Wochenplan

Bitte **meldet euch** für die Kurse vorher **an**!

Familienbildungszentrum
Nachbarschaftsheim Neukölln

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9:30-11 Uhr und 11-12:30 Uhr **Babymassage** 10-12 Uhr **Hebammensprechstunde** und Stillcafé 12-13 Uhr **Schlaf-Sprechstunde** 13-14:15 Uhr **Rückbildung** für Frauen nach der Geburt 13-14 Uhr **KinderSingen** (6-18 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) 17-18 Uhr Selbstorganisierte **Vater-Kind-Spielgruppe** (12-24 Monate)	10-17 Uhr **SchreiBaby Ambulanz** mit Janine (nach Termin) 10-11 Uhr **Movement Flow** - Tanzen für (werdende) Mütter* 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 **Geburtsvorbereitung für Solo-Mamas** (nach Termin) 15:30-17:30 Uhr **"Kiez Family Club"** (0-3 Jahre) nur mit vorheriger Anmeldung!

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

Nachbarschaftsheim Neukölln e.V.

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 11: Do, 29.10.2026, 10-14:30 Uhr Kurs 12: Di, 10.11. & 17.11.2026, je 16-18:30 Uhr 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 14. und 15. November 2026, jeweils 10-17 Uhr
Sa/So 13. und 14. Februar 2027, jeweils 10-17 Uhr
Sa/So 19. und 20. Juni 2027, 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/

Nachbarschaftsheim Neukölln e.V.