▶ Mi. ■ 12.02.–02.04. ■ 15.30–17.00 Uhr ■ 9,50 Euro
- J30** ▶ Mi. ■ 09.04.–21.05. ■ 15.30–17.00 Uhr ■ 9,50 Euro

Für Kinder von 2 bis 4 Jahren mit ihren Eltern

SANAZ YALCIN

Mein kleiner Kräutergarten

Der Frühling kommt und die Natur blüht auf! Wir legen uns einen schmackhaften Minigarten für die Fensterbank an. Bitte kleine Terracotta Töpfe mitbringen!

- J31** ▶ Sa. ■ 01.03. ■ 10.00–12.30 Uhr ■ 2,50 Euro

Der Osterhase

Der Osterhase kommt bald! Wir wollen den Osterhasen unterstützen. Wer gerne bastelt, kommt vorbei!

- J32** ▶ Sa. ■ 12.04. ■ 10.00–12.30 Uhr ■ 2,50 Euro

Cookies backen

Mit dem Geruch nach frischgebackenen Cookies starten wir ins Wochenende! Lasst Euch das nicht entgehen. Bitte Keksdose mitbringen!

- J33** ▶ Sa. ■ 08. 02. ■ 10.00–12.30 Uhr ■ 2,50 Euro

Alle Kurse mit Anmeldung!**J34 Internationaler Frauentreff**

SCHAHIN JAVANI / TATJANA CHRISTIAANS

.....

Herzlich willkommen sind Frauen aus Jenfeld, um die deutsche Sprache in Wort und Schrift zu erlernen. Bei Kaffee und Tee werden auch Fragen zum Leben in Hamburg beantwortet und muttersprachlich ergänzt.

» Mi. ■ 15.01.–21.05. ■ 09.00–12.00 Uhr

Kreativwerkstatt

SABINE KNUDSEN

.....

Ihr habt noch eine Sammeltasse mit Untersetzer und einem Tellerchen von Oma im Schrank stehen? Raus damit und mitgebracht. Unter fachkundiger Aufsicht machen wir daraus eine Etagere für Kuchen und Kekse, Bonbons oder auch ...? Eine wunderschöne Idee zum selber Behalten oder zum Verschenken.

Ein Mosaiktablett habt Ihr noch nicht? Wir zeigen Euch, wie es funktioniert! Eine schöne Idee zum Verschenken.

J35 » Etagere ■ Sa. ■ 22.02. ■ 10.00–12.30 Uhr
■ 2,50 Euro

J36 » Mosaiktablett ■ Sa. ■ 29.03. ■ 10.00–12.30 Uhr
■ 2,50 Euro

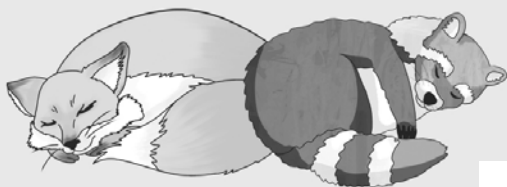
J37 Schönheitsoase

SEEMA RAJAN / CHRISTIANE LUTHER

.....

Welche Hautpflege brauche ich? Keine Lust und/oder wenig Zeit für die Pflege des Gesichtes? Wohlfühlen und gut aussehen! Wir zeigen Euch, wie Ihr günstig und mit wenig Aufwand Eure Haut pflegen könnt. Denn jede Haut ist anders und bedarf unterschiedlicher Pflege.

» Fr. ■ 16.05. ■ 18.00–20.30 Uhr ■ 2,50 Euro



GESUNDHEIT

Alle Kurse mit Anmeldung!

Beckenboden aktiv trifft Mama Fit

NICOLE LÜSCH

In dieser Sporteinheit sind wir nach der Rückbildung konzentriert, neben dem Beckenboden auch den gesamten Körper zu aktivieren. Verspannungen und ein körperliches Ungleichgewicht finden auch Beachtung. Übungen für zu Hause gibt es ebenfalls!

Mit Baby!

- J38** ▶ Mi. ■ 15.01.–05.03. ■ 09.30–10.30 Uhr ■ 9,50 Euro
J39 ▶ Mi. ■ 26.03.–30.04. ■ 09.30–10.30 Uhr ■ 9,50 Euro
J40 ▶ Mi. ■ 07.05.–25.06. ■ 09.30–10.30 Uhr ■ 9,50 Euro

Genussreise durch Deutschland

ANNETTE KAHL / CHRISTIANE LUTHER

Ihr bekommt praktische Anleitung in unserer Küche. Probiert leckere Rezepte aus und nehmt diese Anregungen mit nach Hause.

Mit Lebensmittelumlage!
Kursgebühr pro Kurs 2,50 Euro

- J41** ▶ Mi. ■ 15.01. ■ 17.30–20.00 Uhr
J42 ▶ Mi. ■ 12.02. ■ 17.30–20.00 Uhr
J43 ▶ Mi. ■ 05.03. ■ 17.30–20.00 Uhr
J44 ▶ Mi. ■ 09.04. ■ 17.30–20.00 Uhr
J45 ▶ Mi. ■ 14.05. ■ 17.30–20.00 Uhr
J46 ▶ Mi. ■ 18.06. ■ 17.30–20.00 Uhr

J47 Vitale Frauen

CHRISTIANE LUTHER / ANNETTE KAHL

Hier besteht die Möglichkeit zum Austausch und Beratung bei Fragen zur Ernährung!

- ▶ Mi. ■ 22.01. ■ 26.02. ■ 02.04. ■ 21.05. ■ 11.06.
■ 18.00–20.00 Uhr

**J48 Ich habe eine Krebsdiagnose!
Mein Kind ist chronisch krank!
Was nun?**

NICOLE LÜSCH

.....

Chronische Erkrankung des Verdauungstraktes, Diabetes, Krebs und/oder andere Erkrankungen in der Familie bestimmen den Familienalltag und nehmen viel Raum ein. Betroffene und ihre Angehörigen tauschen sich aus und es kommen auch geladene Gäste (dt. Krebshilfe, chronisch Glücklich etc.) dazu. Wir bieten Raum und Zeit, um Erfahrungen, Tipps und Hilfe zu bekommen und zu schauen, welche Art von Unterstützung möglich sein kann.

▶ Mi. ■ 19.02. ■ 16.04. ■ 21.05. ■ 18.06.
■ 16.30–18.30 Uhr

J49 Erste Hilfe bei Notfällen am Kind

CATHERINE BERNEGGER

.....

Wie kann ich im Notfall richtig helfen? Was ist zu tun? Der Familienalltag birgt viele Risiken. Die ersten Minuten nach einem Unfall oder auch bei akuten Erkrankungen können entscheidend sein. Hier bekommt Ihr Infos und Hilfestellung, damit Ihr bei akuten Notsituationen vorbereitet seid. Eine Mitnahme der Kinder ist leider nicht möglich! **Mit Anmeldung!**

▶ Sa. 29.03. ■ 10.00–15.00 Uhr ■ 9,50 Euro

**BERATUNG UND INFORMATION**INGE ALBRECHT
.....**J50****Regeln und Grenzen im Alltag**

Regeln und Grenzen schützen ein Kind vor Gefahren. Ihr helft dem Kind, in der für es unübersichtlichen Lebenswelt, sich zurechtzufinden. Sie geben ihm ein Gefühl von Sicherheit. Aber was tun, wenn die Kinder z. B. Absprachen nicht einhalten oder immer wieder Grenzen überschreiten?

» Mi. ■ 02.04. ■ 19.00–21.30 Uhr ■ 2,50 Euro

J51**Trocken werden – wie und wann?**

Zusammenhänge erkennen und besser verstehen, um hilfreich diesen Prozess unterstützen zu können.

» Mi. ■ 26.02. ■ 19.00–21.30 Uhr ■ 2,50 Euro

Es besteht auch die Möglichkeit zur Beratung in der **Erziehungsberatungsstelle**, nach vorheriger Anmeldung unter Tel.: 42 81 22 05 oder ein persönlicher Besuch der offenen Sprechstunde in der Bovestr. 40, dienstags in der Zeit von 12.00–13.00 Uhr.

J52**Alleine erziehen,
eine Herausforderung!**NICOLE LÜSCH / ANNEKATHRIN BURCHART
.....

Gemeinsame Zeit verbringen und mit den Kindern eine entspannte Zeit haben. Beratungen rund um das Thema Trennung, Scheidung und Herausforderungen alleine stemmen, ob getrennt oder vom Partner mit dem Kind alleine gelassen. Wir essen zusammen Abendbrot!

» Mi. ■ 12.02. ■ 16.04. ■ 21.05. ■ 18.06.
■ 16.30–18.30 Uhr



BERATUNG UND INFORMATION

J53

Beratungsangebote

Ihr habt Beratungsbedarf zu unterschiedlichen Themen rund um den Familienalltag? Wir bieten auch weiterhin **Beratung** durch verschiedene Kooperationspartner an und organisieren zeitnah bei Bedarf gerne eine persönliche und flexible Beratung hier in der Elternschule. Bitte meldet Euch im Büro oder sprecht Eure Kursleitungen direkt an. Selbstverständlich erfolgen die Beratungen anonym, kostenlos und unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht.

Wir bieten Beratung an zu folgenden Themen in den offenen Treffs:

- Sprachentwicklung, Zweisprachigkeit usw. ■ SINA KAUERT
- Verhütung nach der Geburt ■ Anträge für Schwangere im Geburtsvorbereitungskurs
 - mit LISA SCHÄFFLER vom FPZ
 - 13.01. ■ 14.07.
- Arbeit oder (Teilzeit-) Ausbildung, Schuldenklärung, Wohnungssuche etc. ■ im Frühstückstreff jeden letzten Freitag ■ mit LENA PÄTZOLD / KRISENLOTSIN, HH ARBEIT
- Wir bieten persönliches Coaching an, um handlungsfähiger zu werden, mit Zuversicht und Freude zu mehr Vertrauen in sich selber. Stärkung der Selbstwirksamkeit! ■ mit CHRISTIANE LUTHER

MITARBEITER

Wir stellen uns vor:

- Inge Albrecht ■ Dipl.-Soz.päd.
 Esma Özefe ■ Erzieherin
 Melanie Bühring ■ B.A. Philosophie/
 Musikpädagogin
 Tatjana Christiaans ■ B.A. Psychologin
 Nadin Huth ■ Hebamme
 Schahin Javani ■ Erzieherin
 Annette Kahl ■ Diätassistentin/Ernährungsberaterin
 Sina Kauert ■ Logopädin
 Nicole Lüscher ■ Qigong-Lehrerin, prakt. Psychologin
 Christiane Luther ■ Körperpädagogin, Mediatorin,
 Coaching
 Azadeh Oktaee ■ Familienhebamme
 Andrea Siemers ■ Elternberaterin,
 Gesundheits-/Entspannungspädagogin
 Sanaz Yalcin ■ B.A. Kulturwissenschaften/
 Religionspädagogin
 Lisa Schäffler ■ Familienplanungszentrum
 Annekathrin Burchart ■ Eltern-Kind Kursleiterin
 Silvia Grapow ■ Ehrenamt/Verwaltung
 Seema Rajan ■ staatl. geprüfte Kosmetikerin
 Luisa Rose ■ Ehrenamt/Kinderbetreuung
 Felix Schwemme ■ Ehrenamt
 Sabine Knudsen ■ Ehrenamt

Leitung:

- Angelina Kreter ■ Dipl.-Soz.päd.



ANMELDUNG & KURSGEBÜHREN

Gibt es Anmeldegebühren?

Gebühren für Kurse und Veranstaltungen sind im Programm vermerkt. Eine Rückzahlung bei Nichtteilnahme kann nicht erfolgen.

Die **offenen Treffs** sind **kostenfrei**. Alle anderen Kurse sind gebührenpflichtig und eine Anmeldung ist erforderlich.

Fallen darüber hinaus noch Kosten an?

In einigen Kursen gibt es eine Umlage für Material- oder Lebensmittelkosten.

Arbeitslose, Sozialhilfeempfänger und deren Familien können an allen Veranstaltungen und Kursen kostenlos teilnehmen!

Wie melde ich mich an?

Persönlich, per E-Mail
Elternschule-Jenfeld@wandsbek.hamburg.de oder
telefonisch unter Tel.: 66 85 94 37
zu der folgenden Sprechzeit:

» Dienstag 09.00–11.00 Uhr

Anmeldungen per E-Mail bitte immer mit
Kursnummer und einer gültigen **Telefonnummer!**

Wie erfahre ich, ob ich einen Platz bekommen habe?

Ihr werdet von uns informiert, ob Ihr den Platz erhalten habt.

Unentschuldigtes Fehlen beim ersten Mal bedeutet den Verlust des Platzes im Kurs!

Sinkt die Teilnehmerzahl unter die Mindestgrenze, findet der Kurs nicht statt.

In den Hamburger Schulferien finden keine Kurse statt!

Frühjahrsferien: 10.03.25–21.03.25

Maiferien: 26.05.25–30.05.25

Sommerferien: 24.07.25–03.09.25

Brückentage: 31.01.25 u. 02.05.25