



ELTERNSCHULE

WILHELMSBURG

ZEIDLERSTRASSE

TOR ZUR WELT

VEDDEL

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





Wilhelmsburg
Elternschulen Elbinseln

2

ELTERNSCHULE

Wilhelmsburg / im Tor zur Welt / Veddel

Elternschule Wilhelmsburg

Zeidlerstraße 75

21107 Hamburg

Tel.: 040 753 46 14 | Fax: 040 427 90 81 72

E-Mail: [elternschulewilhelmsburg@](mailto:elternschulewilhelmsburg@hamburg-mitte.hamburg.de)

hamburg-mitte.hamburg.de

instagram@elternschule_wilhelmsburg

Leitung: Dragana Prgomelja

Wir sind für euch da:

Dienstag 09.30–12.30 Uhr (nicht in den Ferien)

Elternschule im Tor zur Welt

Krieterstraße 2d (Torhaus)

21109 Hamburg

Tel.: 040 428 76 41 51 | Fax: 040 427 90 81 72

E-Mail: [elternschulewilhelmsburg@](mailto:elternschulewilhelmsburg@hamburg-mitte.hamburg.de)

hamburg-mitte.hamburg.de

instagram@elternschule_wilhelmsburg

Leitung: Barbara Langholf, Tanja Schütt

Wir sind für euch da:

Donnerstag 11.00–12.00 Uhr (nicht in den Ferien)

Elternschule auf der Veddel

Bei Veddel aktiv e.V.

Immanuelstieg 5

20539 Hamburg

Wir sind für euch da:

Montag 11.00–14.00 Uhr (nicht in den Ferien)

Kursgebühren

Elternschulen sind auch Familienbildungsorte.

Deshalb werden für feste Kurs- und Gruppenangebote Kursgebühren erhoben. Bisher gab es nur die Möglichkeit der Barzahlung, dies soll sich zeitnah ändern, eine andere Form der Kursgebührenbezahlung soll eingeführt werden. In dieser Zeit des Umbruchs sind auch die festen Kurs- und Gruppenangebote kostenfrei!

**Willkommen / Welcome / Ласкаво просимо /
Hoş geldin / Добро пожаловать / Bi xêr hatî /
Dobrodošli / اهلا وسهلا فيكم / Bienvenue /
Bienvenido / Mirësevini / Добре дошли**

Das Leben mit Kindern ist bereichernd, schön und vielfältig – gleichzeitig stellt es Eltern immer wieder vor Herausforderungen. Mit unserem Programm möchten wir Euch dabei unterstützen und begleiten. Wir bieten Raum für Begegnungen und Austausch, Informationen und vertrauensvolle Beratung. Ihr könnt bei uns andere (werdende) Eltern und Familien im Stadtteil kennenlernen, euch kreativ austoben, mit oder ohne Kinder Spaß haben oder einfach einmal zur Ruhe kommen. Ihr entscheidet selbst, welches Angebot Euch gefällt!

Bei uns sind alle Menschen willkommen, in deren Gemeinschaft Kinder aufwachsen.

Wir freuen uns auf Euch!

Das Team der Elternschule Wilhelmsburg

Anmeldung

Zu den Kursen melden Sie sich telefonisch, per E-Mail über **elternschulewilhelmsburg@hamburg-mitte.hamburg.de** oder persönlich an. Die Kurse werden durchgeführt, wenn ausreichend Anmeldungen vorliegen. Sollten Sie verhindert sein, bitten wir um Nachricht. **Bei festen Eltern-Kind-Kursen erfolgt nach dreimaligem unentschuldigtem Fehlen eine Nachbesetzung des Platzes!** Die Ferien sind in der Regel kursfrei. Ferienveranstaltungen sind als solche im Programm gekennzeichnet. Bitte beachten Sie die festen Anmeldedaten für die Eltern-Kind-Gruppen.

Bleibt informiert



Es kann immer zu Änderungen oder ganz neuen Angeboten kommen. In unseren Schaukästen und auf unserem Instagram-Account (instagram@elternschule_wilhelmsburg) findet man alle wichtigen Neuigkeiten.

Babymassage und mehr

PAMELA NIEGOT

.....

Für Eltern mit Babys von 1 bis 6 Monaten

Ihr erlernt verschiedene Babymassagen und auch Körperübungen für eure eigene Entspannung. Einfach das Zusammensein mit eurem Baby genießen und gemeinsam über eure neue Situation sprechen, könnt ihr hier auch.

WI 1 » Mo. | 26.01.–02.03. | 9.30–11.00 Uhr | 6 Termine | Anmeldung ab 15.12.2025

WI 2 » Mo. | 16.03.–27.04. | 9.30–11.00 Uhr | 6 Termine | Anmeldung ab 15.12.2025

WI 3 » Mo. | 04.05.–22.06. | 9.30–11.00 Uhr | 6 Termine | Anmeldung ab 23.03.2026

(nicht in den Ferien)

Standort Zeidlerstr. 75 | Bitte anmelden!

Die Elbinsel Minis

STEFANIE MEWS

.....

Für Eltern mit Babys von 2 bis 6 Monaten

In entspannter Atmosphäre erwarten euch ein gemütlicher Austausch im Kreis, individuelle Beratung zu allen Fragen rund um die kindliche Entwicklung und die Eltern-Kind-Bindung, gemeinsames Singen sowie inspirierende Spielideen für den Alltag. Genießt wertvolle Zeit miteinander, findet Raum für Entspannung und knüpft erste Kontakte zu anderen Familien.

WI 4 » Fr. | 30.01.–17.04. | 10.00–11.30 Uhr | Anmeldung ab 15.12.2025

WI 5 » Fr. | 24.04.–26.06. | 10.00–11.30 Uhr | Anmeldung ab 23.03.2026

(nicht in den Ferien)

Standort Zeidlerstr. 75 | Bitte anmelden!

Mama-Baby-Yoga

ANDREA LORENZ

.....

Für Mamas mit Babys von 3 bis 8 Monaten

Dieser Kurs ist ideal, um dir selbst nach der Schwangerschaft etwas Gutes zu tun und gleichzeitig eine innige Zeit mit deinem Baby zu verbringen. Nach einem Rückbildungskurs verbessert Mama Baby Yoga dein Körpergefühl. Atem- und Entspannungsübungen schenken dir mehr Ruhe und Energie im turbulenten Alltag. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

WI 6 ▶ Mi. | 28.01.–18.03. | 10.00–11.30 Uhr | 6 Termine |
Anmeldung ab 15.12.2025

WI 7 ▶ Mi. | 25.03.–06.05. | 10.00–11.30 Uhr | 7 Termine |
Anmeldung ab 15.12.2025

WI 8 ▶ Mi. | 20.05.–24.06. | 10.00–11.30 Uhr | 6 Termine |
Anmeldung ab 23.03.2026

(nicht in den Ferien)

Standort Zeidlerstr. 75 | Bitte anmelden!

Spielgruppe

STEFFI PFOHLMANN

.....

Für Eltern mit Kindern von 1 bis 2½ Jahren

Spielen, Basteln, Spaß, Austausch, Information ...
einfach eine schöne Zeit miteinander verbringen.

WI 9 ▶ Mo. | 26.01.–13.04. | 10.00–11.30 Uhr

WI 10 ▶ Mo. | 20.04.–22.06. | 10.00–11.30 Uhr

(nicht in den Ferien)

Standort Zeidlerstr. 75

Einstieg jederzeit möglich. | Bitte anmelden!

Musik mit allen Sinnen

.....

In Kooperation mit der Jugendmusikschule

Musik fasziniert schon die Allerkleinsten und

tut ihnen gut. Wir lauschen Klängen von Instrumenten

und haben gemeinsam viel Spaß mit Bewegungsliedern

und Sprachspielen.



Für Eltern mit Babys, 6 bis 12 Monate

WI 11 » Di. | 27.01. – 14.04. | 14.00 – 14.45 Uhr |
Anmeldung ab 15.12.2025

WI 12 » Di. | 21.04. – 23.06. | 14.00 – 14.45 Uhr |
Anmeldung ab 23.03.2026

(nicht in den Ferien)

Standort Zeidlerstr. 75 | Bitte anmelden!

Für Eltern mit 1-jährigen Kindern

WI 13 » Di. | 27.01. – 14.04. | 15.00 – 15.45 Uhr |
Anmeldung ab 15.12.2025

WI 14 » Di. | 21.04. – 23.06. | 15.00 – 15.45 Uhr |
Anmeldung ab 23.03.2026

(nicht in den Ferien)

Standort Zeidlerstr. 75 | Bitte anmelden!

Für Eltern mit 2-jährigen Kindern

WI 15 » Di. | 27.01. – 14.04. | 16.00 – 16.45 Uhr |
Anmeldung ab 15.12.2025

WI 16 » Di. | 21.04. – 23.06. | 10.00 – 16.45 Uhr |
Anmeldung ab 23.03.2026

(nicht in den Ferien)

Standort Zeidlerstr. 75 | Bitte anmelden!

Für Eltern mit 3- bis 4-jährigen Kindern

WI 17 » Di. | 27.01. – 14.04. | 17.00 – 17.45 Uhr |
Anmeldung ab 15.12.2025

WI 18 » Di. | 21.04. – 23.06. | 17.00 – 17.45 Uhr |
Anmeldung ab 23.03.2026

(nicht in den Ferien)

Standort Zeidlerstr. 75 | Bitte anmelden!

1,2,3,4 Turnwichte-Welt – Bewegung macht schlau!

NADJA KLEMMER / NICOLE PETERS

Bewegung tut Kindern gut und unterstützt sie in ihrer Entwicklung. In diesem Kurs turnen, singen, tanzen, spielen und bewegen sich Eltern und Kinder gemeinsam.

**Für Eltern mit Kindern von 2 bis 5 Jahren
(ab dem 2. bis zum 6. Geburtstag)**

WI 19 » Mi. | 28.01. – 15.04. | 16.15 – 17.15 Uhr |
Anmeldung ab 15.12.2025

WI 20 » Mi. | 28.01. – 15.04. | 17.15 – 18.15 Uhr |
Anmeldung ab 15.12.2025

WI 21 » Mi. | 22.04. – 24.06. | 16.15 – 17.15 Uhr |
Anmeldung ab 23.03.2026

WI 22 » Mi. | 22.04. – 24.06. | 17.15 – 18.15 Uhr |
Anmeldung ab 23.03.2026

(nicht in den Ferien) | **Standort Tor zur Welt**

Mit Anmeldung! (Bitte Anmeldedatum beachten) |

Im Bewegungsraum | Erdgeschoss Haus A (A.000) |
Krieterstraße 2A

HIPPY



**Ein Spiel- und Lernprogramm für
4- bis 5-jährige Kinder und ihre Eltern**

HIPPY ist ein Kindergarten ergänzendes Programm zur Unterstützung der Familien. HIPPY zeigt Eltern, wie sie spielerisch zu Hause ihre Kinder fördern und auf die Schule vorbereiten können. HIPPY fördert und verbessert die Sprachfertigkeit, stärkt die Eltern-Kind-Beziehung und die Erziehungskompetenz der Eltern.

» Mi. | 10.00 – 12.30 Uhr

» Anmeldung und Information unter
Tel.: 040 63 65 87 31 | hippy@drk-kiju.de

Standort Tor zur Welt | Im Kursraum D124 | 1. Stock

Entspannung mit Baby

LINA BÖDECKER



„Ich atme ein und komm zur Ruhe. Ich atme aus und lächle.“
Der Entspannungsvormittag mit Baby soll Dir helfen, Dich mehr mit Dir im Einklang zu fühlen und somit glücklicher durch Deinen Alltag zu gehen. Der Kurs ist angelehnt an Yoga, gepaart mit Achtsamkeits- und Meditationsübungen, und für alle geeignet, die sich bewusst um Körper und Seele kümmern möchten.

WI 23 ► Termine bitte im Büro der Elternschule erfragen.
In Kooperation mit dem Familienteam Elbinsel Frühe Hilfen

Standort Zeidlerstr. 75 | Bitte anmelden!

Abendbrot für Alleinerziehende und ihre Kinder

VERBRAUCHERZENTRALE HAMBURG



Gemeinsames Essen tut uns gut!
Und wenn das Essen dann auch noch gemeinsam zubereitet wurde, schmeckt es gleich doppelt! Wenn du dich im Alltag manchmal allein fühlst, dann komm mit deinen Kindern in die Elternschule, wo wir gemeinsam schnippeln und essen und du viele Möglichkeiten hast, dich mit anderen Alleinerziehenden auszutauschen! Und ganz nebenbei erhältst du viele Tipps und Anregungen für ein ausgewogenes, günstiges und schnelles Abendbrot! Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Hamburg statt.

WI 24 ► Fr. | 23.01. | 16.30–19.00 Uhr

Standort Zeidlerstr. 75 | Bitte anmelden!

Abendbrot für die ganze Familie

VERBRAUCHERZENTRALE HAMBURG

verbraucherzentrale

Hamburg

Gemeinsam essen, gemeinsam lernen:

Bei einem gemütlichen Abendbrot wird zusammen geschnippelt, gerührt und probiert. Kinder und Eltern bereiten einfache, gesunde Aufstriche und Snacks zu – und bekommen ganz nebenbei von der Verbraucherzentrale Hamburg wertvolle Tipps für eine alltagstaugliche und kostengünstige Familienernährung.

WI 25 » Di. | 31.03. | 16.30–19.00 Uhr | Bitte anmelden!

Standort Tor zur Welt | Krieterstraße 2 D

Kochspaß am Wochenende!

MUNISE KOYKAC / AMINE AZIMOV

Gemeinsames Kochen macht Spaß!

Wir machen uns mit unseren Kindern einen gemütlichen Nachmittag in der Elternschule. Es wird geschnippelt, gerührt, probiert und am Ende gemeinsam gegessen.

WI 26 » Sa. | 28.03. | 15.00–18.00 Uhr | Bitte anmelden!

Standort Zeidlerstr. 75

Ohne Anmeldung!

Kreativwerkstatt / Eltern-Kind-Künste

KATHRIN GÜLKER / SIEGRID GRIMM

Kreatives Angebot für Kinder zwischen 3 und 6 Jahren zusammen mit ihren Eltern.

Kleines Oooh und großes Aha! Wer hat Lust auf Matschen, Klatschen, Lachen und Quatschen?!

Ihr könnt mit Euren Kindern kleine Geschenke oder gemeinsame Erinnerungsstücke kreieren. Vom Schnipsel-Licht über Collagen-Wunschzettel bis zum Puste-Farbklecksbild.

WI 27 ▶ Mo. | 26.01.–22.06. | 15.00–17.00 Uhr
(nicht in den Ferien)

Standort Zeidlerstr. 75

Offener Frühstückstreff und Gedichte für Wichte

KATHRIN VOIGT / STEFFI PFOHLMANN



Wir treffen uns am Vormittag mit anderen Eltern in gemütlicher Runde zum gemeinsamen Frühstück und zu Gesprächen. Es gibt Tipps und Infos rund ums Baby und für die Kinder gibt es Lieder, Bilderbücher und viel Raum zum Spielen.

WI 28 ▶ Di. | 13.01.–23.06. | 09.30–11.30 Uhr
(Ferientermine bitte erfragen)

Standort Zeidlerstr. 75

In Kooperation mit dem Familienteam Hamburg-Mitte.

Familientreff am Nachmittag und Gedichte für Wichte

ABEBA SIUM KIFLU / JOHANNA FURTHMANN



Für Eltern mit Kindern von 0 bis 12 Jahren.

Am Nachmittag mit anderen Familien im Inselcafé bei Kaffee, Tee und Kuchen gemütlich zusammensitzen, miteinander klönen und lachen und gemeinsam mit den Kindern spielen, basteln, singen und Bücher anschauen.

WI 29 ▶ Mi. | 14.01.–24.06. | 15.30–17.30 Uhr

15.30–16.00 Uhr | Gedichte für Wichte

16.00–17.30 Uhr | Kaffee, Kuchen, Spielen, Basteln

(nicht in den Ferien)

Standort Tor zur Welt | Im Inselcafé | Krieterstraße 2 D

Krabbelwichte

LYDIA FROST

.....

Eltern mit Babys, 7 bis 18 Monate

Mit Eurem Kind und anderen Familien eine schöne Zeit verbringen. Bei den Spiel- und Bewegungsanregungen können die Kinder, sehen, fühlen und erleben, und der Austausch über Babygesundheit, Schlaf, Beikost und den Familienalltag kommt auch nicht zu kurz.

WI 30 » Mi. | 21.01.–01.07. | 13.30–15.30 Uhr

(Ferientermine bitte erfragen)

Standort Zeidlerst. 75

Krabbeltreff in den Sommerferien

LYDIA FROST

.....

Eltern mit Babys, 6 bis 18 Monate

Während der Mütterberatungszeit könnt Ihr in den Sommerferien mit Eurem Baby und anderen Familien gemeinsam eine schöne Zeit verbringen.

WI 31 » Di. | 07.07.–25.08. | 10.00–12.00 Uhr

Standort Zeidlerstr. 75

Elterntreff

MAJIDA AL-HALAS / MERYEM MANSOURI

.....

Gemeinsam mit anderen Eltern frühstücken, miteinander klönen und sich austauschen. Dazu gibt's Infos, Informationen und Beratungen zu unterschiedlichen Themen, die Kleinen haben Raum zum Spielen.

WI 32 » Do. | 15.01.–25.06. | 08.30–10.30 Uhr

(nicht in den Ferien)

Standort Tor zur Welt | Im Inselcafé | Krieterstraße 2D

Gruppe für Tagespflegepersonen

KORDULA BENKOWITZ

.....

Wir treffen uns, um uns auszutauschen, aktuelle Themen zu teilen und uns zu wichtigen Fragen weiterzubilden. Einstieg ist jederzeit möglich.

» Mi. | 28.01. | 25.03. | 29.04. | 27.05. | 24.06. |
18.45–21.00 Uhr | Tel.: 0160 672 43 77

Eine Veranstaltung der Tagespflegebörse Hamburg-Mitte

Standort Tor zur Welt | Im Kursraum D 124 | 1. Stock
Krieterstraße 2 D

Mütter mit Kindern von 0 bis 3 Jahren und Gedichte für Wichte auf Türkisch



MUNISE KOYKAÇ / AMINE AZIMOV

0–3-yaşındaki çocuklarıyla anneler grubu

Ein Vormittag für Mütter aus der Türkei und ihre Kinder zum Spielen, Singen, Reden und Informieren mit gemeinsamem Frühstück.

WI 33 ▶ Do. | 15.01.–25.06. | 15.30–17.30 Uhr
(nicht in den Ferien)

Standort Zeidlerstr. 75

Elternschulcafé

REGINE GOERTZ-JÜRGENS / ABEBA KIFLU / N.N.

Für Eltern mit Kindern bis 5 Jahre

Bei Kaffee, Tee und Kuchen Abstand zum Alltag gewinnen, mit den Kindern spielen, zusammen mit anderen Familien klönen, lachen, diskutieren und sich informieren. Wir freuen uns auf Euch!

WI 34 ▶ Do. | 15.01.–02.07. | 15.30–17.30 Uhr
(auch in den Frühjahrsferien geöffnet!)

Standort Zeidlerstr. 75

Afrikanische Frauen-Gruppe

ABEBA KIFLU

In gemütlicher Atmosphäre können afrikanische Frauen aus Wilhelmsburg sich über Erfahrungen und Herausforderungen in Deutschland unterhalten. Unterstützt von Vorbildern aus der schwarzen Community lernen sie Aktivitäten im Stadtteil kennen, um teilzunehmen und auch mitzugestalten.

WI 35 ▶ Fr. | Termine bitte erfragen unter 0163 986 88 85

Standort Zeidlerstr. 75

Spanisch-Deutsch-Gruppe für die Kleinsten (0 bis 3 Jahre)

JANA KLING

Grupo bilingüe español-alemán para niños pequeños (0 – 3 años) y padres. Zwei-Sprachen-Dialog im Alltag der Kleinkinder: Am Vormittag treffen wir uns entspannt mit anderen Eltern zum Austausch, zu Informationen, Ideen für Spiel- und Lernanregungen und vor allem zu einer schönen gemeinsamen Zeit in einer freundlichen Runde.

WI 36 ▶ Mi. | 28.01. | 25.02. | 25.03. | 22.04. | 20.05. | 24.06. |
10.00–12.00 Uhr

Standort Zeidlerstr. 75

Spielgruppe für ALLE (inklusive Treff)

FRÜHFÖRDERSTELLE DES RAUHEN HAUSES



Wir wollen bei Kaffee und Tee in gemütlicher Runde beisammen sein, ins Gespräch kommen, Fragen beantworten und mit den Kindern singen und spielen. Habt ihr Fragen zur Entwicklung eures Kindes, dann seid ihr hier richtig und kommt gerne vorbei.

» Fr. | 13.02. | 20.03. | 10.04. | 08.05. | 12.06. | 03.07. |
10.00–11.30 Uhr

Standort Zeidlerstr. 75

Queerer Familientreff



Du hast queere Kinder oder lebst in einer queeren Partner*innenschaft und hast oder möchtest Kinder? Du beschäftigst Dich mit Co-Parenting oder Queerness ist in Deiner Familienkonstellation ein Thema ...? Dann komm gerne zum queeren Familientreff – ein offener Ort zum Connecten und Austauschen.

WI 37 » Termine bitte in der Elternschule erfragen.

Standort Zeidlerstr. 75

Alle in die Halle!

NURGÜL YAGBASAN / AMINE AZIMOV

Offene Bewegungshalle für Familien: Gemeinsam toben, spielen, Spaß haben! Für Familien mit Kindern bis 7 Jahre – kommt vorbei und bewegt euch mit uns!

WI 38 » Sa. | 07.02. | 10.00–13.00 Uhr

Standort Tor zur Welt | Ohne Anmeldung

Im Bewegungsraum | Erdgeschoss Haus A (A.000) |
Krieterstraße 2 A

Weltküche – Gemeinsam Kochen

VERBRAUCHERZENTRALE HAMBURG

verbraucherzentrale

Hamburg

Kochen verbindet! Im Rahmen des Familiennachmittags von Veddel aktiv e. V. schnippeln, kochen und essen wir gemeinsam. Dabei lernen wir neue Rezepte kennen, tauschen uns aus und entdecken, wie vielfältig Essen rund um die Welt sein kann.

WI 39 » Mi. | 04.02. | 16.30–19.00 Uhr | Im Rahmen des Familiennachmittags von Veddel aktiv e. V. |

Über der Stadtteilbücherei Veddel | Am Zollhafen 5b

Mütterberatung in der Elternschule

DR. DAGMAR KRAUSE / FERNANDA DA TORRE

Mütterberatungsstellen beraten Sie kostenlos in Fragen der Ernährung, Pflege und Entwicklung des Säuglings und Kleinkindes.

- » Telefonische Sprechstunde
- » Mo.–Fr. | 8.00–9.00 Uhr | Tel.: 040 428 71 63 14
- » **Persönliche Sprechstunde jeden Dienstag – (auch in den Ferien) | 9.30 – 11.00 Uhr**

Standort Zeidlerstr. 75 | Ohne Anmeldung

Begleitet durch eine Inselmutter



Hebammensprechstunde

ANOUE CAROLIN SCHULZ, Hebamme

Schwanger, in der Zeit nach der Geburt oder mit Baby zu Hause – und (noch) keine Hebamme gefunden?

In der Hebammensprechstunde sind alle Familien herzlich willkommen bei:

- Fragen, Sorgen oder Unsicherheiten in der Schwangerschaft oder im Leben mit Baby
- Schwangerschaftsbeschwerden,
- Vorsorgeuntersuchungen,
- Still-, Ernährungs- oder Rückbildungsfragen.

Bringen Sie Ihre Fragen und Anliegen, die Versichertenkarte, sowie den Mutterpass bzw. das gelbe Kinderuntersuchungsheft mit!

- » Termine nach Vereinbarung über schulzcarolin.hebamio.de | kontakt@hebamme-anouk.de oder im Büro der Elternschule

Standort Zeidlerstr. 75

Yoga für Schwangere

ANDREA LORENZ

Mit Yoga bewusst und achtsam durch die aufregende Zeit der Schwangerschaft.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

WI 40 » Mi. | 28.01.–24.06. | 11.30–13.00 Uhr

(nicht in den Ferien)

Einstieg jederzeit möglich. Bitte anmelden!

Standort Zeidlerstr. 75

Rückbildungsgymnastik

ANOUK CAROLIN SCHULZ, Hebamme
.....

Dieser Kurs unterstützt dich dabei, dich nach der Geburt wieder wohl und kräftig zu fühlen. Im Mittelpunkt steht die Kräftigung des Beckenbodens, ergänzt durch Übungen für Rücken und Bauch.

Der Kurs findet **hybrid** statt. Du kannst flexibel von Woche zu Woche entscheiden, ob du vor Ort oder online teilnehmen möchtest.

Die Kosten übernimmt die Krankenkasse. Das Baby darf mitgenommen werden. Eine Anmeldung kann erst nach der Geburt erfolgen!

- » Termine und Anmeldung über schulzcarolin.hebamio.de | kontakt@hebamme-anouk.de oder im Büro der Elternschule

Standort Zeidlerstr. 75 | Bitte anmelden!

Beikosteinführung – ein Kurs rund um die Ernährung von Baby und Kleinkind

ANOUK CAROLIN SCHULZ, Hebamme
.....

Wie erkenne ich, dass mein Baby bereit für Beikost ist? Wann und wie starten wir mit der Beikosteinführung? Wieviel „sollte“ mein Kind essen? Diese und viele weitere Fragen werden an diesem Nachmittag geklärt, so dass der Start in die aufregende Welt des Essens für alle entspannt beginnen kann.

- » Termine und Anmeldung über schulzcarolin.hebamio.de | kontakt@hebamme-anouk.de oder im Büro der Elternschule

Standort Zeidlerstr. 75 | Bitte anmelden!

Zahnärztliche Untersuchung in der Elternschule

.....

Der zahnärztliche Dienst des Gesundheitsamtes berät Sie kostenlos einmal im Quartal zu allen Fragen der Zahngesundheit von Säuglingen und Kleinkindern.

- » Di. | 31.03. | 9.30–11.00 Uhr | parallel zur Mütterberatung
- » Di. | 09.06. | 9.30–11.00 Uhr | parallel zur Mütterberatung

Standort Zeidlerstr. 75 | Ohne Anmeldung

Osteopathische Babysprechstunde

KATHRIN PIERSIG

.....

Durch Berührungen Spannungen beim Baby lösen und dadurch mehr Wohlbefinden beim Baby und der Familie bewirken.

WI 41 ▶ Mo. | 19.01.–29.06. | 11.00–13.00 Uhr

(Ferientermine bitte im Büro erfragen)

Standort Zeidlerstr. 75 | Ohne Anmeldung

Gesunde Ernährung

HAG

.....



Wenn es um das Thema Ernährung geht, haben wir alle viele Fragen ... Wann und wie geht es los mit der Beikost? Gemeinsames Essen – wie kann es passend für unseren Familienalltag umgesetzt werden? Bringt eure Fragen mit und dann können wir dazu ins Gespräch kommen.

WI 42 ▶ Di. | 10.02. | 09.30–11.30 Uhr

Im Rahmen des Frühstückstreffs

Standort Zeidlerstr. 75 | Ohne Anmeldung

Psychomotorik-Gruppe

NURGÜL YAGBASAN / KRISTIN HADLER /
JESSICA SCHNABEL



In unserer kleinen, geschützten Gruppe fördern wir spielerisch die motorische, soziale und emotionale Entwicklung eurer Kinder – mit oder ohne Begleitung der Eltern. Das Angebot richtet sich an Kinder zwischen 3 und 6 Jahren mit Förderbedarf oder bei denen ein Förderbedarf vermutet wird. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Frühförderstelle vom Rauhen Haus statt.

WI 43 ▶ Di. | 13.01.–23.06. | 16.15–17.15 Uhr

Standort Tor zur Welt | Mit Anmeldung!

Im Bewegungsraum | Erdgeschoss Haus A (A.000) |
Krieterstraße 2

Elternpower – fit, stark, voller Energie mit Kraft und Cardio

NATALIE NEUBERT

Tu dir etwas Gutes und lade deine Energie auf! In diesem Kurs bringst du mit einfachen Cardio- und Kräftigungsübungen deinen Kreislauf in Schwung, stärkst Rücken und Beckenboden und tankst Power für den Familienalltag.

Das Angebot ist kostenlos und ohne Anmeldung. Bring bitte eine Matte und ein Handtuch mit. Komm vorbei, mach mit und fühl dich stark!

WI 44 ▶ Di. | 27.01.–31.03. | 17.30–18.15 Uhr

(nicht in den Ferien) | Weitere Termine erfragen

Standort Tor zur Welt | Ohne Anmeldung

Im Bewegungsraum | Erdgeschoss Haus A (A.000) |
Krieterstraße 2

Beratung für Familien mit Babys und/oder Kleinkindern

CARIMA STOLL

Die ersten drei Lebensjahre eines Kindes sind wertvolle Entwicklungsabschnitte, die reich an Fragen sind. Eine sichere und stabile Beziehung zu eurem Kind ist euch wichtig. Ich unterstütze euch, auch eure eigenen Grenzen und Bedürfnisse auf diesem Weg zu wahren.

- Ganzheitliche Schlafberatung
- Stillberatung vom Beginn bis zum Abstillen
- Fragen rund um den Beikost-Start
- Einstellung deiner Tragehilfe
- Umgang mit der Autonomiephase
- Kinder lesen und die Körpersprache verstehen

WI 45 ➤ Di. | 11.30–13.00 Uhr | (nicht in den Ferien)

Termine über **www.meinfamilienweg.de**

Standort Zeidlerstr. 75 | Bitte anmelden!

Erste Hilfe am Kind (ohne Kinder)

SICHER-IM-NOTFALL

In diesem Kurs lernen Sie theoretisch und praktisch die wichtigsten Hilfsmaßnahmen bei Unfällen von Babys und Kleinkindern.

WI 46 ➤ Sa. | 28.03. | 10.00–15.00 Uhr | Mit Anmeldung

Standort Zeidlerstr. 75

Mutter-/Vater-Kind Kuren

GABI MAY / WIEBKE NOTHMAN / NICOLE ZAHNER

Was muss ich tun, wenn ich eine Kur beantragen möchte? Wie steht meine Krankenkasse dazu? Was bietet mir eine Kur? Wie werden die Kinder betreut? Über diese und andere Fragen informiert sie eine Mitarbeiterin des Deutschen Arbeitskreises für Familienhilfe.

In Zusammenarbeit mit dem Deutschen Arbeitskreis für Familienhilfe

WI 47 ➤ Do. | 05.02. | 15.30–17.30 Uhr | Ohne Anmeldung

Standort Zeidlerstr. 75 |

im Rahmen des Elternschulcafés

WI 48 ➤ Do. | 28.05. | 8.30–10.30 Uhr | Ohne Anmeldung

Standort Tor zur Welt | im Rahmen des Elterntreffs im Inselcafé

Sozialberatung



Beratung und Unterstützung von Schwangeren und Eltern mit kleinen Kindern im Reihertiegviertel. Hilfestellung für Eltern und Familien z. B. beim Ausfüllen von Anträgen für Kitagutschein, Elterngeld, Jobcenter-Anträge usw. Beratung und Unterstützung bei Fragen und Sorgen.

- » Di. | 10.00–12.00 Uhr | (nicht in den Ferien)
Eine Kooperation mit der Beratungsstelle Casemir
Standort Zeidlerstr. 75 | Ohne Anmeldung

Gut vorbereitet als werdende Eltern

FAMILIENTEAM ELBINSELN | FRÜHE HILFEN



Sie erwarten bald ihr Kind – welche Formalitäten sind vor und nach der Geburt zu erledigen?

Wir informieren und klären gemeinsam, was, wann und wo zu erledigen ist und welche Unterlagen Sie dafür brauchen. Die Liste der notwendigen Schritte vor und nach der Geburt kann herausfordernd sein. Auch wenn es manchmal lästig erscheint, ist es wichtig, gut vorbereitet zu sein. Wir unterstützen Sie dabei, den Überblick über alle wichtigen Schritte zu behalten.

WI 49 » Mi. | 21.01. | 10.00–12.00 Uhr

WI 50 » Mi. | 25.03. | 10.00–12.00 Uhr

WI 51 » Mi. | 03.06. | 10.00–12.00 Uhr

Termine über Birgit Reyher | Tel.: 040 42815 43 45

Standort Zeidlerstr. 75 | Bitte anmelden!

Psychosoziale Beratung im Rahmen des Elterntreffs

MAJIDA AL-HALAS

Im Rahmen unseres Elterntreffs (WI 32) entstehen immer wieder Fragen und manchmal weiß man einfach nicht weiter. Im Anschluss an unseren Elterntreff unterstützen wir Eltern des Treffs dabei, Fragen zu klären und Lösungen zu finden, und helfen bei Anträgen und Behördenpost.

WI 52 » Do. | 15.01.–25.06. | 10.30–11.30 Uhr

Für Eltern des Elterntreffs (WI 32) im Anschluss an den Elterntreff im Inselcafé | (nicht in den Ferien) | Ohne Anmeldung

Standort Tor zur Welt

Psychosoziale Beratung – Wenn dir alles über den Kopf wächst

MAJIDA AL-HALAS

MARGARETENHOFF
alle gleich anders.

Du hast Ängste, fühlst dich überfordert, gestresst, antriebslos, unzufrieden, unglücklich, einsam u. v. m. und fragst dich, wo du Unterstützung kriegen kannst? Wenn dir diese oder ähnliche Gedanken durch den Kopf gehen, dann komm in unsere Beratung. Wir unterstützen dich dabei, Fragen zu klären und Lösungen zu finden.

» Di. | 12.30–14.30 Uhr | Ohne Anmeldung

Standort Tor zur Welt | Krieterstraße 2D |

Im Kursraum D124 | 1. Stock

Jobcoaching für Erziehende ohne Berufsabschluss



Wir unterstützen Sie bei

- der Erstellung von Bewerbungsunterlagen
- der Suche nach geeigneten Tätigkeiten und/oder Ausbildungen
- der Suche nach einem Kitaplatz
- der Belegung von Sprachkursen und der Anerkennung ausländischer Zeugnisse

» Mi. | (M. Schorsch) | Tel.: 0176 49 54 58 90 |

Alle Termine nach telefonischer Vereinbarung

Standort Zeidlerstraße 75

» Do. | (L. Schmidt) | Tel.: 0176 34 75 98 03 |

Alle Termine nach telefonischer Vereinbarung

Standort Tor zur Welt |

Krieterstr. 2D | Raum D124, 1. Stock

StoP – Stadtteile ohne Partnergewalt



ABEBA KIFLU

Gewalt in Partnerschaften kommt täglich vor – in allen Gesellschaftsschichten. Wir ermutigen dazu, Partnergewalt nicht zu verschweigen oder zu dulden. Durch das Aufzeigen von Unterstützungsmöglichkeiten bestärken wir Menschen darin, sich Hilfe zu holen oder zu geben. Wir zeigen, wie eine gute Nachbarschaft Schutz vor der Gewalt bieten kann.

» Infos und Termine unter Tel.: 0163 986 88 85

» Fr. | 10.00–12.00 Uhr |

Standort Zeidlerstr. 75

» Termine nach Vereinbarung |

Standort Tor zur Welt | Krieterstr. 2D | 1. Stock

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern

In jeder Familie kann es im Zusammenleben zu schwierigen Situationen kommen, in denen es hilfreich sein kann, Unterstützung und Beratung in Anspruch zu nehmen.

Hier finden Sie

- Beratung für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien
 - Paarberatung
 - Trennungs- und Scheidungsberatung
 - Türkischsprachige Erziehungs- und Familienberatung
- » Anmeldung und Infos unter Tel.: 040 428 71 63 43 oder per E-Mail: erziehungsberatung-wilhelmsburg@hamburg-mitte.hamburg.de
- » Offene Sprechstunde | Mittwoch | 14.00–16.00 Uhr | Vogelhüttendeich 81
- » Di. | 03.02. | 24.03. | 14.04. | 05.05. | 16.06. | 10.30–11.30 Uhr | im Frühstückstreff

Standort Zeidlerstraße 75

- » Do. | 15.01. | 19.02. | 19.03. | 16.04. | 21.05. | 18.06. | 09.00–10.30 Uhr | Im Elterntreff

Standort Tor zur Welt |

Krieterstraße 2 D | Inselcafé



Beratung im Stadtteil

Hier erfahren Sie, welche Hilfen, Angebote und Unterstützungen es gibt bei ...

- Beeinträchtigungen, wie z. B. Lernschwierigkeiten, Entwicklungsverzögerungen
 - Behinderung oder wenn jemand von Behinderung bedroht ist
 - der Pflege von Angehörigen, betroffenen Geschwistern etc.
 - Teilhabe und rechtliche Betreuung
- » Do. | 05.02. | 05.03. | 02.04. | 07.05. | 04.06. | 8.30–10.30 Uhr | Im Elterntreff | Bitte anmelden!

Standort Tor zur Welt | Krieterstraße 2 D | Inselcafé

Ein Angebot von Leben mit Behinderung
Hamburg Elternverein e. V.

Familienteam Elbinsel Frühe Hilfen

BIRGIT REYHER (Koordination Familienteam)

.....

Das Familienteam Elbinseln unterstützt Sie beratend zu allen Themen und Fragen rund um das Elternwerden und Elternsein. Die Welt mit Kindern ist wundervoll und aufregend – ein Abenteuer in jedem Moment. Gleichzeitig kann das Elternwerden und Elternsein ziemlich fordern, manchmal sehr belasten und es stellen sich viele Fragen. Wir beraten und begleiten Sie dabei, die neue Situation zu meistern und mit Belastungen besser umgehen zu lernen. Im Rahmen der FRÜHEN Hilfen begleiten Familienhebammen und Familien-Gesundheits- und Kinderkrankenpfleger:innen Sie als (werdende) Eltern und Familien mit Kindern von 0 bis 3 Jahren. Das Angebot ist freiwillig, vertraulich und kostenlos.

- » Terminvereinbarung unter Tel.: 040 428 15 43 45
- » Mo.–Do. | 10.00–14.30 Uhr
- » E-Mail: birgit.reyher@leb.hamburg.de

Inselmütter Wilhelmsburg/Veddel

AYSEL KESEN / MUNISE KOYKAC / KERSTIN DÄHLMANN

.....

Im Tor zur Welt treffen sich regelmäßig die Wilhelmsburger und Veddeler Inselmütter. Sie sind geschult, sprechen verschiedene Muttersprachen und unterstützen und informieren andere Mütter im Stadtteil.

- » Sie finden uns im Haus D, 1. Stock (neben verikom). Rufen Sie uns an oder kommen Sie einfach vorbei – wir sind gern für Sie da!

Standort Tor zur Welt |

Krieterstraße 2 D | Haus D,
Büro der Inselmütter | 1. Stock

- » inselmuetter@bi-elbinseln.de
Mo.–Fr. | Tel.: 040 428 76 41-52/53

Ein Kooperationsprojekt der BI Beruf
und Integration Elbinseln gGmbH
Gefördert von der Bürgerstiftung Hamburg



Entspannt durch die Nächte mit Baby und Kleinkind

CARIMA STOLL

Schlaf ist ein zentrales Thema im Familienalltag. In diesem Workshop erfahren Eltern, wie sie ihr Baby oder Kleinkind liebevoll beim Einschlafen begleiten können. Wir sprechen über Schlafbedürfnisse in den ersten Lebensjahren, typische Herausforderungen und Wege zu mehr Ruhe und Sicherheit – für erholsamere Nächte und gelassenerer Tage.

WI 53 » Sa. | 07.02. | 10.00–11.30 Uhr | **Online** |
Standort Zeidlerstraße 75 | Bitte anmelden!

WI 54 » Do. | 26.03. | 16.30–18.30 Uhr | **EKiZ Veddel** |
Uffelsnweg | Bitte anmelden

Das Geschwisterchen kommt

CARIMA STOLL

Unsere Familie wird größer – bald wird unser Kind große Schwester oder großer Bruder. Welch aufregende Zeit voller Gefühle, Bedürfnisse, Unsicherheiten und Vorfreude! Wie kann man gemeinsam liebevoll wachsen und das Willkommen des Babys möglichst harmonisch gestalten?

WI 55 » Sa. | 21.02. | 10.00–11.30 Uhr | **Online** |
Standort Zeidlerstraße 75 | Bitte anmelden!

Grenzen setzen

MARTIN SIEVERS

Informationen, Gespräch und Austausch

Als Eltern sind wir gefordert, unseren Kindern Grenzen zu setzen, und gleichzeitig brauchen Kinder von ihren Eltern Sicherheit, Verständnis und Begleitung. Wie passt das zusammen? Wozu brauchen Kinder eigentlich Grenzen? Welche sind sinnvoll? Und wie setzen wir klare Grenzen, unter Beachtung unserer eigenen Grenzen und ohne über die Grenzen der Kinder zu gehen?

WI 56 » Di. | 10.02. | 18.30–20.30 Uhr | Bitte anmelden!
Standort Zeidlerstraße 75

Wenn Kinder Ängste haben...

MARTIN SIEVERS

.....

Das Krokodil unter dem Bett oder das Gespenst im Zimmer können die Seele des Kindes eine ganze Zeit belasten. Wir setzen uns mit dem Phänomen der Kinderängste auseinander und suchen nach Strategien und Auswegen.

WI 57 ▶ Di. | 24.03. | 18.30–20.30 Uhr | Bitte anmelden!

Standort Tor zur Welt | Krieterstraße 2 D |

Im Kursraum D124 | 1. Stock

Das erste Handy – gut begleitet in die digitale Welt

ALINA SCHÖMIG

.....



#DigitaleVorbilder
Familien gehen online.

Viele Kinder wünschen sich früh ein eigenes Handy – und Eltern stehen vor neuen Fragen: Wann ist der richtige Zeitpunkt? Welche Regeln sind sinnvoll? Was ist beim Thema Datenschutz und Privatsphäre zu beachten?

Gemeinsam mit Alina Schömig vom Projekt #Digitale Vorbilder, sprechen wir darüber, wie Eltern ihre Kinder begleiten können und welche Datenschutz- und Jugendschutzeinstellungen wirklich wichtig sind.

WI 58 ▶ Mi. | 25.03. | 17.00–18.00 Uhr | Bitte anmelden!

Im Rahmen des Familiennachmittags von Veddel aktiv e.V.

Standort Veddel | Am Zollhafen 5b

Starke Kinder – starke Gefühle

MARTIN SIEVERS

.....

Ein Abend für Familien mit 1- bis 8-jährigen Kindern

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.

WI 59 ▶ Di. | 14.04. | 18.30–20.30 Uhr | Bitte anmelden!

Standort Tor zur Welt | Krieterstraße 2 D |

Im Kursraum der Elternschule D124 | 1. Stock

Starke Eltern – starke Kinder

MARTIN SIEVERS / TANJA SCHÜTT

Elternsein ist schön, aber manchmal auch ganz schön anstrengend. Man fühlt sich in der Erziehung seiner Kinder alleingelassen, ist unsicher und glaubt manchmal, in anderen Familien klappt alles viel besser. Dieser Elternkurs wurde vom Deutschen Kinderschutzbund entwickelt und richtet sich an alle Eltern, die sich mehr Freude und weniger Stress mit ihren Kindern wünschen.

WI 60 ▶ Di. | 21.04. | 17.30–19.30 Uhr
Di. | 28.04. | 17.30–19.30 Uhr
Di. | 05.05. | 17.30–19.30 Uhr
Di. | 02.06. | 17.30–19.30 Uhr
Di. | 09.06. | 17.30–19.30 Uhr
Sa. | 20.06. | 10.00–14.00 Uhr
Di. | 23.06. | 17.30–19.30 Uhr
Di. | 30.06. | 17.30–19.30 Uhr



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Hamburg

Standort Tor zur Welt | Krieterstraße 2 D |
Im Kursraum D124 | 1. Stock | Bitte anmelden!

Pubertät – Eltern sein in stürmischen Zeiten

KERSTIN ERL-HEGEL

Launisch, laut, zurückgezogen oder rebellisch – die Pubertät ist eine Zeit voller Veränderungen, auch für Eltern. In dieser Infoveranstaltung schauen wir, was in dieser Entwicklungsphase im Inneren der Jugendlichen passiert, warum Konflikte dazugehören und wie Eltern in Verbindung zu ihren Kindern bleiben können. Mit fachlichem Input, praktischen Tipps und Raum für Fragen. Mit Familien- und Paartherapeutin Kerstin Erl-Hegel.

WI 61 ▶ Mi. | 04.02. | 19.00–21.00 Uhr | **Online!** |
Bitte anmelden!
Standort Tor zur Welt | Krieterstraße 2 D |

WI 62 ▶ Mi. | 24.06. | 16.30–18.30 Uhr | Im Rahmen des
Familiennachmittags von Veddel aktiv e. V.
Über der Stadtteilbücherei Veddel | **Am Zollhafen 5b**

Über Geld spricht man doch!

KERSTIN ERL-HEGEL

.....

Geld – ein Thema, das viele Gefühle weckt und in Familien oft eine besondere Rolle spielt. Wie denke ich als Mutter über Geld? Welche Bedeutung hat es in unserer Partnerschaft? Und wie kann es gelingen, Care-Arbeit (Familien- und Hausarbeit) und Lohnarbeit miteinander in Balance zu bringen? Kerstin Erl-Hegel, Familien- und Paartherapeutin, lädt herzlich ein, die eigene Haltung zu Geld zu entdecken, gibt einfühlsame Impulse und Raum für Austausch.

WI 63 ▶ Do. | 09.04. | 08.30–10.30 Uhr |
Im Rahmen des Elterntreffs

Standort Tor zur Welt | Krieterstraße 2D | Inselcafé

Wut bei Kindern – und bei uns Eltern

KERSTIN ERL-HEGEL

.....

Wut gehört zum Familienalltag – doch oft ist sie laut, erschöpfend und schwer auszuhalten. Warum Kinder wütend werden, was hinter starken Gefühlen steckt und wie Eltern gelassener reagieren können, erklärt Familien- und Paartherapeutin Kerstin Erl-Hegel praxisnah und mit vielen Tipps für einen entspannteren Familienalltag.

WI 64 ▶ Do. | 18.06. | 08.30–10.30 Uhr |
Im Rahmen des Elterntreffs

Standort Tor zur Welt | Krieterstraße 2D | Inselcafé

Medien in der Familie – Tipps & Tricks

BLICKWECHSEL E. V.

.....

Blickwechsel
Verein für Medien- und Kulturpädagogik

Schon kleine Kinder nutzen gerne digitale Medien – wie Smartphones oder Tablets. Oft können sie nicht genug davon kriegen und es gibt Streit in der Familie. Doch ab wann sollten Kinder digitale Medien überhaupt nutzen dürfen? Und welche Sendungen oder Games sind kindgerecht? Und gibt es ein gutes Maß an Medienzeit?

Beim Thema „Medien in der Familie“ haben Eltern oft viele Fragen. Gemeinsam tauschen wir uns über unsere Erfahrungen aus und sprechen über Tipps zur Medienerziehung.

WI 65 ▶ Do. | 23.04. | 15.30–17.30 Uhr | Ohne Anmeldung

Standort Zeidlerstr. 75 |

Im Rahmen des Elternschulcafés

Wenn mein Angehöriger anders ist: Wege zu passenden Hilfen bei Neurodivergenz (z. B. ADHS)

LEBEN MIT BEHINDERUNG HAMBURG ELTERNVEREIN E. V.

.....

Manchmal ticken Kinder oder Angehörige einfach anders – und das bringt viele Fragen mit sich.



An diesem Info-Vormittag erfahrt ihr, welche Hilfen und Unterstützungsangebote es bei ADHS und anderen Formen von Neurodivergenz gibt. Ihr bekommt praktische Tipps, könnt eure Fragen stellen und euch mit anderen Eltern und Angehörigen austauschen. Gemeinsam finden wir Wege, den Alltag leichter zu gestalten.

Schickt uns eure Fragen und Themen gerne bereits vorab!

WI 66 » Sa. | 07.02. | 10.30–12.30 Uhr | Bitte anmelden!

Standort Tor zur Welt | Krieterstraße 2 D | Inselcafé

Inklusion und Schule – gemeinsam Vielfalt gestalten

REBBZ WILHELMSBURG

.....

Das ReBBZ Wilhelmsburg kommt in den Elterntreff ins Inselcafé und informiert zum Thema Inklusion in der Schule.

Was bedeutet Inklusion eigentlich – und welche Unterstützung gibt es für Kinder und Eltern?

Nach einem kurzen Input zur Begriffsklärung und zu den Grundlagen inklusiver Bildung bleibt Zeit für Austausch und Fragen.

WI 67 » Do. | 05.02. | 08.30–10.30 Uhr | Ohne Anmeldung
Im Rahmen des Elterntreffs

Standort Tor zur Welt | Krieterstraße 2 D | Inselcafé

Offene Nähwerkstatt

SENEM CETIN

.....

Wir nähen schöne Sachen für uns und unsere Kinder.
Dieser Kurs richtet sich an Nähanfänger*innen oder solche,
die es werden wollen.

WI 68 ▶ Fr. | 06.02. | 27.03. | 17.04. | 08.05. | 22.05. | 05.06. |
19.06. | 10.00–12.00 Uhr

Standort Zeidlerstr. 75 | Ohne Anmeldung!

Me Time-Entspannungstag in der Elternschule

KATHRIN PERSIG / PAMELA NIEGOT

.....

Der Familienalltag ist oft turbulent und herausfordernd.
Dieser Nachmittag ist für Dich selbst, um zu entspannen,
Kraft zu schöpfen und Deine innere Mitte zu stärken.
Massage und Yoga sorgen für die Entspannung, und beim
gemeinsamen Kuchenessen und Kaffee- oder Teetrinken
kommt der Austausch nicht zu kurz.

WI 69 ▶ Sa. | 18.04. | 14.00–16.30 Uhr

WI 70 ▶ Sa. | 06.06. | 14.00–16.30 Uhr

Standort Zeidlerstr. 75 | Bitte anmelden

Kräuterwanderung im Inselepark

KATRIN PERSIG

.....

Überall um uns herum wachsen wunderschöne und
wirkungsvolle Pflanzen, viele werden als „Unkraut“
übersehen. Wir begeben uns auf Entdeckungsreise durch
die wilde Kräuterwelt im Inselepark.

WI 71 ▶ Sa. | 28.03. | 11.00–13.00 Uhr | Bitte anmelden!

Standort Zeidlerstr. 75 | Treffpunkt: Brunnen

bei der Kulturkapelle, Georg-Wilhelm Straße 162 |
21107 Hamburg

Rund ums Zuckerfest | Bayram | Eid al-Fitr

.....

Mit zahlreichen Aktionen in unseren Angeboten wollen wir gemeinsam das Zuckerfest | Bayram | Eid al-Fitr feiern! Lasst euch überraschen!

Sommerfest mit Flohmarkt

.....

Kommt vorbei und feiert mit uns ein fröhliches Sommerfest voller Spiel, Spaß und Gemeinschaft! Für Groß und Klein – mit tollen Mitmach-Aktionen, Leckereien und einem bunten Flohmarkt. Freut euch auf ein abwechslungsreiches Programm für Groß und Klein mit vielen schönen Mitmach-Aktionen.

Standgebühr für den Flohmarkt ist ein selbstgebackener Kuchen. Tische müssen selbst mitgebracht werden.

Den Stand bitte im Büro der Elternschule anmelden!

WI 72 ▶ So. | 28.06. | 13.00 – 16.00 Uhr

Standort Zeidlerstr. 75 | Bitte anmelden!

Ausflug in den Wildpark Schwarze Berge

BARBARA LANGHOLF / DRAGANA PRGOMELJA /
TANJA SCHÜTT

.....

Wir starten gemeinsam in die Sommerferien und machen einen schönen Ausflug zusammen mit unseren Kindern zum Wildpark Schwarze Berge.

WI 73 ▶ Do. | 09.07. | Bitte anmelden!

Bitte erkundigen Sie sich nach der Uhrzeit und achten Sie auf unsere Ankündigung [instagram@elternschule_wilhelmsburg](https://www.instagram.com/elternschule_wilhelmsburg)

Liebe Familien,

wir haben viele neue Beratungs-, Bildungs- und Freizeitangebote im Programm. Viel Spaß beim Entdecken!
Herzliche Grüße, Euer Elternschulteam

Standort Zeidlerstr. 75

- **Die Elbinsel Minis**
Für Familien mit Babys von 2 bis 6 Monaten
Siehe Seite 4
- **Spanisch-Deutsch Gruppe für die Kleinsten (0 bis 3 Jahre)**
Grupo bilingüe español-alemán para niños pequeños (0–3 años) y padres
Siehe Seite 12
- **Hebammenangebote**
der Hebamme Anouk Carolin Schulz
Siehe Seiten 14 und 15

Standort Tor zur Welt

- **Elternpower – Fit, stark, voller Energie mit Kraft und Cardio**
(ohne Kinder)
Siehe Seite 17
- **Psychosoziale Beratung – Wenn dir alles über den Kopf wächst**
(in Kooperation mit dem Margaretenhort)
Siehe Seite 20
- **Psychomotorik-Gruppe**
(in Kooperation mit der Frühförderstelle vom Rauhen Haus)
Siehe Seite 17

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
8.30	Offenes Angebot 11.00–14.00 Uhr Sprechzeit auf der Veddel ohne Anmeldung Stadtteilladen Veddel			Offenes Angebot 08.30–10.30 Uhr Elterntreff Im Inselcafé	08.30–10.30 Uhr Jeden 1. Do. im Monat Beratung im Stadtteil Im Inselcafé Mit Anmeldung
9.00					
9.30					
10.00			10.00–12.30 Uhr HIPPY Spiel- und Lernprogramm für für 4- und 5-jährige Migrantenkinder und ihre Eltern Raum D 124, 1. Stock Mit Anmeldung	10.00–17.00 Uhr Jobcoach Hamburg Haus D, 1. Stock Mit Anmeldung	Offenes Angebot 09.00–10.30 Uhr jeden 3. Do. im Monat Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Im Inselcafé
10.30					
11.00					
11.30					
12.00					
12.30		Offenes Angebot 12.30–14.30 Uhr Psychosoziale Beratung Haus D, 1. Stock		Offenes Angebot 11.00–12.00 Uhr Sprechzeit im Tor zur Welt Ohne Anmeldung Haus D, 1. Stock	Offenes Angebot 10.30–11.30 Uhr Psychosoziale Beratung im Rahmen des Elterntreffs Im Inselcafé
13.00					
13.30					
14.00					
14.30					
15.00					
15.30					
16.00		16.15–17.15 Uhr Psychomotorikgruppe Bewegungshalle Haus A Mit Anmeldung	Offenes Angebot 15.30–16.00 Uhr Gedichte für Wichte 16.00–17.30 Uhr Familientreff für Eltern mit Kindern bis 12 Jahre Im Inselcafé	16.15–17.15 Uhr Turnwichte Eltern mit 2 bis 5-jährigen Kindern Bewegungshalle Haus A Mit Anmeldung	
16.30					
17.00					
17.30		Offenes Angebot 17.30–18.15 Uhr Elternpower Bewegungshalle Haus A		17.15–18.15 Uhr Turnwichte Eltern mit 2 bis 5-jährigen Kindern Bewegungshalle Haus A Mit Anmeldung	
18.00					
18.30					
19.00					

	MONTAG	DIENTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9.00					
9.30	9.30–11.00 Uhr Babymassage	Offenes Angebot 09.30–11.00 Uhr Mütterberatung			
10.00	1 bis 6 Monate Mit Anmeldung	Offenes Angebot 09.30–11.30 Uhr Offener Frühstückstreff mit „Gedichte für Wichte“	10.00–11.30 Uhr Mama Baby Yoga Mit Anmeldung	Offenes Angebot 10.00–12.00 Uhr Treff für Mütter mit Kindern von 0 bis 3 Jahren und „Gedichte für Wichte“ auf Türkisch	10.00–11.30 Uhr Die Elbinsel Minis Für Familien mit Babys 2 bis 6 Monaten Mit Anmeldung
10.30					Offenes Angebot 10.00–12.00 Uhr Beratungssprechstunde SToP-Stadtteile ohne Partnergewalt
11.00	Offenes Angebot 11.00–13.00 Uhr Osteopathische Babysprechstunde	10.00–12.00 Uhr Sozialberatung der Beratungsstelle Casemir	10.00–12.00 Uhr Spanisch-Deutsch Gruppe für die Kleinsten (0 bis 3 Jahre) 28.01. 25.02. 25.03. 22.04. 20.05. 24.06.		
11.30		11.30–13.00 Uhr Beratung für Familien mit Babys und/oder Kleinkindern Mit Anmeldung	11.30–13.00 Uhr Yoga für Schwangere Einstieg jederzeit möglich. Mit Anmeldung		
12.00					Offenes Angebot 10.00–12.00 Uhr Offene Nähwerkstatt
12.30				12.15–13.30 Uhr Hybrid-Rückbildungskurs Mit Anmeldung	06.02. 27.03. 17.04. 08.05. 22.05. 05.06. 19.06.
13.00					
13.30					
14.00	Hebammen-Sprechstunde Mit Anmeldung unter www.schulzcarolin.hebamio.de	14.00–14.45 Uhr Musik mit allen Sinnen Eltern mit Babys von 6 bis 12 Monaten Mit Anmeldung	Offenes Angebot 13.30–15.30 Uhr Krabbelwichte 6 bis 12 Monate		Offenes Angebot 10.00–11.30 Uhr Spielgruppe für ALLE (inklusive Treff) 13.02. 20.03. 10.04. 08.05. 12.06. 03.07.
14.30					
15.00	Offenes Angebot 15.00–17.00 Uhr Offene Kreativ-Werkstatt	15.00–15.45 Uhr Musik mit allen Sinnen Eltern mit 1-jährigen Kindern Mit Anmeldung		Offenes Angebot 15.30–17.30 Uhr Elternschulcafé	
15.30					
16.00		16.00–16.45 Uhr Musik mit allen Sinnen Eltern 2-jährigen Kindern Mit Anmeldung	09.00–17.00 Uhr Jobcoach Hamburg Mit Anmeldung		
16.30					
17.00		17.00–17.45 Uhr Musik mit allen Sinnen Eltern 3–4-jährigen Kindern Mit Anmeldung			Offenes Angebot 10.30–12.30 Uhr Afrikanische Frauengruppe 1 x im Monat – genaue Termine bitte erfragen
17.30					
18.00	Offenes Angebot Queerer Familientreff 1 x im Semester – genauen Termin bitte erfragen				
18.30					
19.00					
19.30					