

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 Hebammensprechstunde und Stillcafé 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 und 14-15 Uhr Yoga für Mamas (mit Baby) Kurs I: ab 8 Wochen nach Geburt Kurs II: ab 8 Monate nach Geburt 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 16:15-17:15 Uhr Rios Rhythmusraupen Selbstorganisierte Musikgruppe (1-3 Jahre) 18-19 Uhr Yoga für Schwangere	10-12 Uhr Griffbereit – arabisch-polnisch- deutschsprachige Mutter-Kind-Gruppe (1-3 Jahre) 11-12:30 Uhr Leise Töne – Ein Musikkurs im geschützten Raum (3-7 Monate) 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	10-14:30 Uhr Erste Hilfe bei Kindern (nach Termin) 10-17 Uhr Geburtsvor- bereitung für Solo-Mamas (nach Termin) 15-21 Uhr Geburtsvorbere- itung für Paare (nach Termin) 15:30-17:30 Uhr "Kiez Family Club" (0-3 Jahre) nur mit vorheriger Anmeldung!

• 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: Di, 1.9. & 8.9.2026, je 16-18:30 Uhr - EINFACH ERKLÄRT Kurs 10: Di, 15.9. & 22.9.2026, jeweils 16-18:30 Uhr Kurs 11: Do, 29.10.2026, 10-14:30 Uhr Kurs 12: Di, 10.11. & 17.11.2026, je 16-18:30 Uhr - EINFACH ERKLÄRT Kurs 13: So, 13.12.2026, 10-14:30 Uhr	Nächster Termin: Di, 06.10.2026, 16-18:30 Uhr
	Eltern-Kind-Seminar „Wie beruhige ich mein Kind?“ – Tipps und Austausch zu Schlaf und Beschäftigung mit Astrid Hellmann
	Nächster Termin: Mo, 02.11.2026, 9:30-12 Uhr
	

Geburtsvorbereitungskurse für Solo-Schwangere/ künftige Alleinerziehende

Sa/So 26. und 27. September 2026, jeweils 10-17 Uhr

Sa/So 14. und 15. November 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/

