



**ELTERNSCHULE**

**HOHENHORST /**

**RAHLSTEDT**

**Volles Programm für Familien.  
Januar – Juli 2021**



  
**Hamburg**

## UNSER KURSANGEBOT

- |    |                            |
|----|----------------------------|
| 4  | BERATUNG UND INFORMATION   |
| 7  | THEMENABENDE               |
| 9  | RUND UM DIE GEBURT         |
| 10 | RUND UM DAS BABY           |
| 12 | RUND UM DAS KLEINKIND      |
| 14 | RUND UM DAS KIND           |
| 15 | VÄTER IN DER ELTERNSCHULE  |
| 16 | AKTIV IN DER FREIZEIT      |
| 19 | ANMELDUNG UND KURSgebÜHREN |

### Volles Programm für Familien

Kommen Sie einfach mal vorbei, um die Elternschule in Ihrem Stadtteil kennenzulernen! Wir sind eine Einrichtung des Bezirksamtes Wandsbek.

#### » Elternschule Hohenhorst-Rahlstedt

Sie finden uns im

„Haus am See“

Schöneberger Straße 44  
22149 Hamburg

Fon: 040 672 07 27

[elternschule-hohenhorst@wandsbek.hamburg.de](mailto:elternschule-hohenhorst@wandsbek.hamburg.de)  
[www.hamburg.de/elternschulen-wandsbek](http://www.hamburg.de/elternschulen-wandsbek)

Leiterin: Britta Blinkmann

#### » Wir sind für Sie da:

Montag: 15.00–16.30 Uhr

#### » Wie erreiche ich die Elternschule?

Mit den **Bussen 11, 35, E62, 162, 163** und **262** bis Berliner Platz oder Potsdamer Straße finden Sie schnell zu uns.



# ELTERNSCHULE

## Hohenhorst / Rahlstedt

3

### Herzlich willkommen!

Liebe Mütter, liebe Väter, liebe werdende Eltern,  
liebe Erziehende,

das Leben mit Kindern ist nicht nur wunderschön, bereichernd und vielfältig, es bringt Eltern oft auch an ihre Grenzen: nervlich und finanziell. Das haben Sie gerade in den letzten Monaten hautnah miterlebt. Mit großer Kraftanstrengung, kreativen Ideen und vermutlich manchmal auch dem Mut zur Lücke, leisten Sie Enormes. Jeden Tag aufs Neue – für Ihre Familie und gemeinsam miteinander.

### Elternschulen unterstützen Sie bei dieser großen Aufgabe!

Mit dem **Hygienekonzept** unserer Elternschule können viele der üblichen Angebote stattfinden – in kleineren, festen Gruppen. **Sie müssen sich für jedes Angebot anmelden. Stets passen wir die Angebote der aktuellen Situation an.** Der Kursbetrieb läuft auch dank Ihrer Aufmerksamkeit problemlos.

Unser Elternschulprogramm bietet Ihnen und Ihrer Familie ein breit gefächertes Angebot für **Begegnung, Austausch, Bildung, Spaß und Beratung.**

Sie haben die Möglichkeit, sich auszutauschen, Kontakte zu knüpfen und Ihre Fragen rund um Erziehung und Partnerschaft zu klären.

Ihre Kinder können unbeschwert mit anderen Kindern spielen und unterschiedliche Materialien ausprobieren. Sie können Informationen zur Kindesentwicklung und Anregungen für die Beschäftigung und Förderung Ihrer Kinder erhalten ... oder einfach bei einer Tasse Kaffee Luft holen und Kraft für den Alltag tanken.

Und wenn Sie an Ihre Grenzen kommen und glauben, nicht mehr weiterzuwissen, stehen wir Ihnen gern in **Einzelgesprächen** zur Verfügung. Womit auch immer Sie kommen – mit Sorgen und Nöten oder einer Wagenladung voller Kinder –, wir freuen uns auf Sie!

Ihr Elternschul-Team



## BERATUNG UND INFORMATION

### Persönliche Beratung in der Elternschule

bei Erziehungsproblemen, Partnerschaftsproblemen, Scheidung ...

Jede/-r von uns kann in persönliche Notlagen geraten. Wenn Sie über Ihre Probleme reden möchten, Informationen oder Hilfestellungen benötigen, rufen Sie uns an! Wir können am Telefon miteinander sprechen oder einen Termin vereinbaren.

### Hebammensprechstunde

CAROLINE JELTSCH

Die Hebamme beantwortet kostenfrei Ihre Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und das Leben mit dem Baby.

Bitte bringen Sie Ihre Krankenkassenkarte mit.

- H1 Fr. ■ 08.01. ■ 10.00 – 12.00 Uhr
- H2 Fr. ■ 05.02. ■ 10.00 – 12.00 Uhr
- H3 Fr. ■ 19.03. ■ 10.00 – 12.00 Uhr
- H4 Fr. ■ 09.04. ■ 10.00 – 12.00 Uhr
- H5 Fr. ■ 07.05. ■ 10.00 – 12.00 Uhr

### H6 Elternsprechstunde

HANNA WERT, JUDITH KREITSCHINSKI-HANDKE

Jeder kennt sie, die kräftezehrenden Situationen im Familienalltag, in denen man an seine Grenzen kommt. Wir unterstützen Sie individuell bei Konfliktlösungen rund um das Thema „Erziehung“.

In Kooperation mit der Erziehungsberatungsstelle Hohenhorst, Erziehungshilfe e.V.

» Kostenfrei.

» Bitte vereinbaren Sie in der Elternschul-Sprechzeit montags ■ 15.00 – 16.30 Uhr ■ Tel.: 040 672 07 27 einen Termin für ein Einzelgespräch oder melden Sie sich per E-Mail (elternschule-hohenhorst@wandsbek.hamburg.de).



## BERATUNG UND INFORMATION

### H7 **Starke Eltern – Starke Kinder®**

ANDREA SIEMERS / GABY KOLBE

Elternsein ist sehr schön und manchmal auch ganz schön anstrengend! Dieser Kurs ist für Mütter und Väter, die mehr Freude und weniger Stress mit ihren Kindern haben wollen. Wir stärken Ihr Selbstvertrauen als Eltern, machen die für Ihre Familie wichtigen Werte deutlich und erweitern Ihre Fähigkeiten zum Verhandeln, Grenzen setzen und zum Zuhören.

Ein Elternkurs des Deutschen Kinderschutzbundes.

Säuglinge können in Absprache mitgebracht werden.

Bei Interesse melden Sie sich bitte. Sobald genügend Teilnehmer/-innen vorhanden sind, starten wir mit einem Kurs.

- ▶ Di. ■ 10.00 – 12.00 Uhr ■ 12 Treffen
- 30,00 Euro\* für den gesamten Kurs

### **„Ihr Weg zur Kur“**

INGRID NOTTBOHM

Sich zerrieben fühlen zwischen den Aufgaben des Alltags, zwischen Kind, Partnerschaft, Beruf und Haushalt. Eine Kur kann eine Chance sein, etwas für die eigene Gesundheit zu tun und neue Kraft zu schöpfen. In Einzelgesprächen informieren wir Sie rund um Mutter-Vater-Kind-Kuren und unterstützen Sie bei der Antragstellung. In Kooperation mit der Ev. Müttergenesung Kirchenkreis Hamburg-Ost.

- ▶ Kostenfrei.

H8 Mi. ■ 24.02. ■ 16.00 – 16.30 Uhr

H9 Mi. ■ 24.02. ■ 16.30 – 17.00 Uhr

H10 Mi. ■ 24.02. ■ 17.00 – 17.30 Uhr

H11 Mi. ■ 24.02. ■ 17.30 – 18.00 Uhr

\* Kursgebühr: Befreiung möglich, siehe S. 19.



## BERATUNG UND INFORMATION

... und außerdem im „Haus am See“

### Gesundheits- und Sozialberatung

ERZIEHUNGSHILFE E.V.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

- » Kostenfrei
- » Tel.: 040 668 51 41 11
- » Di. ■ 15.00 – 17.00 Uhr und  
Fr. ■ 9.00 – 14.00 Uhr
- » [sozialberatung-hoho@erziehungshilfe-hamburg.de](mailto:sozialberatung-hoho@erziehungshilfe-hamburg.de)

### Rechtsberatung im „Haus am See“

FRANZISKA BENTHIEN

Die Fachanwältin für Sozialrecht berät einmal im Monat kostenfrei Menschen aus der Nachbarschaft in den Rechtsbereichen: Familien-, Jugendhilfe- und Sozialhilferecht, Erbrecht und in den Bereichen „Behinderung und Schwerbehinderung“, „Kranken- und Pflegeversicherung“.

Ein Angebot des „Hauses am See“.

- » Termine: [www.haus-am-see-hohenhorst.net/index.php/beratung-hilfe/frau-benthien](http://www.haus-am-see-hohenhorst.net/index.php/beratung-hilfe/frau-benthien)

### Jobclub Soloturn Plus

CARLA HINRICHS

Kostenfreies Coaching für Erziehende für einen Neu- oder Wiedereinstieg in die Arbeitswelt.

- » Bitte vereinbaren Sie einen Termin.
- » Kontakt: 040 668 51 41-18/-19 oder [hinrichs@einfal.de](mailto:hinrichs@einfal.de)



## THEMENABENDE

### H12 **„Smartphone, TV, Playstation & Co.“**

JUDITH KREITSCHINSKI-HANDKE

Wie Sie Ihr Kind altersgerecht an Medien heran- und sinnvolle Regeln in der Familie einführen können. Wie viel ist förderlich? Wo lauern Gefahren?

In Kooperation mit der Erziehungsberatungsstelle Hohenhorst, Erziehungshilfe e.V.

▶▶ Mo. ■ 08.02. ■ 19.00 – 20.30 Uhr ■ 2,50 Euro\*

### H13 **Trocken werden, aber wie?**

INGE ALBRECHT

Das „Trockensein“ ist das Ergebnis eines Reifungsvorgangs. Dieser beginnt bei jedem Kind individuell. Sie erfahren, woran Sie erkennen, dass es so weit ist und wann und wie Sie Ihr Kind sinnvoll unterstützen können.

▶▶ Di. ■ 23.02. ■ 19.00 – 21.30 Uhr ■ 2,50 Euro\*

### H14 **Wenn Geschwister streiten**

INGE ALBRECHT

Wenn sich die Kinder lauthals streiten und sich die Situationen zuspitzen, fragen sich die Eltern, wann und wie sie eingreifen sollen. Zur Geschwisterliebe gehört auch der Geschwisterstreit – er hat eine wichtige Bedeutung. Wie die Eltern ihre Kinder beim „Streitenlernen“ unterstützen können, erfahren Sie an diesem Abend.

▶▶ Di. ■ 30.03. ■ 19.00 – 21.30 Uhr ■ 2,50 Euro\*

\* Kursgebühr: Befreiung möglich, siehe S. 19.



## THEMENABENDE

### H84 „Hallo Väter“

INGE ALBRECHT



Väter erziehen ihre Kinder anders als Mütter!

An diesem **Vormittag** erfahren Sie, wie wichtig Sie für die Erziehung Ihrer Kinder sind und warum ein „Vatergehirn“ anders tickt.

» Sa. ■ 24.04. ■ 10.00 – 12.30 Uhr ■ 2,50 Euro\*

### H15 „Regeln und Grenzen im Erziehungsalltag“

INGE ALBRECHT



Manchmal stehen Eltern ratlos vor Erziehungsaufgaben. Wenn Ihre Kinder z. B. Absprachen und Regeln nicht einhalten und Grenzen überschreiten. Sie erfahren, wie Sie in unterschiedlichen Situationen handeln können.

» Di. ■ 27.04. ■ 19.00 – 21.30 Uhr ■ 2,50 Euro\*

### H16 „Wie sag ich's meinem Kinde?“

VERONIKA WITTGEN, zertifizierte Beraterin vom Beratungsnetzwerk Kinderwunsch Deutschland (BKID)



Mütter und Väter, die mit medizinischer Hilfe Eltern geworden sind, stehen irgendwann vor der Frage, ob sie mit ihrem Kind darüber sprechen sollten. Und wenn ja, wann? Und wie? Darüber wollen wir uns in kleinem Kreis austauschen.

» Mi. ■ 27.01., 03.02., 10.02. ■ 19.00 – 21.00 Uhr  
■ 7,50 Euro\*

\* Kursgebühr: Befreiung möglich, siehe S. 19.



## RUND UM DIE GEBURT

Schwangerschaft und Geburt beanspruchen und verändern den weiblichen Körper. In diesen Kursen wird insbesondere an der Muskulatur von Beckenboden, Rücken und Bauch gearbeitet. Außerdem geht es um die praktische Umsetzung von Beckenbodentraining und körperlicher Entlastung im Alltag mit Kind(ern).

### H17 **Online-Rückbildungskurs – mit Baby**

CAROLINE JELTSCH

Dieser Kurs findet online via „Zoom“ statt. Benötigt wird ein internetfähiges Endgerät. Start ca. 8 Wochen nach der Geburt.

- ▶ Mi. ■ 13.01. – 03.03. ■ 9.30 – 10.45 Uhr
- ▶ Anmeldung: [hebamme.carolinejeltsch@gmail.com](mailto:hebamme.carolinejeltsch@gmail.com)

### **Beckenboden aktiv – mit Baby**

NICOLE LÜSCH

Dieser aktiv und sportlich ausgerichtete Kurs ist für Frauen, die z. B. nach einem Online-Rückbildungskurs ihren Beckenboden weiter stärken wollen. Bitte ein großes Handtuch/Laken und ein Getränk mitbringen.

H18 Di. ■ 16.03. – 20.04. ■ 10.45 – 11.45 Uhr

H19 Di. ■ 18.05. – 22.06. ■ 10.45 – 11.45 Uhr

### **Mama Fit – mit Baby**

NICOLE LÜSCH

Ein Fitnessangebot für Frauen, die bereits einen Rückbildungskurs absolviert haben und einen trainierten Beckenboden haben. Es erwartet Sie ein gruppenorientiertes, vielseitiges Körpertraining. Bitte ein großes Handtuch/Laken und ein Getränk mitbringen.

H20 Di. ■ 16.03. – 20.04. ■ 09.00 – 10.30 Uhr ■ 9,50 Euro\*

H21 Di. ■ 18.05. – 22.06. ■ 09.00 – 10.30 Uhr ■ 9,50 Euro\*

H22 Mi. ■ 20.01. – 24.02. ■ 09.00 – 10.30 Uhr ■ 9,50 Euro\*

H23 Mi. ■ 17.03. – 21.04. ■ 09.00 – 10.30 Uhr ■ 9,50 Euro\*

H24 Mi. ■ 28.05. – 09.06. ■ 09.00 – 10.30 Uhr ■ 9,50 Euro\*

\* Kursgebühr: Befreiung möglich, siehe S. 19.



## RUND UM DAS BABY

### Treff „Klitzeklein“, 0 bis ca. 6 Monate

CHRISTINE JAKOBI / NICOLE LÜSCH

In netter Atmosphäre treffen sich hier Mütter und Väter mit ihren Babys, die noch nicht „robber“ können.

- H25** Mo. ■ 04.01. – 08.02. ■ 12.00 – 13.15 Uhr ■ 9,50 Euro\*  
**H26** Mo. ■ 15.02. – 22.03. ■ 12.00 – 13.15 Uhr ■ 9,50 Euro\*  
**H27** Mo. ■ 29.03. – 03.05. ■ 12.00 – 13.15 Uhr ■ 9,50 Euro\*  
**H28** Mo. ■ 17.05. – 28.06. ■ 12.00 – 13.15 Uhr ■ 9,50 Euro\*

### Babymassage, 2 bis ca. 6 Monate

KATJA SCHMIDT

Babymassage vertieft die Bindung, fördert das Körperbewusstsein und die Entwicklung des Babys. Bitte Babydecke oder Handtuch mitbringen!

- H29** Do. ■ 07.01. – 04.02. ■ 11.45 – 13.00 Uhr ■ 12,50 Euro\*  
**H30** Do. ■ 11.02. – 25.03. ■ 11.45 – 13.00 Uhr ■ 12,50 Euro\*  
**H31** Do. ■ 08.04. – 06.05. ■ 11.45 – 13.00 Uhr ■ 12,50 Euro\*  
**H32** Do. ■ 20.05. – 17.06. ■ 11.45 – 13.00 Uhr ■ 12,50 Euro\*

**Weiterer Kurs für Väter auf Seite 15.**

### Babyclub – FABEL, 3 bis ca. 7 Monate

KATJA SCHMIDT

„**F**amilienzentriertes **B**aby-**E**ltern-Konzept“

In ruhiger Atmosphäre beobachten wir die Entwicklung unseres Babys. Mit Reimen, Schaukel- und Streichelspielen unterstützen wir behutsam die motorische und geistige Beweglichkeit der Kinder.

- H33** Do. ■ 07.01. – 04.02. ■ 08.45 – 10.00 Uhr ■ 9,50 Euro\*  
**H34** Do. ■ 07.01. – 04.02. ■ 10.15 – 11.30 Uhr ■ 9,50 Euro\*  
**H35** Do. ■ 11.02. – 25.03. ■ 08.45 – 10.00 Uhr ■ 9,50 Euro\*  
**H36** Do. ■ 11.02. – 25.03. ■ 10.15 – 11.30 Uhr ■ 9,50 Euro\*  
**H37** Do. ■ 08.04. – 06.05. ■ 08.45 – 10.00 Uhr ■ 9,50 Euro\*  
**H38** Do. ■ 08.04. – 06.05. ■ 10.15 – 11.30 Uhr ■ 9,50 Euro\*  
**H39** Do. ■ 20.05. – 17.06. ■ 08.45 – 10.00 Uhr ■ 9,50 Euro\*  
**H40** Do. ■ 20.05. – 17.06. ■ 10.15 – 11.30 Uhr ■ 9,50 Euro\*



## RUND UM DAS BABY

### Treff „Krabbeln und Brabbeln“, ca. 5 bis 9 Monate

CHRISTINE JAKOBI / NICOLE LÜSCH

Für Eltern mit Babys, die robben und krabbeln können. Sie erhalten viele Informationen zu den Themen „Erziehung“ und „gesundes Aufwachsen“.

- H41** Mo. ■ 04.01. – 08.02. ■ 10.30 – 11.45 Uhr ■ 9,50 Euro\*  
**H42** Mo. ■ 15.02. – 22.03. ■ 10.30 – 11.45 Uhr ■ 9,50 Euro\*  
**H43** Mo. ■ 29.03. – 03.05. ■ 10.30 – 11.45 Uhr ■ 9,50 Euro\*  
**H44** Mo. ■ 17.05. – 28.06. ■ 10.30 – 11.45 Uhr ■ 9,50 Euro\*

### Treff „Krabbelkäfer“, ca. 8 bis 12 Monate

JUSTE KOPF

Altersgemäße Anregungen für Spiel und Spaß mit allen Sinnen und Infos rund um die Themen: gesundes Aufwachsen, Ernährung, Schlafen, Kitaplatz, Veränderungen in der Partnerschaft, Wiedereinstieg in den Beruf u. v. m.

- H45** Do. ■ 07.01. – 04.02. ■ 09.00 – 10.15 Uhr ■ 9,50 Euro\*  
**H46** Do. ■ 11.02. – 25.03. ■ 09.00 – 10.15 Uhr ■ 9,50 Euro\*  
**H47** Do. ■ 08.04. – 06.05. ■ 09.00 – 10.15 Uhr ■ 9,50 Euro\*  
**H48** Do. ■ 20.05. – 17.06. ■ 09.00 – 10.15 Uhr ■ 9,50 Euro\*  
**H49** Do. ■ 07.01. – 04.02. ■ 10.30 – 11.45 Uhr ■ 9,50 Euro\*  
**H50** Do. ■ 11.02. – 25.03. ■ 10.30 – 11.45 Uhr ■ 9,50 Euro\*  
**H51** Do. ■ 08.04. – 06.05. ■ 10.30 – 11.45 Uhr ■ 9,50 Euro\*  
**H52** Do. ■ 20.05. – 17.06. ■ 10.30 – 11.45 Uhr ■ 9,50 Euro\*

\* Kursgebühr: Befreiung möglich, siehe S. 19.



## RUND UM DAS KLEINKIND

### Treff „Auf die Füße, fertig, los!“, ca. 9 bis 15 Monate

CHRISTINE JAKOBI / NICOLE LÜSCH

Für Eltern mit Laufanfängern, also die, die sich schon an Möbeln hochziehen und/oder erste Schritte wagen. Hier stehen die Bewegungs- und Körpererfahrungen mit allen Sinnen sowie der Austausch mit den anderen Eltern im Vordergrund.

**H53** Mo. ■ 04.01. – 08.02. ■ 09.00 – 10.15 Uhr ■ 9,50 Euro\*

**H54** Mo. ■ 15.02. – 22.03. ■ 09.00 – 10.15 Uhr ■ 9,50 Euro\*

**H55** Mo. ■ 29.03. – 03.05. ■ 09.00 – 10.15 Uhr ■ 9,50 Euro\*

**H56** Mo. ■ 17.05. – 28.06. ■ 09.00 – 10.15 Uhr ■ 9,50 Euro\*

### Treff „Zeit lassen und Raum geben“, ca. 10 bis 18 Monate

DANIA SCHWANK

Spiel- und Bewegungsmaterialien nach Emmi Pickler laden zum Erkunden und Ausprobieren ein. Für die Eltern ist Zeit für Informationen, Anregungen und Erfahrungsaustausch.

In Kooperation mit dem Eltern-Kind-Zentrum Jenfelder Au und in dessen Räumen: **Kuehnbachring 6**

**H57** Fr. ■ 15.01. – 26.02. ■ 09.30 – 11.00 Uhr ■ 9,50 Euro\*

**H58** Fr. ■ 19.03. – 30.04. ■ 09.30 – 11.00 Uhr ■ 9,50 Euro\*

### Treff „Klettermäuse“, 1 bis 2 Jahre

CLAUDIA NIEHUS

Hier gibt es altersgemäße Anregungen für alle Sinne und Infos zu Themen wie: Was braucht mein Kind, was brauche ich? Essen, Schlafen, Töpfchen – was hilft den Alltag mit Kind entspannt gestalten? Vorbereitung auf die Kita u. v. m.

**H59** Mo. ■ 11.01. – 15.02. ■ 15.30 – 17.00 Uhr ■ 9,50 Euro\*

**H60** Mo. ■ 15.03. – 26.04. ■ 15.30 – 17.00 Uhr ■ 9,50 Euro\*

**H61** Mo. ■ 31.05. – 28.06. ■ 15.30 – 17.00 Uhr ■ 9,50 Euro\*

\* Kursgebühr: Befreiung möglich, siehe S. 19.



## RUND UM DAS KLEINKIND

### Treff am Freitag, 0 bis ca. 3 Jahre

NINA FISCHER, FATEMEH RASULI

Andere Schwangere, Mütter und Väter mit ihren Kindern kennenlernen, sich in netter Atmosphäre miteinander austauschen, gemeinsam spielen, zu Musik bewegen und mit unterschiedlichen Materialien basteln.

**H62** Fr. ■ 15.01. – 26.02. ■ 10.00 – 11.30 Uhr ■ 9,50 Euro\*

**H63** Fr. ■ 19.03. – 30.04. ■ 10.00 – 11.30 Uhr ■ 9,50 Euro\*

**H64** Fr. ■ 07.05. – 18.06. ■ 10.00 – 11.30 Uhr ■ 9,50 Euro\*

### Treff „Ein Tick anders“, 0 bis 3 Jahre

NINA FISCHER, CHRISTINE JAKOBI, GERLINDE RAMCKE

Verhält sich Ihr Kind anders oder entwickelt sich langsamer als andere? Ist es besonders laut, unruhig oder fällt anderweitig auf? Hat es Krankheiten, Einschränkungen und/oder Behinderungen? Suchen Sie Möglichkeiten des Austauschs mit anderen Eltern, die ähnliche Erfahrungen machen?

Sie haben hier die Möglichkeit, sich gegenseitig zu stärken und ihre Sorgen zu besprechen. Wir suchen gemeinsam nach Lösungen und Möglichkeiten zur Unterstützung, mit dem Ziel, mehr Leichtigkeit und Spaß in den Alltag zu bringen – und fangen hier gleich damit an.

In Kooperation mit der Beratungsstelle für Kindesentwicklung und Frühförderung Hohenhorst, Erziehungshilfe e.V.

**H65** Di. ■ 09.02. ■ 16.00 – 17.30 Uhr ■ 2,50 Euro\*

**H66** Di. ■ 16.03. ■ 16.00 – 17.30 Uhr ■ 2,50 Euro\*

**H67** Di. ■ 06.04. ■ 16.00 – 17.30 Uhr ■ 2,50 Euro\*

**H68** Di. ■ 18.05. ■ 16.00 – 17.30 Uhr ■ 2,50 Euro\*

**H69** Di. ■ 01.06. ■ 16.00 – 17.30 Uhr ■ 2,50 Euro\*

\* Kursgebühr: Befreiung möglich, siehe S. 19.



## RUND UM DAS KIND

### Spiel und Spaß am Nachmittag, 0 bis 7 Jahre

WIEBKE MEYER, CHRISTINE JAKOBI

Wir sind unterwegs mit unserem Bollerwagen. Dieser ist prall gefüllt mit vielen unterschiedlichen Spiel- sachen. Verschiedene Spielplätze, der Garten der Nationen, Parks ... wollen von uns erkundet werden. Bei schlechtem Wetter sind wir in der Elternschule.

- H70** Mi. ■ 06.01. – 10.02 ■ 16.00 – 18.00 Uhr ■ 9,50 Euro\*  
**H71** Mi. ■ 17.02. – 07.04 ■ 16.00 – 18.00 Uhr ■ 9,50 Euro\*  
**H72** Mi. ■ 14.04. – 26.05 ■ 16.00 – 18.00 Uhr ■ 9,50 Euro\*  
**H73** Mi. ■ 02.06. – 30.06 ■ 16.00 – 18.00 Uhr ■ 9,50 Euro\*

### Tandem – Musik für kleine und große Leute

MARTIN SIEMSEN

Gemeinsam musizieren, singen und tanzen Eltern mit ihrem Kind: klatsch, patsch, stampf mit dem Körper; pling, ploing, bum mit einfachen Instrumenten; lalala, wau, wau und quak, quak mit der Stimme.

Mit Spaß den Puls der Musik erleben, hören und machen, Aktion und Ruhe – Musik und Bewegung spielerisch verbinden und dabei die Kinder ganzheitlich fördern.

#### 2 bis 2 ½ Jahre

- H74** Do. ■ 21.01. – 25.02 ■ 15.00 – 15.45 Uhr ■ 9,50 Euro\*  
**H75** Do. ■ 18.03. – 29.04 ■ 15.00 – 15.45 Uhr ■ 9,50 Euro\*  
**H76** Do. ■ 20.05. – 24.06 ■ 15.00 – 15.45 Uhr ■ 9,50 Euro\*

#### 2 ½ bis 3 Jahre

- H77** Do. ■ 21.01. – 25.02 ■ 16.00 – 16.45 Uhr ■ 9,50 Euro\*  
**H78** Do. ■ 18.03. – 29.04 ■ 16.00 – 16.45 Uhr ■ 9,50 Euro\*  
**H79** Do. ■ 20.05. – 24.06 ■ 16.00 – 16.45 Uhr ■ 9,50 Euro\*

#### 3 bis 3 ½ Jahre

- H80** Do. ■ 21.01. – 25.02 ■ 17.00 – 17.45 Uhr ■ 9,50 Euro\*  
**H81** Do. ■ 18.03. – 29.04 ■ 17.00 – 17.45 Uhr ■ 9,50 Euro\*  
**H82** Do. ■ 20.05. – 24.06 ■ 17.00 – 17.45 Uhr ■ 9,50 Euro\*

\* Kursgebühr: Befreiung möglich, siehe S. 19.



## VÄTER IN DER ELTERNSCHULE

### H83 **Papa-Kind-Treff**

MAX STEINAU, DENNIS KARL

Jeden 1. und 3. Samstag im Monat treffen sich Väter und ihre Kinder, um miteinander einen erlebnisreichen Vormittag zu verbringen. Es wird miteinander gespielt, getobt, Musik gemacht, gebaut und gebastelt ... Außerdem erhalten Sie Infos zu weiteren Angeboten im Stadtteil und ggf. Unterstützung beim Ausfüllen von Formularen.

- ▶ Sa. ■ 16.01., 06.02., 20.02., 20.03., 17.04., 29.04., 05.06., 10.06. ■ 10.00 – 12.30 Uhr
- ▶ Bitte zu jedem einzelnen Termin anmelden.

### H84 **„Hallo Väter“**

INGE ALBRECHT

Väter erziehen ihre Kinder anders als Mütter! Sie erfahren, wie wichtig Sie für die Erziehung Ihrer Kinder sind und warum ein „Vatergehirn“ anders tickt.

- ▶ Sa. ■ 24.04. ■ 10.00 – 12.30 Uhr ■ 2,50 Euro\*

### H85 **Babymassage für Väter**

KATJA SCHMIDT

Für Väter mit Babys von 3 bis 6 Monaten  
Mithilfe der Babymassage erleben Väter wichtige und liebevolle Momente mit ihrem Baby. Sie lernen ein Ritual kennen, welches Sie mit dem Baby aufbauen können, um die Bindung im Alltag zu festigen und gemeinsam Entspannung zu finden. Es fördert das Körperbewusstsein und die Entwicklung des Babys.

Bitte Babydecke oder Handtuch mitbringen!

- ▶ Fr. ■ 16.04., 23.04., 30.04. ■ 16.00 – 17.30 Uhr  
■ 7,50 Euro\*

\* Kursgebühr: Befreiung möglich, siehe S. 19.



### Treff „Frauenwelt“

In Kooperation mit dem Projekt „Nachbarschaftsmütter/-väter Hohenhorst“ und Lokale Vernetzungsstelle für Gesundheitsförderung Hohenhorst

NICOLE LÜSCH / CHRISTINE JAKOBI / WIEBKE MEYER

Hier finden Schwangere und Frauen die Möglichkeit, sich mit anderen Besucherinnen auszutauschen. Wir unterstützen, beraten und begleiten Sie in Fragen rund um das Leben in Deutschland. Im Mittelpunkt stehen außerdem alle Themen zur Gesundheit, Ernährung und Pflege der Kinder. Säuglinge und Kleinkinder können mitgebracht werden.

- H86** Mi. ■ 06.01. – 24.02. ■ 10.30 – 12.30 Uhr ■ 9,50 Euro\*
- H87** Mi. ■ 17.03. – 05.05. ■ 10.30 – 12.30 Uhr ■ 9,50 Euro\*
- H88** Mi. ■ 19.05. – 23.06. ■ 10.30 – 12.30 Uhr ■ 9,50 Euro\*

### Deutsch für Arabisch-Muttersprachler/-innen

NERMINE EL DILATI

Menschen mit wenigen bis mittleren Deutschkenntnissen können hier ihr Deutsch verbessern. Auch „Hausaufgaben“ aus Deutschkursen können bearbeitet werden.

In Kooperation mit dem SelbstLernZentrum der Hamburger Volkshochschule. Kostenfrei. Einstieg jederzeit möglich.

- H89** Mi. ■ 20.01. – 24.03. ■ 12.30 – 15.00 Uhr  
■ (nicht am 3.3. und 10.3.)
- H90** Mi. ■ 21.04. – 16.06. ■ 12.30 – 15.00 Uhr

\* Kursgebühr: Befreiung möglich, siehe S. 19.



## AKTIV IN DER FREIZEIT

### Familienaktivtag

Hohenhorst ist grün, hat tolle Parks und Spielplätze. Miteinander wollen wir draußen einen schönen Samstagnachmittag mit Spiel und Spaß verbringen. Unterschiedliche Spielmaterialien können ausprobiert und lustige Gruppenspiele gespielt werden, wie z. B. Gummitwist, Seilspringen, Hula-Hoop, Hinkekästchen, Dosenstelzen, „Fischer, Fischer, wie tief ist das Wasser“, „Der Plumpsack geht rum“, Wikingerschach, Federball u. v. m.

Herzlich willkommen sind alle Eltern/Großeltern mit ihren großen und kleinen Kindern.

Bitte wetterfeste Kleidung anziehen.

» Treffpunkt: Vor dem Haus am See.

Ein Kooperationsangebot der Kita „Knirpse und Co“, dem Projekt „Nachbarschaftsmütter und -väter“ und der Elternschule.

**H91** Sa. ■ 27.03. ■ 14.00 – 17.00 Uhr ■ 2,50 Euro pro Familie\*

**H92** Sa. ■ 12.06. ■ 14.00 – 17.00 Uhr ■ 2,50 Euro pro Familie\*

### Schneiderwerkstatt

MARGARETE VITTENBEK

Reparieren, ausbessern oder neu anfertigen. Die Schneiderin und die Gruppe helfen Ihnen beim Zuschchnitt und Bedienen der vorhandenen Nähmaschinen. Eigene können natürlich auch genutzt werden. Bitte Projektidee, Stoff und Garn mitbringen.

In Kooperation mit dem Eltern-Kind-Zentrum und in dessen Räumen: Dahlemer Ring 1

**H93** Mi. ■ 03.02. – 24.02. ■ 19.00 – 21.30 Uhr ■ 10,00 Euro\*

**H94** Mi. ■ 07.04. – 28.04. ■ 19.00 – 21.30 Uhr ■ 10,00 Euro\*

\* Kursgebühr: Befreiung möglich, siehe S. 19.

## AKTIV IN DER FREIZEIT

### H95 **Frühlings- und Osterbasteln**

KATHARINA VAN LEEUWEN, ANJA BECK

Das Osterfest steht vor der Tür und da dürfen schöne, selbst gebastelte Dekorationen nicht fehlen. Wir arbeiten mit unterschiedlichen Materialien.

Bitte ausgepustete Eier mitbringen.

- ▶▶ Di. ■ 23.03. ■ 16.00 – 18.00 Uhr
- 2,50 Euro pro Familie\*

### H96 **Was wächst denn da?**

CHRISTINE JAKOBI

Im **Garten der Nationen, Grunewaldstraße 78a**, wollen wir Erbsen, Bohnen und Sonnenblumen vorziehen und später in die Beete setzen. Wir schauen, was wo wächst, wie es schmeckt und welche Tiere in der Erde leben. Wer hat, bringt bitte leere Joghurtbecher/Pflanztöpfe und eine Schaufel mit. Bitte wetterfeste Kleidung anziehen.

- ▶▶ Di. ■ 30.03. + 27.04. ■ 16.00 – 17.30 Uhr
- 5,00 Euro pro Familie\*

### **Erste Hilfe bei Notfällen am Kind**

SILKE RANDZIO

Die richtigen Maßnahmen in den ersten Minuten können, nach einem Unfall oder bei akuten Erkrankungen, entscheidend sein. Wir sprechen über Unfallverhütung beim Kind, Unfallvermeidung im Haushalt und auf dem Spielplatz. Sofortmaßnahmen werden praktisch geübt.

Dieser Kurs findet in der **Elternschule Farmsen-Berne** statt.

- ▶▶ Bitte melden Sie sich auch dort an:  
Bekassinenau 126, 22147 Hamburg,  
Fon und Fax: 040 647 63 88,  
Mail: [elternschule-farmsen-berne@wandsbek.hamburg.de](mailto:elternschule-farmsen-berne@wandsbek.hamburg.de)
- ▶▶ Sa. ■ 20.02. ■ 10.00 – 16.30 Uhr ■ 9,50 Euro\*

\* Kursgebühr: Befreiung möglich, siehe S. 19.



## ANMELDUNG UND KURSgebÜHREN

### Gibt es Kursgebühren?

Gebühren für Kurse und Veranstaltungen sind im Programm vermerkt und werden bei Kursbeginn in bar gezahlt. Die Kosten verstehen sich pro Teilnehmer/-in und Kurs, mit Ausnahme der **Eltern-Kind-Kurse: Die gelten für die ganze Familie und den gesamten Kursblock.** Eine Rückzahlung bei Nichtteilnahme kann nicht erfolgen.

### Wer ist von den Kursgebühren befreit?

Empfänger von Sozialleistungen brauchen bei Vorlage eines Bescheides keine Kursgebühr zu bezahlen.

### Fallen darüber hinaus noch Kosten an?

In einigen Angeboten gibt es eine Umlage für Materialkosten. Sprechen Sie uns an, falls diese für Sie zu hoch sind. Wir finden eine Lösung.

### Gibt es gebührenfreie Angebote?

Zurzeit leider nicht, da es keine offenen Treffpunkte gibt.

### Wie melde ich mich an?

Persönlich oder telefonisch in der **Sprechstunde** (Mo., 15.00 – 16.30 Uhr). Schriftlich mit dem **Anmeldeformular** oder per **E-Mail**. **Anschrift, Telefonnummer, Name und Geburtsdatum des Kindes nicht vergessen.**

### Falls Sie zu einem der Treffen nicht kommen können ...

... entschuldigen Sie Ihr Fehlen per Telefon, Mail oder bei der Kursleitung. Andernfalls verlieren Sie den Platz.

### Wie erfahre ich, ob ich einen Platz bekommen habe?

Sie werden per Email informiert. Liegen nicht genügend Anmeldungen vor, findet der Kurs nicht statt.

**In den HH-Schulferien finden keine Kurse statt!**

29.01.; 01.03. – 12.03.; 10.05. – 14.05.

# Die Angebote der Elternschule Hohenhorst / Rahlstedt

Januar–Juli 2021

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9.00	<b>Auf die Füße,...</b> 9–15 Mon. bis 10.15 Uhr			<b>Mama fit Anmelden!</b>		
9.30						
10.00	<b>Krabbeln + Brabbeln</b> 0–8 Mon. bis 11.45 Uhr	<b>Starke Eltern – Starke Kinder</b>	<b>Mama fit</b> bis 10.30 Uhr		<b>Babyclub FABEL Anmelden!</b> 8.45–10.00 Uhr + 10.15–11.30 Uhr	
10.30						
11.00						
11.30			<b>Beckenboden aktiv</b> 10.45–11.45 Uhr	<b>Frauenwelt</b> bis 12.30 Uhr	<b>Krabbelkäfer</b> 9.00–10.15 Uhr + 10.30–11.45 Uhr	<b>„Zeit lassen ...“</b> im EKIZ in Jenfeld, 9.30–11.00 Uhr
12.00	<b>„Klitzeklein“</b> 0–ca. 6 Mon. bis 13.15 Uhr					
12.30						
13.30			<b>Deutsch für Arabisch-Muttersprachler*innen</b>	<b>Babymassage</b> 11.45–13.00 Uhr		
14.30						
15.00	<b>Klettermäuse</b> 1–2 Jahre	<b>ES-Sprechzeit Büro</b> <b>B. Blinkmann</b>				
15.30						
16.00						
16.30						
17.00		<b>„Ein Tick anders“</b> 1x im Monat	<b>Was wächst denn da? Im Garten der Nationen</b> Grunewaldstr.78a	<b>Spiel und Spaß am Nachmittag</b> 0–ca. 7 Jahre	<b>„Ihr Weg zur Kur“</b> 24.02.	<b>Tandem – Musik für kleine und große Leute</b> 2–2,5 Jahre 2,5–3 Jahre 3–3,5 Jahre
17.30						
18.00						
18.30						
19.00	<b>Themenabend</b> 08.02.	<b>Themenabende</b> 23.2., 30.3., 27.4.		<b>Themenabende</b> 27.1., 3.2., 10.2.	<b>Schneider-Werkstatt</b>	
19.30						
20.00						
20.30						
21.00						
21.30						
					<b>Freitagstreff</b>	<b>Hebamme:</b> 8.1., 5.2., 19.3., 9.4., 7.5. 10.00–12.00 Uhr
						<b>Papa-Kind-Treff</b> 1. und 3. Samstag bis 12.30 Uhr
						<b>Themenvormittag</b> <b>Hallo Väter!</b> 24.4.
						<b>Familienaktivtag</b> 27.03., 12.6.
					<b>Babymassage für Väter</b> 16.4., 23.4., 30.4.	
						<b>Erste Hilfe bei Notfällen am Kind</b> Sa 20.2., 10.00–16.30 Uhr in der Elternschule Farmsen-Berne