

Wochenplan

Bitte meldet euch für die Kurse vorher an!



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30-11 Uhr und 11-12:30 Uhr Babymassage 10-12 Uhr Schwangeren- und Baby-Treff mit Hebammensprechstunde 13-14:15 Uhr Rückbildung für Frauen nach der Geburt 13-14 Uhr KinderSingen (3-18 M) 14:45-15:45 Uhr KinderSingen (18-36 M) 14:30-19 Uhr SchreiBabyAmbulanz mit Margit (nach Termin) 16-18 Uhr Feministischer Eltern-Treff 20.30-22 Uhr TaiChi für Eltern	10-12 Uhr Griffbereit – türkisch- deutschsprachige Mutter- Kind-Gruppe (1-3 Jahre) 10-17 Uhr SchreiBabyAmbulanz mit Janine (nach Termin) 12:30-13:30 Uhr Yoga für Mamas (mit Baby) nach der Rückbildung 14-15 Uhr Yoga für Schwangere 16:15-18:00 Uhr Familienkreis en español 16-18:30 Uhr Elternseminare (nach Termin)	9-17 Uhr SchreiBabyAmbulanz mit Margit (nach Termin) 10:30-12 Uhr Griffbereit Mini – arabisch- deutschsprachige Mutter- Kind-Gruppe (0-1 Jahr) 13-14:30 Uhr Musik & Bewegung im ersten Lebensjahr (6-12 Monate) 14.30-16 Uhr Musik & Bewegung für 1-Jährige 16:30-17:30 Uhr Rios Rhythmusraupen Selbstorganisierte Musikgruppe (1-3 Jahre)	10-12 Uhr Griffbereit – arabisch-polnisch- deutschsprachige Mutter-Kind-Gruppe (1-3 Jahre) 12-13:15 Uhr Rückbildung für Frauen nach der Geburt 14:30-16 Uhr Selbstorganisierte Vater-Kind- Krabbelgruppe (6-12 Monate) 16-17 Uhr Selbstorganisierte Vater-Kind-Spielgruppe (12-24 Monate)	10-17 Uhr SchreiBaby Ambulanz mit Janine (nach Termin) 10-11 Uhr Movement Flow - Tanzen für Schwangere 11:15-12:45 Uhr und 12:50-14:15 Uhr Movement Flow – Tanzen für Eltern mit Babys (0–1 Jahr) 15-18:30 Uhr Umgangscafé (jede 2. und 4. Freitag) 15-21 Uhr Geburtsvorbereitung für Paare (nach Termin)	10-11:30 Uhr Vater-Kind- Gruppe 12-16 Uhr Umgangscafé 15-21 Uhr Geburtsvorbereitung für Paare (nach Termin) 15:30-17:30 Uhr Winter Family Club – Spielgruppe (0-3 Jahre) NUR mit Anmeldung! Aktuell KEINE freien Plätze!	10-14:30 Uhr Erste Hilfe bei Kindern (nach Termin) 10-17 Uhr Geburtsvor- bereitung für Solo-Mamas (nach Termin) 15-21 Uhr Geburtsvorbereitung für Paare (nach Termin) 15:30-17:30 Uhr Winter Family Club – Spielgruppe (0-3 Jahre) NUR mit Anmeldung! Aktuell KEINE freien Plätze!

● Bewegungsraum ● Gruppenraum ● Familiencafé ● Konferenzraum (3.OG)

Termine 2026:



Elternseminare

1. Hilfe bei Kindern mit Tara Rödel	Eltern-Kind-Seminar „Rund ums Thema Essen – Stillen, Brei, feste Nahrung, Übergänge...“ mit Sabine Hubatsch (Hebamme)
Kurs 9 (2025): So, 14.12.2025, 10-14:30 Uhr Kurs 1: Fr, 30.01.2026, 10-14:30 Uhr im FABIZ (2.OG) Kurs 2: Sa, 28.03.2026, 10-14:30 Uhr (3.OG) Kurs 3: Di, 14.04. & 21.04.2026, je 16-18:30 Uhr – einfach erklärt Kurs 4: Do, 07.05.2026, 10-14:30 Uhr (3. OG) Kurs 5: Do, 25.06.2026, 10-14:30 Uhr (3. OG) Kurs 6: Fr, 28.08.2026, 10-14:30 Uhr (3. OG) Kurs 7: Di, 01.09. & 08.09.2026, je 16-18:30 Uhr – einfach erklärt Kurs 8: Do, 29.10.2026, 10-14:30 Uhr (3. OG) Kurs 9: So, 13.12.2026, 10-14:30 Uhr (3. OG)	Seminar 1: Di, 24.03.2026, 16-18:30 Uhr Seminar 2: Di, 06.10.2026, 16-18:30 Uhr



Geburtsvorbereitungskurse für Solo-Schwangere/ künftige Alleinerziehende

Sa/So 17. und 18. Januar 2026, jeweils 10-17 Uhr

Sa/So 21. und 22. März 2026, jeweils 10-17 Uhr

Sa/So 09. und 10. Mai 2026, jeweils 10-17 Uhr

Sa/So 04. und 05. Juli 2026, jeweils 10-17 Uhr



Beratung für Eltern (nach Termin)

- Individuelle Erstberatung für Eltern bei Sorgen, Schwierigkeiten im Familienleben oder Unsicherheiten in der Erziehung
- Beratung für Paare in der Schwangerschaft - „Eine Stunde Zeit für euch“
- Beratung für Paare nach der Geburt – „Jetzt sind wir also Eltern“



Anmeldung und Information:

E-Mail: fabiz@nbh-neukoelln.de

Telefon: 030-400 37 884

Mobil: 0176-55 84 92 33

Vor Ort: Im FABIZ – Familienbildungszentrum im Nachbarschaftshaus am Körnerpark
Schierker Straße 53b (2. OG), 12051 Berlin

Aktuelle Angaben und Infos zu unseren Kursen finden Sie unter: www.nbh-neukoelln.de/fabiz/

