



**ELTERNSCHULE**

**WILHELMSBURG**

**ZEIDLERSTRASSE**

**TOR ZUR WELT**

**VEDDEL**

**Volles Programm für Familien.  
September – Dezember 2026**



Wilhelmsburg  
Elternschulen Elbinseln

2

## ELTERNSCHULE

### Wilhelmsburg / 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](mailto:hamburg-mitte.hamburg.de)

[instagram@elternschule\\_wilhelmsburg](mailto:instagram@elternschule_wilhelmsburg)

Leitung: Dragana Prgomelja

#### Wir sind für euch da:

Dienstag 10.00–12.00 Uhr (nicht in den Ferien)

---

#### Elternschule Tor zur Welt

Krieterstraße 2 D (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](mailto:hamburg-mitte.hamburg.de)

[instagram@elternschule\\_wilhelmsburg](mailto: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)

**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

## **Anmeldung**

Zu den Kursen meldet euch telefonisch, per E-Mail über **elternschulewilhelmsburg@hamburg-mitte.hamburg.de** oder persönlich an. Die Kurse werden durchgeführt, wenn ausreichend Anmeldungen vorliegen. Solltet ihr 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 beachtet die festen Anmeldedaten für die Eltern-Kind-Gruppen.

Alle Angebote sind kostenfrei.

## **Bleibt informiert**



Es kann immer zu Änderungen oder ganz neuen Angeboten kommen. In unseren Schaukästen und auf unserem Instagram-Account ([instagram@elternschule\\_wilhelmsburg](https://www.instagram.com/elternschule_wilhelmsburg)) findet man alle wichtigen Neuigkeiten.

## Neuigkeiten

### Liebe Familien,

Wilhelmsburg wächst: Neue Wohngebiete entstehen, und viele Familien ziehen in den Stadtteil. Damit verändern sich auch die Anforderungen an die Angebote für euch.

Darauf reagieren wir in der Elternschule Wilhelmsburg mit einer Neuorganisation unserer Strukturen. Ziel ist es, die Unterstützung für euch als Familien noch bedarfsgerechter, flexibler und näher an eurem Alltag zu gestalten.

Ein wichtiger Schritt dabei ist die Weiterentwicklung der bisherigen Zweigstelle im „Tor zur Welt“: Diese soll perspektivisch als eigenständige Elternschule geführt werden. Dieser Prozess wird jedoch einige Zeit in Anspruch nehmen und schrittweise umgesetzt. Wir befinden uns aktuell mitten in dieser Entwicklung und gestalten die nächsten Schritte sorgfältig. Wir halten euch hier auf dem Laufenden, denn uns ist wichtig, euch dabei gut mitzunehmen.

Trotz dieser großen Veränderungen bleibt die Zusammenarbeit stark: Alle drei Elternschulen (Wilhelmsburg, Tor zur Welt/Veddel und Kirchdorf-Süd) werden für euch auch weiterhin eng als Elternschulen Elbinseln zusammenarbeiten.

Gemeinsam möchten wir euch auch zukünftig bestmöglich begleiten, unsere Angebote gut aufeinander abstimmen und gezielt auf eure Bedürfnisse eingehen.

Herzliche Grüße

Euer Team der Elternschule

## 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. | 14.09.–12.10. | 10.00–11.30 Uhr | 5 Termine |  
Anmeldung ab 29.06.2026

**WI 2** ▶ Mo. | 02.11.–30.11. | 10.00–11.30 Uhr | 5 Termine |  
Anmeldung ab 29.06.2026

(nicht in den Ferien)

**Standort Zeidlerstraße 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 3** ▶ Fr. | 18.09.–04.12. | 10.00–11.30 Uhr |  
Anmeldung ab 29.06.2026

(nicht in den Ferien)

**Standort Zeidlerstraße 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 4** ▶ Mi. | 16.09.–14.10. | 10.00–11.30 Uhr | 5 Termine |  
Anmeldung ab 29.06.2026

**WI 5** ▶ Mi. | 04.11.–02.12. | 10.00–11.30 Uhr | 5 Termine |  
Anmeldung ab 29.06.2026

(nicht in den Ferien)

**Standort Zeidlerstraße 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 6** ▶ Mo. | 14.09.–30.11. | 10.00–11.30 Uhr  
(nicht in den Ferien)

**Standort Zeidlerstraße 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, von 6 bis 12 Monaten

**WI 7** ▶ Di. | 08.09.–08.12. | 14.00–14.45 Uhr |  
Anmeldung ab 29.06.2026  
(nicht in den Ferien)

**Standort Zeidlerstraße 75** | Bitte anmelden!

### Für Eltern mit 1-jährigen Kindern

**WI 8** ▶ Di. | 08.09.–08.12. | 15.00–15.45 Uhr |  
Anmeldung ab 29.06.2026  
(nicht in den Ferien)

**Standort Zeidlerstraße 75** | Bitte anmelden!

### Für Eltern mit 2-jährigen Kindern

**WI 9** ▶ Di. | 08.09.–08.12. | 16.00–16.45 Uhr |  
Anmeldung ab 29.06.2026  
(nicht in den Ferien)

**Standort Zeidlerstraße 75** | Bitte anmelden!

### Für Eltern mit 3- bis 4-jährigen Kindern

**WI 10** ▶ Di. | 08.09.–08.12. | 17.00–17.45 Uhr |  
Anmeldung ab 29.06.2026  
(nicht in den Ferien)

**Standort Zeidlerstraße 75** | Bitte anmelden!

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

NADJA KLEMME / 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 11** ▶ Mi. | 16.09.–08.12. | 16.15–17.15 Uhr |  
Anmeldung ab 29.06.2026

**WI 12** ▶ Mi. | 16.09.–08.12. | 17.15–18.15 Uhr |  
Anmeldung ab 29.06.2026

(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 D 124 | 1. Stock

## Kochspaß in den Ferien

MUNISE KOYKAC / AMINE AZIMOV

### Ferienaktion für Eltern mit Kindern ab 6 Jahren – Geschwisterkinder sind herzlich willkommen

Gemeinsames Kochen macht Spaß!

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

**WI 13** ▶ Do. | 22.10. | 10.00–14.00 Uhr |  
Anmeldung ab 29.06.2026

**Standort Zeidlerstraße 75** | Bitte anmelden!

## Alleinerziehenden-Café

DRAGANA PRGOMELJA / N.N.

### Für Alleinerziehende mit ihren Kindern von 0 bis 6 Jahren

Ein Ort zum Ankommen, Austauschen und Durchatmen. In entspannter Atmosphäre können Alleinerziehende Kontakte knüpfen und Erfahrungen teilen. Während die Kinder spielen, entsteht Raum für Gespräche und Vernetzung.

**WI 14** ▶ Fr. | 16.10. | 15.00–17.00 Uhr

**Standort Zeidlerstraße 75** | Ohne Anmeldung

**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 Erinnerungstücke kreieren. Vom Schnipsel-Licht über Collagen-Wunschzettel bis zum Puste-Farbklecksbild.

**WI 15** ▶ Mo. | 07.09. – 30.11. | 15.00 – 17.00 Uhr  
(nicht in den Ferien)

**Standort Zeidlerstraße 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 16** ▶ Di. | 08.09. – 08.12. | 09.30 – 11.30 Uhr  
(Ferientermine bitte erfragen)

**Standort Zeidlerstraße 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 17** ▶ Mi. | 09.09. – 02.12. | 15.30 – 17.30 Uhr  
(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 18** ▶ Mi. | 09.09.–02.12. | 14.00–16.00 Uhr

(Ferientermine bitte erfragen)

**Standort Zeidlerstraße 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 19** ▶ Do. | 10.09.–03.12. | 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. | 30.09. | 28.10. | 26.11. | 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 2D

## 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 20** ▶ Do. | 10.09.–03.12. | 10.00–12.00 Uhr  
(nicht in den Ferien)

Standort Zeidlerstraße 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 21** ▶ Do. | 10.09.–03.12. | 15.30–17.30 Uhr  
(Ferientermine bitte erfragen)

Standort Zeidlerstraße 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 22** ▶ Fr. | Termine bitte erfragen unter 0163 986 88 85

Standort Zeidlerstraße 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 23** ▶ Mi. | 23.09. | 14.10. | 18.11. | 10.00–12.00 Uhr

Standort Zeidlerstraße 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. | 11.09. | 09.10. | 13.11. | 04.12. | 10.00–11.30 Uhr

Standort Zeidlerstraße 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 – einem offenen Ort zum Connecten und Austauschen.

WI 24 » Termine bitte in der Elternschule erfragen.

Standort Zeidlerstraße 75

## Alle in die Halle!

NURGÜL YAGBASAN / MÜSERREF KALBURCU / DEFNE ÖZULUS

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

WI 25 » Sa. | 10.10. | 21.11. | 19.12. | 10.00–13.00 Uhr

Standort Tor zur Welt | Ohne Anmeldung  
Im Bewegungsraum | Erdgeschoss Haus A (A.000) |  
Krieterstraße 2A

## Gemeinsam Kochen macht Spaß!

VERBRAUCHERZENTRALE HAMBURG



Wir kochen ein gemeinsames Mittagessen! Es wird gemeinsam geschneppelt, gerührt, und probiert und am Ende zusammen gegessen. Und ganz nebenbei erfahren wir etwas über gesunde und kostengünstige Ernährung! Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Hamburg statt.

WI 26 » Di. | 21.09. | 10.30–13.30 Uhr

Standort EKIZ Veddel | Uffelnsweg 1 |

Bitte anmelden!

## 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. | 08.00–09.00 Uhr | Tel.: 040 428 71 63 14
- » **Persönliche Sprechstunde jeden Dienstag – (auch in den Ferien) | 09.30 – 11.00 Uhr**

**Standort Zeidlerstraße 75** | Ohne Anmeldung

**Begleitet durch eine Inselmutter**



## Hebammensprechstunde

ANOUK 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 Versicherungskarte, sowie den Mutterpass bzw. das gelbe Kinderuntersuchungsheft mit!

- » Termine nach Vereinbarung über [schulzcarolin.hebamio.de](mailto:schulzcarolin.hebamio.de) | [kontakt@hebamme-anouk.de](mailto:kontakt@hebamme-anouk.de) oder im Büro der Elternschule

**Standort Zeidlerstraße 75**

## Säuglingspflegekurs

FAMILIENTEAM ELBINSELN / FRÜHE HILFEN



Die Familienkinderkrankenschwester des Familienteams Elbinseln zeigt Euch bereits in der Schwangerschaft, wie Ihr Euer Baby richtig tragen, halten, wickeln, baden und sicher schlafen legen könnt.

Ihr erhaltet wertvolle Pflegetipps und habt viel Zeit zum praktischen Üben an speziellen Übungsbabys – und Gelegenheit, alle Eure Fragen einzubringen. Der Fokus liegt auf dem Aufbau einer liebevollen und sicheren Bindung.

Das Angebot ist kostenfrei und findet in Kooperation mit dem Familienteam Elbinseln statt.

**WI 27** ▶ Termine bitte in der Elternschule erfragen.

**Standort Zeidlerstraße 75** | Bitte anmelden!

## Yoga für Schwangere

ANDREA LORENZ

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

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**WI 28** ▶ Mi. | 16.09.–02.12. | 11.30–13.00 Uhr

(nicht in den Ferien)

Einstieg jederzeit möglich. Bitte anmelden!

**Standort Zeidlerstraße 75**

## 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 29** ▶ Mi. | 23.09. | 14.10. | 25.11. | 10.00–12.00 Uhr |

Termine über Birgit Reyher | Tel.: 040 428 15 43 45

**Standort Zeidlerstraße 75** | Bitte anmelden!

## 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](mailto:schulzcarolin.hebamio.de) | [kontakt@hebamme-anouk.de](mailto:kontakt@hebamme-anouk.de) oder im Büro der Elternschule

**Standort Zeidlerstraße 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](mailto:schulzcarolin.hebamio.de) | [kontakt@hebamme-anouk.de](mailto:kontakt@hebamme-anouk.de) oder im Büro der Elternschule

**Standort Zeidlerstraße 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. | 29.09. | 09.30–11.00 Uhr | parallel zur Mütterberatung
- » Di. | 08.12. | 09.30–11.00 Uhr | parallel zur Mütterberatung

**Standort Zeidlerstraße 75** | Ohne Anmeldung

## Erste Hilfe am Kind (ohne Kinder)

Malte Voth  
Notfallmedizinische Fortbildungen

### SICHER-IM-NOTFALL

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

**WI 30** ▶ Sa. | 10.10. | 10.00–15.00 Uhr

**Standort Tor zur Welt** | Mit Anmeldung!

## Osteopathische Babysprechstunde

KATHRIN PIERSIG

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

**WI 31** ▶ Mo. | 31.08.–07.12. | 11.00–13.00 Uhr

(Ferientermine bitte im Büro erfragen)

**Standort Zeidlerstraße 75** | Ohne Anmeldung

## Psychomotorik-Gruppe

NURGÜL YAGBASAN / KRISTIN HADLER /  
JESSICA SCHNABEL

DAS RAUHE HAUS  
lebendig diakonisch nah

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 32** ▶ Di. | 25.08.–08.12. | 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 33** ▶ Di. | 01.09.–29.09. | 17.30–18.15 Uhr

**WI 34** ▶ Di. | 03.11.–08.12. | **Nicht am 10.11.** | 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

## Dein innerer Garten – Resilienz entdecken mit CORESZON (für Frauen)

**CORESZON**

NINA BERTHOLD  
.....

Wie gelingt es, im Alltag stark, ruhig und handlungsfähig zu bleiben – selbst in herausfordernden Zeiten? In diesem Workshop lernt ihr mit Coreszon Techniken und Ideen kennen, die praktisch und leicht umsetzbar sind. Mit der Gartenmethode entdeckt ihr eure persönlichen Kraftquellen, stärkt eure mentale Widerstandskraft und entwickelt konkrete Strategien für mehr Balance, Klarheit und Stabilität im Leben.

**WI 35** ▶ Di. | 24.09.–15.10. | 10.00–13.00 Uhr | Bitte anmelden

**Standort Tor zur Welt** | Krieterstraße 2D

Im Kursraum D 124 | 1. Stock

▶ Anmeldung unter Tel.: 0176 82 45 48 31 oder [nina.berthold@coreszon.com](mailto:nina.berthold@coreszon.com)

## **Auszeit nur für Dich – Entspannen & Kraft tanken**

KATHRIN PIERSIG / PAMELA NIEGOT  
.....

Der Familienalltag kann oft lebhaft und fordernd sein. Dieser Nachmittag gehört ganz Dir – eine Gelegenheit, zur Ruhe zu kommen, neue Energie zu tanken und Deine innere Balance zu stärken. Mit wohltuender Kurz-Massage und einer gemeinsamen Entspannung kannst Du abschalten und loslassen. Bei Kaffee oder Tee bleibt außerdem Zeit für gemütlichen Austausch in angenehmer Atmosphäre.

**WI 36** ▶ Sa. | 26.09. | 14.30–17.00 Uhr

**Standort Zeidlerstraße 75** | Bitte anmelden

## **Mit mehr Gelassenheit durch den Familienalltag**

MARTIN SIEVERS / CAROLINE KRECK  
.....

Schlaflose Nächte, kranke Kinder, Arbeit, Haushalt – und irgendwo dazwischen soll auch noch Zeit für dich selbst sein. Kein Wunder, dass der Familienalltag manchmal ganz schön herausfordernd ist. In diesem Kurs schauen wir gemeinsam darauf, wie Stress entsteht, was er mit dir macht und vor allem, wie du in anspruchsvollen Momenten wieder mehr Ruhe und Klarheit finden kannst. Du lernst alltagstaugliche Strategien kennen und probierst einfache Entspannungs- und Bewegungsübungen aus, die dich dabei unterstützen können, neue Kraft zu schöpfen und gelassener zu reagieren. Für mehr Ruhe, Balance und kleine Auszeiten mitten im Familienleben.

Bitte bewegungsfreundliche Kleidung und (falls vorhanden) eine Matte mitbringen.

**WI 37** ▶ Sa. | 21.11. | 10.00–14.00 Uhr | Bitte anmelden!

**Standort Tor zur Welt** | Krieterstraße 2D |

Im Raum der Religionen D204 | 2. Stock

## 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 38** ▶ Di. | 11.30–13.00 Uhr | (nicht in den Ferien)

Termine über [www.meinfamilienweg.de](http://www.meinfamilienweg.de)

**Standort Zeidlerstraße 75** | Bitte anmelden!

## 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 39** ▶ Di. | 24.09. | 10.00–12.00 Uhr

Im Rahmen des Bilingualen Treff's für Mütter mit Kindern 0 bis 3 Jahre und Gedichte für Wichte auf türkisch

**Standort Zeidlerstraße 75** | Ohne Anmeldung

**WI 39a** ▶ Do. | 08.10. | 8.30–10.30 Uhr

Im Rahmen des Elterntreffs

**Standort Tor zur Welt** | Ohne Anmeldung

## 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 40** ▶ Do. | 19.11. | 10.00–12.00 Uhr |

Im Rahmen des Treffs Mütter mit Kindern von 0 bis 3 Jahren und Gedichte für Wichte auf Türkisch |

**0–3-yaşındaki çocuklarıyla anneler grubu |**

**Standort Zeidlerstraße 75 |** Ohne Anmeldung

## Sozialberatung

Beratung und Unterstützung von Schwangeren und Eltern mit kleinen Kindern im Reiherstiegviertel. 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 Zeidlerstraße 75 |** Ohne Anmeldung

## Psychosoziale Beratung im Rahmen des Elterntreffs

MAJIDA AL-HALAS

Im Rahmen unseres Elterntreffs (WI 19) 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 41** ▶ Do. | 10.09.–03.12. | 10.30–11.30 Uhr

Für Eltern des Elterntreffs (WI 19) 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

MARGARETENHORT  
*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.

In Kooperation mit dem Margaretenhort

- » Di. | 12.30–14.30 Uhr | Ohne Anmeldung  
**Standort Tor zur Welt** | Krieterstraße 2 D |  
 Im Kursraum D 124 | 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. 2 D | Raum D 124, 1. Stock

## Zwischen Job und Familie – Impulse für mehr Fairplay im Alltag

**FAIRPLAY.**  
FAMILIE & BERUF – BEIDES ZAHLT.

JANA WITTKUGEL, Fairplay

Wie gelingt es, Familie und Job so zu vereinbaren, dass es sich für alle fair anfühlt? Das Beratungs- und Coachingangebot „Fairplay – Vereinbarkeit von Care-Arbeit und Beruf“ stellt sich im Familientreff vor und du bekommst Impulse, wie ihr euren Familienalltag bewusster und stimmiger gestalten könnt – besonders rund um den Wiedereinstieg in den Beruf oder wenn sich eure aktuelle Situation nicht mehr passend anfühlt.

**WI 42** ▶ Mi. | 14.10. | 15.30–16.30 Uhr | Im Rahmen des Familientreffs

**Standort Tor zur Welt** | Krieterstraße 2 D | Inselcafé

Du kannst auch individuelle Termine für ein Einzelcoaching buchen:

**WI 42a** ▶ Mi. | 14.10. | 16.30–17.00 Uhr | Bitte anmelden!

**WI 42b** ▶ Mi. | 14.10. | 17.00–17.30 Uhr | Bitte anmelden!

**WI 42c** ▶ Mi. | 14.10. | 17.30–18.00 Uhr | Bitte anmelden!

**Standort Tor zur Welt** | Krieterstraße 2 D |

Im Kursraum der Elternschule D 124 | 1. Stock

## StOp – Stadtteile ohne Partnergewalt



**StOp** Stadtteile ohne Partnergewalt

Der Reihentag/Wilhelmsburg raut sich!

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 Zeidlerstraße 75**

▶▶ Termine nach Vereinbarung |

**Standort Tor zur Welt** | Krieterstr. 2 D | 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](mailto:erziehungsberatung-wilhelmsburg@hamburg-mitte.hamburg.de)
- » Offene Sprechstunde | Mi. | 14.00–16.00 Uhr | Vogelhüttendeich 81
- » Di. | 15.09. | 03.11. | 08.12. | 10.30–11.30 Uhr | Im Frühstückstreff

### Standort Zeidlerstraße 75

- » Do. | 10.09. | 15.10. | 19.11. | 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. | 10.09. | 01.10. | 05.11. | 03.12. | 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 Kinderkrankenschwester: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 / N.N. / N.N.

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 2D | 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



## Grenzen setzen

MARTIN SIEVERS  
.....

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

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?

Informationen, Gespräch und Austausch.

**WI 43** ▶ Di. | 29.09. | 18.30–20.30 Uhr | Bitte anmelden!

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

## Elternmedienabend

BETTINA KASSBAUM, Elternmedienlotsin, TIDE  
.....

Kinder im verantwortlichen Umgang mit digitalen Medien zu begleiten, ist eine Herausforderung für Familien. Dieser Abend in Kooperation mit TIDE gibt Hilfestellung und ermöglicht Eltern, miteinander ins Gespräch zu kommen.

Um folgende Themen könnte es z. B. gehen:

- Kinder im Internet
- Computerspiele
- Fernsehen, Filme, YouTube, Netflix
- Nutzung von sozialen Medien
- Das erste Smartphone
- Tipps für den Familienalltag
- Gemeinsam mit Kindern Medien nutzen und zusammen Spaß haben

Im Zentrum des Abends stehen eure Fragen als Eltern! Wir freuen uns daher, wenn ihr uns bereits bei der Anmeldung eure Fragen mitteilt.

**WI 44** ▶ Di. | 06.10. | 19.00–20.30 Uhr |  
Mit Anmeldung (bis spätestens 27.09.2026)

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

## Eltern sein – Paar bleiben

KERSTIN ERL-HEGEL

Eltern werden verändert alles – auch die Partnerschaft. Zwischen Alltag und Verantwortung bleibt oft wenig Raum für Nähe und Austausch. An diesem Vormittag geht es darum, wie ihr eure Beziehung bewusst stärken und als Team durch den Familienalltag gehen könnt. Freut euch auf Impulse, Austausch und praktische Anregungen für mehr Verbindung.

**WI 45** ▶ Do. | 19.11. | 08.30–10.30 Uhr |

Im Rahmen des Elterntreffs

**Standort Tor zur Welt** | Krieterstraße 2D | Inselcafé

## 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 gelassenerere Tage.

**WI 46** ▶ Sa. | 21.11. | 10.00–11.30 Uhr | **Online** |

**Standort Zeidlerstraße 75** | Bitte anmelden!

## Neurovielfalt verstehen: Passende Hilfen für Familien mit neurodivergenten Angehörigen



LEBEN MIT BEHINDERUNG HAMBURG ELTERNVEREIN E. V.

Neurodivergente Menschen, nehmen die Welt anders wahr – und das kann zu besonderen Herausforderungen führen und viele Fragen mit sich bringen. 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 47** ▶ Sa. | 21.11. | 10.30–12.30 Uhr | Bitte anmelden!

**Standort Tor zur Welt** | Krieterstraße 2D |

Im Kursraum der Elternschule D 124 | 1. Stock

## Nähwerkstatt in den Herbstferien

SENEM CETIN

### Für Kinder ab 8 Jahren gemeinsam mit ihren Eltern

Wir nähen schöne Sachen mit unseren Kindern. Dieser Kurs richtet sich an Nähanfänger\*innen oder solche, die es werden wollen.

**WI 48** ▶ Sa. | 17.10. | 10.00–14.00 Uhr

**Standort Zeidlerstraße 75** | Bitte anmelden

## Kräuterwanderung im Herbst

KATRIN PIERSIG

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

**WI 49** ▶ Sa. | 26.09. | 11.00–13.00 Uhr | Bitte anmelden!

**Standort Zeidlerstraße 75** | Treffpunkt: Brunnen bei der Kulturkapelle, Georg-Wilhelm Straße 162 | 21107 Hamburg

## ..... **Stadtteilstag auf der Veddel**

Uns findet ihr an einem der Stände auf der Veddel. Wir informieren über die Arbeit der Elternschule und bieten eine Aktion für Kinder an. Kommt gerne vorbei – wir freuen uns auf Euch!

**WI 50** ▶ Sa. | 12.09. | Uhrzeit bitte in der Elternschule erfragen

## ..... **Frauenaktionstag**

Wir laden zu einem Aktionstag nur für Frauen ein und wollen uns vernetzen, empowern und Informationen austauschen.

Wir freuen uns auf ein Bühnenprogramm.

**WI 51** ▶ Fr. | 11.09. | 15.00–19.00 Uhr

▶ Veranstaltungsort:

Open Air im Garten des Bürgerhauses Wilhelmsburg  
Mengestr. 20, 21107 Hamburg

Ein Kooperationsprojekt von:



## Lichterfest

Wir zünden unsere Laternen an und feiern mit vielen Liedern, Würstchen und heißen Getränken ein Fest auf dem Gelände der Elternschule. Zum Abschluss drehen wir eine kleine Runde auf der Wiese.

**WI 52** ▶ Di. | 10.11. | ab 18.00 Uhr

**Standort Zeidlerstraße 75** | Ohne Anmeldung

## Orange the day

Internationaler Aktionstag gegen Gewalt an Frauen und Mädchen.

Gemeinsam setzen wir auf den Elbinseln ein klares Zeichen für Solidarität und Veränderung.

Alle Aktionen werden über Aushänge bekanntgemacht – kommt vorbei und macht mit.



**WI 53** ▶ Mi. | 25.11.

## Kekshäuser gestalten

Aus Keksen, Zuckerguss und Deko gestalten wir im Inselcafé gemeinsam leckere, lustige, bunte Häuschen. Dieses Angebot findet im Rahmen des Tags der offenen Tür des Helmut-Schmidt-Gymnasiums statt und richtet sich an Eltern und Kinder gemeinsam. Eine Anmeldung ist nicht nötig, plant aber bitte eine mögliche Wartezeit ein.

**WI 54** ▶ Datum in der Elternschule erfragen | 16.00–18.00 Uhr

**Standort Tor zur Welt** | Krieterstraße 2D | Inselcafé

## Ich bin Tiere – szenische Malwerkstatt mit Live-Musik

GESCHE GROTH, Schauspiel /  
SORAYA TABATABEI, Musik und Malspiel



### Ab 4 Jahren – Eltern und Kinder gemeinsam

Es regnet in Strömen, und Kim langweilt sich furchtbar – bis eine geheimnisvolle Tierverwandlungs-Malanleitung alles verändert: „B-b-b-Buntstiftbiene, Kreideschwein – welches Tier willst du gern sein?“ Nach einer kurzen szenischen Lesung mit Live-Musik werden die Kinder gemeinsam mit ihren Eltern selbst kreativ: malen, zaubern, spielen – und lassen ihre eigenen Tiergeschichten lebendig werden.

WI 55 ▶ Sa. | 05.12. | 11.00–12.30 Uhr

Standort Tor zur Welt | Krieterstraße 2D |  
Probenraum Theater am Strom | Bitte Anmelden!

### Winterzauber

Ein vorweihnachtlicher Nachmittag mit Nikolaus, Spielen und Liedern, Keksen und ...

WI 5 ▶ Sa. | 05.12. | 15.30–17.30 Uhr

Standort Zeidlerstraße 75

▶ Karten ab 23.11. im Büro der Elternschule erhältlich

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
8.30				08.30 – 10.30 Uhr Jeden 1. Do. im Monat <b>Beratung im Stadtteil</b> Im Inselcafé Mit Anmeldung	08.30 – 10.30 Uhr Jeden 1. Do. im Monat <b>Beratung im Stadtteil</b> Im Inselcafé Mit Anmeldung
9.00					
9.30					
10.00			10.00 – 12.30 Uhr <b>HIPPY</b> Spiel- und Lernprogramm für 4- und 5-jährige Migrantenkinder und ihre Eltern Raum D 124, 1. Stock Mit Anmeldung	10.00 – 17.00 Uhr <b>Jobcoach Hamburg</b> Haus D, 1. Stock Mit Anmeldung	09.00 – 10.30 Uhr jeden 3. Do. im Monat <b>Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern</b> Im Inselcafé
10.30					
11.00					
11.30					
12.00					
12.30		<b>Offenes Angebot</b> 12.30 – 14.30 Uhr <b>Psychoziale Beratung</b> Haus D, 1. Stock			<b>Offenes Angebot</b> 10.30 – 11.30 Uhr <b>Psychoziale Beratung im Rahmen des Elterntreffs</b> Im Inselcafé
13.00					
13.30					
14.00					
14.30					
15.00					
15.30					
16.00		16.15 – 17.15 Uhr <b>Psychomotorikgruppe</b> Bewegungshalle Haus A Mit Anmeldung	16.15 – 17.15 Uhr <b>Turnwichte</b> Eltern mit 2- bis 5-jährigen Kindern Bewegungshalle Haus A Mit Anmeldung		
16.30					
17.00		<b>Offenes Angebot</b> 17.30 – 18.15 Uhr <b>Elternpower</b> Bewegungshalle Haus A	17.15 – 18.15 Uhr <b>Turnwichte</b> Eltern mit 2- bis 5-jährigen Kindern Bewegungshalle Haus A Mit Anmeldung		
17.30					
18.00					
18.30					
19.00					

**Offenes Angebot**  
11.00 – 14.00 Uhr  
**Sprechzeit auf der Veddel**  
ohne Anmeldung  
Stadtteiladen

**Offenes Angebot**  
11.00 – 12.00 Uhr  
**Sprechzeit im Tor  
zur Welt**  
Ohne Anmeldung  
Haus D, 1. Stock

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9.00					
9.30	10.00–11.30 Uhr <b>Babymassage</b> 1 bis 6 Monate Mit Anmeldung	<b>Offenes Angebot</b> 09.30–11.00 Uhr <b>Mütterberatung</b>	10.00–11.30 Uhr <b>Spielgruppe</b> 1 bis 2 ½ Jahre Einstieg jederzeit Mit Anmeldung	<b>Offenes Angebot</b> 10.00–12.00 Uhr <b>Treff für Mütter</b> mit Kindern von 0 bis 3 Jahren und „Gedichte für Wichte“ auf Türkisch	10.00–11.30 Uhr <b>Offenes Angebot</b> <b>Die Elbinsel Minis</b> Für Familien mit Babys von 2 bis 6 Monaten Mit Anmeldung
10.00		<b>Offenes Angebot</b> 09.30–11.30 Uhr <b>Frühstückstreff</b> mit „Gedichte für Wichte“	<b>Offenes Angebot</b> 10.30–11.30 Uhr <b>Beratungsstelle</b> für Kinder, Jugend- liche und Eltern 1 x im Monat im Frühstückstreff – 15.09.   03.11   08.12.	<b>Offenes Angebot</b> 10.00–12.00 Uhr <b>Spanisch-Deutsch</b> Gruppe für die Kleinsten (0 bis 3 Jahre) 23.09.   14.10.   18.11.	10.00–12.00 Uhr <b>Treff für Mütter</b> mit Kindern von 0 bis 3 Jahren und „Gedichte für Wichte“ auf Türkisch
10.30		<b>Offenes Angebot</b> 10.00–12.00 Uhr <b>Sozialberatung</b> der Beratungsstelle Casimir	11.30–13.00 Uhr <b>Beratung für</b> Familien mit Babys und/oder Kleinkindern Mit Anmeldung	<b>Offenes Angebot</b> 10.00–12.00 Uhr <b>Gut vorbereitet</b> als werdende Eltern-Beratungs- angebot 23.09.   14.10.   25.11. Mit Anmeldung	10.00–12.00 Uhr Für Familien mit Babys von 2 bis 6 Monaten Mit Anmeldung
11.00	11.00–13.00 Uhr <b>Offenes Angebot</b> <b>Osteopathische</b> <b>Babysprechstunde</b>			<b>Offenes Angebot</b> 14.00–16.00 Uhr <b>Krabbelwichte</b> 6 bis 12 Monate	10.00–11.30 Uhr <b>Mama Baby Yoga</b> Mit Anmeldung
11.30				<b>Offenes Angebot</b> 14.00–16.00 Uhr <b>Krabbelwichte</b> 6 bis 12 Monate	11.30–13.00 Uhr <b>Yoga für</b> Schwangere Einstieg jederzeit möglich. Mit Anmeldung
12.00				<b>Offenes Angebot</b> 14.00–16.00 Uhr <b>Krabbelwichte</b> 6 bis 12 Monate	12.15–13.30 Uhr <b>Hybrid- Rückbildungskurs</b> Mit Anmeldung
12.30				<b>Offenes Angebot</b> 14.00–16.00 Uhr <b>Krabbelwichte</b> 6 bis 12 Monate	12.15–13.30 Uhr <b>Hybrid- Rückbildungskurs</b> Mit Anmeldung
13.00				<b>Offenes Angebot</b> 14.00–16.00 Uhr <b>Krabbelwichte</b> 6 bis 12 Monate	12.15–13.30 Uhr <b>Hybrid- Rückbildungskurs</b> Mit Anmeldung
13.30				<b>Offenes Angebot</b> 14.00–16.00 Uhr <b>Krabbelwichte</b> 6 bis 12 Monate	12.15–13.30 Uhr <b>Hybrid- Rückbildungskurs</b> Mit Anmeldung
14.00	14.00–14.45 Uhr <b>Hebammen-Sprechstunde</b> Mit Anmeldung unter www.schulzcarolin.hebamio.de	14.00–14.45 Uhr <b>Musik mit</b> <b>allen Sinnen</b> Eltern mit Babys von 6 bis 12 Monaten Mit Anmeldung		<b>Offenes Angebot</b> 14.00–16.00 Uhr <b>Krabbelwichte</b> 6 bis 12 Monate	12.15–13.30 Uhr <b>Hybrid- Rückbildungskurs</b> Mit Anmeldung
14.30				<b>Offenes Angebot</b> 14.00–16.00 Uhr <b>Krabbelwichte</b> 6 bis 12 Monate	12.15–13.30 Uhr <b>Hybrid- Rückbildungskurs</b> Mit Anmeldung
15.00	15.00–17.00 Uhr <b>Offenes Angebot</b> <b>Offene</b> <b>Kreativ-Werkstatt</b>	15.00–15.45 Uhr <b>Musik mit</b> <b>allen Sinnen</b> Eltern mit 1-jährigen Kindern Mit Anmeldung		<b>Offenes Angebot</b> 14.00–16.00 Uhr <b>Krabbelwichte</b> 6 bis 12 Monate	12.15–13.30 Uhr <b>Hybrid- Rückbildungskurs</b> Mit Anmeldung
15.30				<b>Offenes Angebot</b> 14.00–16.00 Uhr <b>Krabbelwichte</b> 6 bis 12 Monate	12.15–13.30 Uhr <b>Hybrid- Rückbildungskurs</b> Mit Anmeldung
16.00				<b>Offenes Angebot</b> 14.00–16.00 Uhr <b>Krabbelwichte</b> 6 bis 12 Monate	12.15–13.30 Uhr <b>Hybrid- Rückbildungskurs</b> Mit Anmeldung
16.30	16.00–16.45 Uhr <b>Musik mit</b> <b>allen Sinnen</b> Eltern mit 2-jährigen Kindern Mit Anmeldung	16.00–16.45 Uhr <b>Musik mit</b> <b>allen Sinnen</b> Eltern mit 1-jährigen Kindern Mit Anmeldung		<b>Offenes Angebot</b> 14.00–16.00 Uhr <b>Krabbelwichte</b> 6 bis 12 Monate	12.15–13.30 Uhr <b>Hybrid- Rückbildungskurs</b> Mit Anmeldung
17.00				<b>Offenes Angebot</b> 14.00–16.00 Uhr <b>Krabbelwichte</b> 6 bis 12 Monate	12.15–13.30 Uhr <b>Hybrid- Rückbildungskurs</b> Mit Anmeldung
17.30	17.00–17.45 Uhr <b>Musik mit</b> <b>allen Sinnen</b> Eltern mit 3–4-jährigen Kindern Mit Anmeldung	17.00–17.45 Uhr <b>Musik mit</b> <b>allen Sinnen</b> Eltern mit 3–4-jährigen Kindern Mit Anmeldung		<b>Offenes Angebot</b> 14.00–16.00 Uhr <b>Krabbelwichte</b> 6 bis 12 Monate	12.15–13.30 Uhr <b>Hybrid- Rückbildungskurs</b> Mit Anmeldung
18.00				<b>Offenes Angebot</b> 14.00–16.00 Uhr <b>Krabbelwichte</b> 6 bis 12 Monate	12.15–13.30 Uhr <b>Hybrid- Rückbildungskurs</b> Mit Anmeldung
18.30				<b>Offenes Angebot</b> 14.00–16.00 Uhr <b>Krabbelwichte</b> 6 bis 12 Monate	12.15–13.30 Uhr <b>Hybrid- Rückbildungskurs</b> Mit Anmeldung
19.00	1 x im Semester – genauen Termin bitte erfragen			<b>Offenes Angebot</b> 14.00–16.00 Uhr <b>Krabbelwichte</b> 6 bis 12 Monate	12.15–13.30 Uhr <b>Hybrid- Rückbildungskurs</b> Mit Anmeldung
19.30				<b>Offenes Angebot</b> 14.00–16.00 Uhr <b>Krabbelwichte</b> 6 bis 12 Monate	12.15–13.30 Uhr <b>Hybrid- Rückbildungskurs</b> Mit Anmeldung

**Offenes Angebot**  
10.00–11.30 Uhr  
**Spielgruppe für ALLE**  
(inklusive Treff)  
11.09. | 09.10.  
13.11. | 04.12.

**Offenes Angebot**  
10.30–12.30 Uhr  
**Afrikanische**  
**Frauengruppe**  
1 x im Monat –  
genaue Termine  
bitte erfragen

10.00–12.00 Uhr  
**Gut vorbereitet**  
als werdende  
Eltern-Beratungs-  
angebot  
23.09. | 14.10. | 25.11.  
Mit Anmeldung

09.00–17.00 Uhr  
**Jobcoach**  
**Hamburg**  
Mit Anmeldung

**Offenes Angebot**  
10.30–11.30 Uhr  
**Beratungsstelle**  
für Kinder, Jugend-  
liche und Eltern  
1 x im Monat  
im Frühstückstreff –  
15.09. | 03.11 | 08.12.

**Offenes Angebot**  
**Queerer Familientreff**  
1 x im Semester –  
genauen Termin bitte erfragen