



**ELTERNSCHULE**

**HARBURG**

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



## UNSER PROGRAMM

- 4-6** RUND UM DIE GEBURT
- 7-9** ELTERN-KIND-TREFFPUNKTE
- 10-11** ELTERN-KIND-GRUPPEN:  
Babymassage und „Handling“;  
Krabbel- und Spielgruppen
- 12** BEWEGUNG UND GESUNDHEIT
- 13-14** MALEN, BASTELN, KOCHEN, MUSIK:  
Thematische Eltern-Kind-Kurse
- 15-22** BESONDERE VERANSTALTUNGEN
- 20-21** INFORMATION UND BERATUNG
- 22** ELTERNINITIATIVEN

### » Elternschule

Maretstraße 50, Ecke Baererstraße  
21073 Hamburg

Tel.: 040 428 712 310

Fax: 040 427 907 605

E-Mail: [Elternschule-Harburg@harburg.hamburg.de](mailto:Elternschule-Harburg@harburg.hamburg.de)

Bitte geben Sie in Ihrer Mail Ihre Telefonnummer an.

[www.hamburg.de/harburg-elternschulen](http://www.hamburg.de/harburg-elternschulen)

Leitung: Heidi Bundt

### » Sprechstunden

Dienstag 9–11 Uhr

Donnerstag 9–11.30 Uhr

Während der Ferien ist der Betrieb sehr eingeschränkt.

### » Sie erreichen Sie uns

mit der **Buslinie 42**

Haltestelle: Maretstraße Süd, Bürgerzentrum



# ELTERNSCHULE

## Harburg

3

### **Liebe Mütter, liebe Väter,**

unser Programm wendet sich in erster Linie an Eltern mit Kindern bis zu 3 Jahren. Einige Kurse sind für Kinder bis zu 6 Jahren. Schon vor der Geburt können Sie sich aber an unsere Hebammen wenden und an der Geburtsvorbereitung teilnehmen.

Die Elternschule Harburg soll für Sie ein Raum sein, wo Sie andere Eltern mit gleichaltrigen Kindern treffen und kennenlernen, sich austauschen und Spaß haben können. Durch unsere pädagogischen Fachkräfte erfahren Sie Anregungen, Rat und Hilfestellungen.

### **Auskunft und Anmeldung**

Sie können sich persönlich, telefonisch oder per E-Mail anmelden. Falls der von Ihnen gewünschte Platz nicht frei ist, tragen wir Sie in eine Warteliste ein und melden uns, sobald wir Ihnen eine Gruppe anbieten können. Unsere Treffpunkte können Sie gerne ohne Anmeldung besuchen, die Teilnahme ist kostenlos.

### **Kursgebühren**

Bitte bringen Sie die Kursgebühr zum ersten Kurstag mit. Empfänger von Sozialleistungen können bei Vorlage eines Bescheides von den Kosten befreit werden.



## RUND UM DIE GEBURT

### Geburtsvorbereitung

In Kooperation mit den Hebammen

Für alle Geburtsvorbereitungs- und Rückbildungs-Kurse Anmeldung über: [www.ammely.de](http://www.ammely.de)

PATRICIA KRAUSE, Hebamme

Mit Atemübungen und Gymnastik werden angehende Mütter auf die Geburt vorbereitet. Ab der 24. Schwangerschaftswoche kann die Geburtsvorbereitung beginnen.

- ▶▶ Sa. ■ 10–15 Uhr ■ So. ■ 10–14 Uhr ■  
 31.1.+1.2. ■ 11.4.+12.4. ■  
 1.8.+2.8. ■ 14.11.+15.11.

Bitte bringen Sie Ihre Gesundheitskarte mit. Begleitende Partner:innen zahlen pro Kurs 90 €. Patricia Krause berät auch in Fragen des Stillens und der Babypflege.

### Rückbildungsgymnastik mit dem Säugling

Anmeldung unter: [www.ammely.de](http://www.ammely.de)

NAOMI KAWATE, Hebamme

Durch gezielte Übungen werden Beckenboden und Bauchmuskeln trainiert, um späteren Beschwerden wirkungsvoll vorzubeugen.

- ▶▶ Mi. ■ 12–13.15 Uhr ■ 7.1.–18.2.+18.3.–28.4. ■  
 pro Kurs 7 Termine  
 ▶▶ Do. ■ 10.45–12.00 Uhr+12.15–13.30 Uhr ■  
 21.5.–2.7. ■ pro Kurs 7 Termine



## RUND UM DIE GEBURT

### Powerhouse für Frauen

Anmeldung unter: [www.ammely.de](http://www.ammely.de)

SONJA BROCKAMP, Hebamme

In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie nach einer Schwangerschaft ihren Beckenboden stärken möchten. Beginn 8 Wochen nach einer Spontangeburt und 10 Wochen nach einem Kaiserschnitt.

Wir arbeiten mit dem Beckenboden und der umliegenden Muskulatur im aufrechten Stand, im Sitzen auf dem Hocker und im Liegen auf der Matte mit dem eigenen Körpergewicht, mit Bällen und dem Thera Loop/Band. Jede Kurseinheit beginnt mit Bewegung zu Musik und endet mit einer tiefen Entspannung – denn in der Ruhe wachsen die Muskeln. Ein eigener Gymnastikball, ein Loop-Band, ein Faszienball und ein Kurs-Skript sind in der Kursgebühr inbegriffen, so dass Sie auch zuhause damit trainieren können.

Kommen Sie und machen Sie mit, wenn Sie einen fitten Beckenboden haben möchten.

- ▶ Mi ■ 17.30–18.45 Uhr ■ 8 Termine ■ 7.1.–25.2. + 25.3.–20.5.
- ▶ Kursgebühr: 165 € inkl. Skript, Gymnastikball, Thera Loop und Faszienball
- ▶ Dies ist ein zertifizierter Präventionskurs nach § 20 SGB V, die meisten Krankenkassen übernehmen bis zu 100 % der Kursgebühr. Kurs-ID: KU-BE-3AVG8T. Bitte fragen Sie Ihre Krankenkasse nach der Höhe der Erstattung.

### Auskunft zur Geburtsvorbereitung und Rückbildung im Büro der Elternschule

- ▶ Patricia Krause ■ Tel.: 040 20 97 54 95
- ▶ Naomi Kawate ■ Tel.: 0176 48 87 88 78
- ▶ Sonja Brockamp ■ Tel.: 0170 468 71 73
- ▶ Hebammensprechstunde (Stillberatung) nach Vereinbarung



## RUND UM DIE GEBURT

### Geburtsnachbereitung

PATRICIA KRAUSE, Hebamme,  
MARTIN SIEVERS, Systemischer Berater Frühe Kindheit

Die Geburt eines Kindes ist ein hochemotionales Ereignis. Wir bieten hier den Raum, um das Erlebte im geschützten Rahmen zu besprechen und zu integrieren. Herzlich willkommen sind Mütter, Väter, Paare.

» Sa. ■ geplant im Herbst oder bei Bedarf ■ 3 €

### Trageberatung

CARIMA STOLL

Wie ist die Einstellung deiner Tragehilfe? Damit Du sicher und rückschonend die gemeinsame Tragezeit mit Deinem Kind genießen kannst, schau ich darauf. Auf Wunsch zeige ich auch das Tragen auf dem Rücken. Bitte die eigene Babytrage/Tragetuch mitbringen.

» Di. ■ 8.4. ■ 9.30–10.30 Uhr  
(Mei Tai/Halfbuckle Babytragen) ■ 3 €

» Di. ■ 8.4. ■ 10.45–11.45 Uhr  
(Fullbuckle/Schnallentragen) ■ 3 €

**Die Elternschule Harburg verteilt kostenlos die Elternbriefe des Arbeitskreises Neue Erziehung an alle Harburger Eltern. Bitte im Büro melden!**

### „Auf den Anfang kommt es an“

in Zusammenarbeit mit „Frühe Hilfen für Familien“

MARTIN SIEVERS

Eine Veranstaltung für werdende oder „junge“ Eltern: Ihr Baby kommt oder ist schon da. Die erste Zeit mit dem Baby ist aufregend. Sie lernen sich kennen, verstehen und entwickeln eine Bindung miteinander und zueinander. Wir möchten Sie mit Informationen und alltagspraktischen Anregungen dabei unterstützen. Themen sind Bindung, Babysignale, Handling, Berührungen und Massage, Trösten ...

**Ha 1**

» Termin im Büro der Elternschule erfragen



## ELTERN-KIND-TREFFPUNKTE

**Alle Treffpunkte sind kostenlos und können ohne Anmeldung außerhalb der Ferien besucht werden**

### **Montag: Elternschulcafé**

CLAUDIA RÖHRICH, MARTIN SIEVERS, HEIDI BUNDT

Hier können Eltern mit ihren Kindern bis 3 Jahre gemeinsam den Nachmittag verbringen und Familien aus ihrem Stadtteil kennenlernen. Die Kleinen können krabbeln und spielen. Zum Abschluss werden einige Lieder gesungen.

**Ha 2** ▶▶ Mo. ■ 26.1.–20.4. ■ 15–17 Uhr

**Ha 3** ▶▶ Mo. ■ 27.4.–29.6. ■ 15–17 Uhr

### **Offener Treff für Frauen mit Kindern**

Wellcome به خوش آمدید, добро пожаловать, Hoşgeldiniz

LENA GOTTWALDT

Frauen mit Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren aus Harburg treffen sich zum Kennenlernen, Austauschen, gemeinsamen Spielen und Singen.

**Ha 4** ▶▶ Mo. ■ 26.1.–20.4. ■ 10–11.30 Uhr

**Ha 5** ▶▶ Mo. ■ 27.4.–29.6. ■ 10–11.30 Uhr

### **Dienstag: Gedichte für Wichte**

In Kooperation mit „Bücherstart Hamburg“

KRISTIN VOSS-MÖNKE, MARINA HILL, CLAUDIA RÖHRICH

Alle Kinder unter 3 Jahren mit ihren Müttern/Vätern können sich treffen, um gemeinsam an Liedern, Reimen, Fingerspielen und Büchern Spaß zu haben.

**Ha 6** ▶▶ Di. ■ 3.2.–21.4. ■ 16–17.30 Uhr

**Ha 7** ▶▶ Di. ■ 5.5.–30.6. ■ 16–17.30 Uhr



## ELTERN-KIND-TREFFPUNKTE

### **Mittwoch: Treffpunkt zur Mütterberatung**

In Zusammenarbeit mit „Frühe Hilfen für Familien“

HEIDI BUNDT, SIMONE WEISSER

Vor und nach der Mütterberatung treffen sich die Eltern mit ihren Babys. Es wird geklönt, gespielt, gekrabbelt und gesungen.

**Ha 8** ▶ Mi. ■ 7.1.–22.4. ■ 10–11.30 Uhr

**Ha 9** ▶ Mi. ■ 29.4.–8.7. ■ 10–11.30 Uhr

▶ **Öffnungszeiten in den Ferien siehe Aushang!**

### **Donnerstag: Babytreffpunkt**

MARGA BEYER, CLAUDIA UDE, KATRIN NEVALAINEN

Eltern mit ihren Säuglingen und Krabblern (bis 1 Jahr) treffen sich zum Kennenlernen, Spielen und Singen. Erfahrene Pädagoginnen können Eltern in Fragen der Säuglingspflege und Entwicklungsschritte in den ersten Monaten beraten. Es gibt viel Raum zum Austausch.

**Ha 10** ▶ Do. ■ 29.1.–23.4. ■ 14–15.30 Uhr

**Ha 11** ▶ Do. ■ 30.4.–2.7. ■ 14–15.30 Uhr

### **„Familientreff“ mit Müttern, Vätern und ihren Kindern bis 6 Jahre**

JOHANNA KAISER

Ein Treffen zum Kennenlernen, Basteln und Spielen in der Bewegungslandschaft.

**Ha 12** ▶ Do. ■ 29.1.–23.4. ■ 15.45–17.30 Uhr

**Ha 13** ▶ Do. ■ 30.4.–2.7. ■ 15.45–17.30 Uhr

### **„Freitagstreff“ für Eltern mit Kindern bis 3 Jahren**

ALEXANDRA ZENOVEIOV

Es wird gekrabbelt, gespielt, gesungen und gebastelt.

**Ha 14** ▶ Fr. ■ 23.1.–24.4. ■ 10–11.30 Uhr

**Ha 15** ▶ Fr. ■ 8.5.–3.7. ■ 10–11.30 Uhr



## ELTERN-KIND-TREFFPUNKTE

### Samstag: Vater-Kind-Treff

CHRISTIAN EMMERT

Zweimal im Monat, jeweils Samstag, treffen sich Väter mit ihren Kindern (bis zum Alter von 3 Jahren) zum Frühstück, Spielen, Singen und Basteln.

**Ha 16** ▶ Sa. ■ jeden 2. und 4. Samstag ■ ab 10.1. ■  
10.30–12 Uhr

### Monatlicher Treff für Familien von Zwillingen und Drillingen im Alter von 0 bis 2 Jahren

In Zusammenarbeit mit „Frühe Hilfen für Familien“

CLAUDIA UDE

Mehrlingseltern sind oft doppelt und dreifach gefordert. Gemeinsam möchten wir die Eltern mit ihren Kindern liebevoll begleiten und durch Bewegung, Spiele und Lieder, die Sinneswahrnehmung anregen.

Es gibt Raum für den Austausch untereinander, verbunden mit hilfreichen Tipps für den Alltag.

**Ha 17** ▶ Sa. ■ 21.2. ■ 18.4. ■ 20.6. ■ 10.30 Uhr

### Sonntag: Sonntagscafé für Familien mit Kindern von 0 bis 6 Jahren

In Zusammenarbeit mit dem Abenteuerspielplatz im FZ Café Feuervogel, Baererstraße 36

Bei Kaffee und Kuchen können Mütter, Väter oder Großeltern mit ihren Kindern spielen und basteln und sich mit anderen Familien treffen.

**Ha 18** ▶ jeden 3. Sonntag im Monat ■ 18.1. ■ 15.2. ■ 22.3. ■  
19.5. ■ 27.6. (Sommerfest) ■ 15–18 Uhr



## ELTERN-KIND-GRUPPEN

### ELTERN-KIND-GRUPPEN

mit verbindlichen Voranmeldungen:

#### **Sinneserfahrungen, Bewegungsförderung, „Handling“, Babymassage (für Kinder bis zu 6 Monaten)**

In Zusammenarbeit mit „Frühe Hilfen für Familien“

SILKE DECKER

**Ha 19** ▶ Di. ■ 27.1.–21.4. ■ 11–12.30 Uhr ■ 10,50 €/Kurs

**Ha 20** ▶ Di. ■ 5.5.–30.6. ■ 11–12.30 Uhr ■ 10,50 €/Kurs

**In unseren „festen“ Eltern-Kind-Gruppen spielen, turnen, singen und basteln Eltern mit ihren Kindern. Die pädagogische Fachkraft gibt Anregungen zur altersgemäßen Beschäftigung und bespricht mit den Eltern Fragen der Entwicklung und Erziehung. Die Kinder sind ähnlich alt.**

#### **Eltern mit Kindern im Alter von 4 bis 10 Monaten**

SILKE DECKER

An Pekip angelehnt. Spiel- und Bewegungsanregungen nach dem Prager-Eltern-Kind-Programm für Eltern und ihre Babys. Um mehr Beweglichkeit zu fördern, werden die Kinder ausgezogen.

**Ha 21** ▶ Di. ■ 27.1.–21.4. ■ 9.15 Uhr ■ 10,50 €/Kurs

**Ha 22** ▶ Di. ■ 5.5.–30.6. ■ 9.15 Uhr ■ 10,50 €/Kurs

#### **Eltern mit von März bis Juli 2025 geb. Kindern**

MARTIN SIEVERS

Nach KiK: Mit den Kleinsten im Kontakt

**Ha 23** ▶ Fr. ■ 23.1.–24.4. ■ 10.45 Uhr ■ 10,50 €/Kurs

**Ha 24** ▶ Fr. ■ 8.5.–3.7. ■ 10.45 Uhr ■ 10,50 €/Kurs



## ELTERN-KIND-GRUPPEN

### Eltern mit von August 2024 bis Dezember 2024 geb. Kindern

KATRIN NEVALAINEN  
.....

**Ha 25** ▶ Di. ■ 3.2.–21.4. ■ 9.15 Uhr ■ 10,50 €/Kurs

**Ha 26** ▶ Di. ■ 5.5.–30.6. ■ 9.15 Uhr ■ 10,50 €/Kurs

### Eltern mit von August bis Oktober 2025 geb. Kindern

MARTIN SIEVERS  
.....

Nach KiK: Mit den Kleinsten im Kontakt

**Ha 27** ▶ Fr. ■ 23.1.–24.4. ■ 9.15 Uhr ■ 10,50 €/Kurs

**Ha 28** ▶ Fr. ■ 8.5.–3.7. ■ 9.15 Uhr ■ 10,50 €/Kurs

### Eltern mit von Dezember 2024 bis März 2025 geb. Kindern

KATRIN NEVALAINEN  
.....

**Ha 29** ▶ Di. ■ 3.2.–21.4. ■ 10.45 Uhr ■ 10,50 €/Kurs

**Ha 30** ▶ Di. ■ 5.5.–30.6. ■ 10.45 Uhr ■ 10,50 €/Kurs

### Eltern mit Kindern im Alter ab 12 Monaten

KRISTIN VOSS-MÖNKE  
.....

**Ha 31** ▶ Mo. ■ 2.2.–21.4. ■ 9.15 Uhr ■ 10,50 €/Kurs

**Ha 32** ▶ Mo. ■ 4.5.–29.6. ■ 9.15 Uhr ■ 10,50 €/Kurs

### Geschwistergruppe Eltern mit Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren

NURAY SCHULZ, ELIS BENJAMIN  
.....

Ein bisschen Abstand zum Alltag gewinnen,  
mit den Kindern spielen, basteln und mit anderen  
Familien klönen. Gemeinsam starten wir freudig  
ins Wochenende.

**Ha 33** ▶ Fr. ■ 23.1.–24.4. ■ 15.30–17.30 Uhr ■ 10,50 €/Kurs

**Ha 34** ▶ Fr. ■ 8.5.–3.7. ■ 15.30–17.30 Uhr ■ 10,50 €/Kurs



## BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

### Mama Fit – Baby mit

DIANA KIPPER

Gymnastik nach der Rückbildung, Bewegung nach Musik, Yoga und Entspannungsübungen, sich wieder fit und im Körper wohl fühlen.

**Ha 35** ▶▶ Do. ■ 5.2.–23.4. ■ 9.15 Uhr ■ 10,50 €/Kurs

**Ha 36** ▶▶ Do. ■ 7.5.–18.6. ■ 9.15 Uhr ■ 10,50 €/Kurs

### Rücken Fit – Baby mit

DIANA KIPPER

Neben Übungen, die den Rücken-, Nacken- und Schulterbereich trainieren, werden wir auch Übungen zum Dehnen und Stabilisieren durchführen. Die Bauch- und Rückenmuskulatur wird gekräftigt, Beschwerden und Verspannungen können dadurch gelöst werden. Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen runden die Stunde ab. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**Ha 37** ▶▶ Mo. ■ 2.2.–23.3. ■ 13 Uhr ■ 10,50 €/Kurs

**Ha 38** ▶▶ Mo. ■ 4.5.–22.6. ■ 13 Uhr ■ 10,50 €/Kurs

### Bewegung und Entspannung für Kinder mit Yogaübungen

Mit Unterstützung der Techniker Krankenkasse

DIANA KIPPER

Die Bewegungs- und Entspannungsübungen machen Kinder stark. Sie lernen, sich und ihren Körper bewusst wahrzunehmen und sich zu entspannen. Yogaübungen fördern ihr inneres Gleichgewicht, die Konzentration und machen sie beweglicher.

**Für Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren.**

**Ha 39** ▶▶ Mo. ■ 2.2.–23.3. ■ 15.15 Uhr ■ 6 Termine

**Ha 40** ▶▶ Mo. ■ 4.5.–22.6. ■ 15.15 Uhr ■ 6 Termine



## MALEN, BASTELN, KOCHEN, MUSIK THEMATISCHE ELTERN-KIND-KURSE

### Kochspaß mit der Familie

CICEK GÜNEL

Ein kleiner Kochkurs für und mit Kindern ab ca. 2 ½ bis 6 Jahren und ihre Mütter, Väter und Großeltern an 4 Nachmittagen in der Lehrküche. Die Kinder dürfen schneiden, rühren und lernen die Zutaten kennen. Zum Schluss essen alle zusammen.

**Ha 41** ▶ Mi. ■ 8.4.–29.4. ■ 4 Termine ■ 16–18.15 Uhr ■  
10,50 €/Kurs + Lebensmittelumlage

### Mal- und Kunstgruppe für die Familie

GABRIELE WENDLAND, ELIS BENJAMIN

Gemeinsam malen wir mit leuchtenden Farben große und kleine Bilder. Wir arbeiten mit Händen, Pinseln und Rollen. Die Kinder sind im Alter zwischen 3 und 6 Jahren. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

**Ha 42** ▶ Di. ■ 3.2.–21.4. ■ 16–17.30 Uhr ■ 10,50 €/Kurs

**Ha 43** ▶ Di. ■ 5.5.–2.7. ■ 16–17.30 Uhr ■ 10,50 €/Kurs

### Keramikkurs für Eltern und Kinder ab 3 ½ bis 6 Jahren

SILVIA VON POCK

Je länger die „großen“ Krisen andauern, desto mehr werden Familien mit den entsprechenden Umständen (massive Unsicherheiten, Ängste etc.) belastet. Im Keramikkurs geht es darum, im Alltagsstress wieder zu uns zu finden, uns neu zu fokussieren und dabei etwas Neues entstehen zu lassen. Das Arbeiten mit Ton kann befreiend und entspannend wirken, fördert die Resilienz und verbessert die Konzentrationsfähigkeit.

Es werden kleinere Figuren, Tiere oder Objekte geschaffen, gebrannt und dann glasiert.

**Ha 44** ▶ Mi. ■ 18.3.–22.4. ■ 6 Termine ■ 16–17.30 Uhr  
10,50 €/Kurs + Materialumlage 9 €



## MALEN, BASTELN, KOCHEN, MUSIK THEMATISCHE ELTERN-KIND-KURSE

### Musik und Rhythmik

CHRISTIAN EMMERT

Das Angebot richtet sich an Eltern mit Kindern im Alter von 2 ½ bis 4 Jahren. Wir spielen und bewegen uns zur Musik, üben Lieder und erproben orffsche Instrumente.

**Ha 45** ▶ jeden 2. und 4. Samstag ■ ab 10.1. ■ 12–12.45 Uhr  
■ 10,50 €/Kurs

### Mäusekonzert: Musik für die Kleinen

MARINA HILL

Das frühe Musizieren fördert die Bindung zwischen Mutter/Vater und Kind und wirkt unterstützend bei der emotionalen, kognitiven und sprachlichen Entwicklung des Kindes. Für Kinder von 3 bis 12 Monaten.

**Ha 46** ▶ Di. ■ 3.2.–21.4. ■ 15 Uhr ■ 10,50 €/Kurs

**Ha 47** ▶ Di. ■ 5.5.–30.6. ■ 15 Uhr ■ 10,50 €/Kurs

### Young Mums Support Young Mums

KATRIN NEVALAINEN

Offene Gruppe für Mütter unter 25 mit Kids von 0 bis 3 Jahren. Hier geht es nicht darum, was du erreicht hast, sondern hier ist Raum zum Quatschen, Durchatmen, Auskotzen, Heulen, Auftanken, Connecten – ohne Vergleichen und Leistungsdruck. Komm einfach vorbei, so wie du bist. Finde neue Kontakte, entspannten Austausch und eine echte Community!

▶ Do. ■ 5.2. ■ 12–13.30 Uhr



## BESONDERE VERANSTALTUNGEN

### **It's Art, Baby!**

In Kooperation mit der Sammlung Falckenberg/  
Deichtorhallen Hamburg

HEIDI BUNDT

Führung für Eltern mit Kleinkind (bis 12 Monate)  
durch die Sammlung Falckenberg und die  
laufende Ausstellung.

**Ha 48** ▶ Mo. ■ 10 Uhr ■ Termin siehe Aushang oder  
im Elternschulbüro erfragen

### **NEU: Der etwas andere Weg zum Wunschkind – Treffen für Eltern mit Spenderkindern**

ANNA PEREZ SANCHEZ

Egal ob Single-Mutter, hetero- oder gleichgeschlechtliche Paare: In dieser Gruppe können sich Eltern mit ähnlichen Hintergründen begegnen und zu gemeinsamen Themen austauschen. Die Kinder können währenddessen frei spielen und selbst erste Kontakte knüpfen.

**Ha 49** ▶ Sa. ■ 7.2. ■ 30.5. ■ jeweils 11–13 Uhr

### **NEU: Väter am Start! Die besondere Veranstaltung**

EVA WILHELM, MARTIN SIEVERS

Ein Workshop für Väter, Mütter, Paare

Nach der Geburt eines Kindes sortiert sich das Leben neu. Wie gestalten Eltern ihren Familienalltag gemeinsam, bereichernd und passend für alle? Wie handeln Eltern das in einer guten Weise miteinander aus? Welche Elternzeit-Erfahrungen gibt es? Was unterstützt eine starke Beziehung zwischen Vater und Kind? Was brauchen die Kinder? Väter berichten von ihren Erfahrungen aus dem Familienalltag und der Elternzeit. Es ist Platz für Fragen, Gespräch und Austausch.

**Ha 50** ▶ Sa. ■ geplant im Herbst



## BESONDERE VERANSTALTUNGEN

### In Zusammenarbeit mit „Frühe Hilfen für Familien“

### Grenzen setzen, „Nein“ sagen ist nicht immer leicht!

HUBERT KÖTTING

Als Eltern sind wir ständig gefordert, unseren Kindern Grenzen zu setzen. Manchmal wissen wir nicht, ob unsere Grenzen richtig sind. Wir sagen „Nein“ und wenn die Kinder rebellieren, wird es ein „Ja“. Wir werden uns ansehen, was uns wirklich wichtig ist und wie wir die wichtigen Grenzen deutlich machen.

**Ha 51** ▶ Mo. ■ 23.2. ■ 15 Uhr

### Starke Kinder – Starke Gefühle

MARTIN SIEVERS

Starke Gefühle wie Wut, Angst oder Traurigkeit sind bei vielen Kindern immer wieder an der Tagesordnung. Oft bringen sie Eltern an ihre Grenzen. Wir sehen uns „energiesparende“ Wege an, diesen starken Gefühlen zu begegnen und sie angemessen zu begleiten.

**Ha 52** ▶ Mo. ■ 30.3. ■ 17.30–19.30 Uhr

### Smarte Kindheit: Handy, Tablet, Computer, Fernsehen & Co.

MARTIN SIEVERS

Bildschirmmedien nehmen einen immer größeren und selbstverständlicheren Platz im Alltag ein. Auch die Medienwelt der Kinder beginnt früh. Welche Auswirkungen haben Bildschirmmedien auf die Beziehung zwischen Eltern und ihren Kindern und was brauchen Kinder: Unterstützen elektronische Medien sie in ihrer Entwicklung? Wie sieht eine kindgerechte Nutzung aus? Und wie lassen sich die Bedürfnisse von Kindern und Eltern miteinander vereinbaren?

**Ha 53** ▶ Mo. ■ 20.4. ■ 15–17 Uhr ■  
im Rahmen des Elterncafés



## BESONDERE VERANSTALTUNGEN

### Entspannung und Stressbewältigung im Familienalltag – ganz praktisch

KAROLINE KRECK, MARTIN SIEVERS

Das Leben als Eltern ist oft anstrengend und herausfordernd. In Stresssituationen ist es nicht immer leicht, einen klaren Kopf zu bewahren, sich wieder zu beruhigen und passend zu reagieren. Wir werden über Erfahrungen mit Stress sprechen und die eigenen Erfahrungen, ihn zu bewältigen: Wie äußert sich Stress bei mir? Wie kann ich mich selbst wieder in einen guten Zustand bringen? Wie entsteht eigentlich Gesundheit? Dazu werden wir einfache Entspannungs- und Bewegungsübungen ausprobieren, für mehr Gelassenheit und Freude im Alltag. Bitte bewegungsfreundliche Kleidung mitbringen!

**Ha 54** ▶ Sa. ■ geplant im Herbst

### Zahnpflege bei Kleinkindern

In Zusammenarbeit mit  
LAJH-Jugendzahnpflege Hamburg

BETTINA WALTEMODE

Was ist wichtig? Wie kann ich mein Kind beim Zähneputzen unterstützen? Wann sollte man damit beginnen? Wir wünschen allen viel Spaß, viele neue Anregungen und einen lebendigen Austausch.

**Ha 55** ▶ Fr. ■ 24.4. ■ 10–11.30 Uhr ■  
im Rahmen des Freitagstreffs



## BESONDERE VERANSTALTUNGEN

In Zusammenarbeit mit EKiz Eddelbüttelstr.  
und „Frühe Hilfen für Familien“

### Körper, Sinne und Gefühle. Wie stärke ich mein Kind?

ANNICA PERTRI, Familienplanungszentrum

Kinder sind neugierig und erforschen ihren Körper. Sie stellen viele Fragen: Wie kommt das Baby in den Bauch? Wie sehen die Körper nackt aus? Sind Körperspiele in dem Alter normal? Wie kann ich mein Kind vor sexueller Gewalt schützen? Für Eltern ist es nicht immer einfach zu antworten. Diese und viele andere Fragen werden besprochen. Sie bekommen viele Tipps und können Bücher zwischen 2 und 6 Jahren anschauen.

- » Mi. ■ Ekiz Eddelbüttelstr. 9
- » siehe Aushang oder Termin im Elternschulbüro erfragen

### „Verhütungsfrühstück“

ANDREA WINKLER, Familienplanungszentrum

- » Mi. ■ Ekiz Eddelbüttelstr. 9
- » siehe Aushang oder Termin im Elternschulbüro erfragen

### Rund um unser Kind Veranstaltungsreihe montags 17.30 Uhr

- Ha 52 » Mo. ■ 30.3. ■ 17.30 Uhr ■ Starke Kinder – Starke Gefühle

### Veranstaltungen im Elterncafé montags 15 Uhr

HUBERT KÖTTING

- Ha 51 » Mo. ■ 23.2. ■ 15 Uhr ■ Grenzen setzen, „Nein“ sagen ist nicht immer leicht!

MARTIN SIEVERS

- Ha 53 » Mo. ■ 20.4. ■ 15 Uhr ■ Smarte Kindheit: Handy, Tablet, Computer, Fernsehen & Co



## BESONDERE VERANSTALTUNGEN

### Veranstaltungen im „Freitagstreff“ 10 Uhr

In Zusammenarbeit mit der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung (HAG)

ANNE SCHELBERGER

Ha 54 ▶▶ Fr. ■ 27.2. ■ 10 Uhr ■  
„Wir machen Gemüsewaffeln selber“

BETTINA WALTEMODE

Ha 55 ▶▶ Fr. ■ 24.4. ■ 10 Uhr ■ Zahnpflege

### Erste Hilfe am Kind

CARSTEN MOLL

Was ist bei kleinen Kindern zu beachten, was deutet auf eine Erkrankung hin, was ist bei unterschiedlichen Unfällen und Notfällen zu tun?

Ha 56 ▶▶ Sa. ■ 6.6. ■ 10–16 Uhr ■  
Kursgebühren: 30 € ■ verbindliche Anmeldung

### Nähwerkstatt

PAULA BAYER

Eine Gruppe von Müttern hat Freude am Nähen gefunden und trifft sich regelmäßig montags. Wer dazu kommen mag, meldet sich bei Paula Bayer an.

▶▶ Mo. ■ 19 Uhr ■ nach Vereinbarung  
▶▶ Tel.: 0179 964 88 11

### Offene Sprachförderung Deutschkurs für Mütter

In Kooperation mit der VHS Harburg  
Ohne Kinderbetreuung

MIRO FAGASCHEWSKI

▶▶ Mi. ■ 7.1. ■ 9–13 Uhr ■ außer in den Ferien  
▶▶ Dieser Kurs ist niedrigschwellig.  
▶▶ Es gibt kein Zertifikat.

### ..... **Mütterberatung in der Elternschule**

Zwei Kinderkrankenschwestern des Gesundheitsamtes Harburg beraten in Fragen der Ernährung, Entwicklung und Pflege der Säuglinge und Kleinkinder.

- ▶▶ Mi. ■ 7.1. ■ 10–11.30 Uhr
- ▶▶ Informationen unter Tel.: 040 428 71 23 13
- ▶▶ mit Treffpunkt siehe Seite 8

### ..... **Erziehungsberatung**

Familien- und Erziehungsberatungsstelle  
Bezirksamt Harburg

- Erziehungs- und Elternberatung
- Beratung für Kinder, Jugendliche und junge Volljährige
- Beratung von Familien (Alleinerziehende, Patchwork- und Regenbogenfamilien)
- Paarberatung
- Beratung bei Konflikten getrennter Eltern
- ▶▶ **Anmeldung** über Tel.: 040 428 71 23 27 oder [erziehungsberatung@harburg.hamburg.de](mailto:erziehungsberatung@harburg.hamburg.de)
- ▶▶ **Sprechstunde** ohne vorherige Anmeldung jeden Mittwoch 15 bis 16 Uhr in der Hermann-Maul-Str. 5, 21073 Hamburg
- ▶▶ Das Angebot ist kostenlos und vertraulich.
- ▶▶ [www.hamburg.de/harburg/erziehungsberatung](http://www.hamburg.de/harburg/erziehungsberatung)

### ..... **Familienlotsen**

In Kooperation mit dem Margaretenhort

Die Familienlotsen beraten Sie, wenn Sie schwanger sind, oder Eltern von Kindern im Alter zwischen 0 und 18 Jahren. Sie unterstützen beim Ausfüllen von wichtigen Anträgen (Kita-Gutschein, Kindergeld,) beim Suchen von Kitaplätzen, bei wichtigen Arztbesuchen oder Behördengängen.

- ▶▶ Anmeldung unter Stefan Dau ■ Tel.: 0176 72 35 98 67
- ▶▶ Mi. ■ 7.1. ■ 10–11 Uhr ■ im Mütterberatungstreff

## INFORMATION UND BERATUNG

### Mutter- (oder Vater-)Kind-Kuren

Deutscher Arbeitskreis für Familienhilfe e. V.

KATHARINA ROGER

Was bietet eine Kur für mich und mein Kind?  
Wie und wo kann ich eine Kur beantragen?  
Wie sind die Voraussetzungen?  
Über diese und weitere Fragen können wir sprechen.

» Informationen unter Tel.: 040 38 61 46 37

### 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 unter  
Tel.: 040 63 65 87 31

### Frauencafé

Im FZ Café Feuervogel können sich Frauen aus dem Quartier treffen, austauschen und beraten lassen. Unterstützung erhalten Sie von Serife Arora aus dem StoP-Projekt und Heidi Bundt aus der Elternschule. Stadtteileltern von Kami e. V. unterstützen und begleiten Eltern mit Migrationshintergrund.

» jeden Mittwoch ■ 11.30–13.30 Uhr

» außer in den Ferien

### Der sichere Hafen

„Von Anfang an. e.V.“

Beratung zur frühzeitigen Förderung der Eltern-Kind-Bindung

» Tel.: 040 27 88 08 86



## Is English your mother tongue?

CARINA HARDER



Do you have a child or children at the age of 3 to 6 years? The Elternschule Harburg offers playgroups in English on a regular basis to support multilingual families. Your children can sing, rhyme, count, create and play together with other English-speaking children. You can network with other English-speaking families.

- » Tues. ■ 4.15–5.45 pm
- » Contact: [english-playgroup@gmx.de](mailto:english-playgroup@gmx.de) to register.

## Feste des Feuervogel



Bürgerzentrum Phoenix

- » Sommerfest: 26.6.2026
- » Bitte beachten Sie die Aushänge
- » Kontakttelefon: 040 428 12 95 25 oder 040 428 97 52 55



