



KLEIDUNG,
SCHUHE,
SPIELSACHEN

Second Hand- Laden

FÜR ALLES RUND UMS KIND

**im Untergeschoss des
Familienzentrums der
Nachbarschaftshilfe
Haar e.V.** Salzgasse 2 | 85540 Haar
089/462 044 39
secondhand@nbh-haar.de
www.familienzentrum-haar.de

Öffnungszeiten

Montag	9:30–11:30 Uhr
Dienstag	15:30–17:30 Uhr
Mittwoch	9:30–11:30 Uhr
Donnerstag	9:30–11:30 Uhr
Freitag	9:30–11:30 Uhr

**Während der Schulferien und zum
Saisonwechsel geschlossen**

Sonderverkaufszeiten und Rabattaktionen
entnehmen Sie bitte unserer
Website oder über facebook / Instagram



Information & Unterstützung

Das FAM-Büro hat während der
Öffnungszeiten immer eine „offene Tür“.
Die Sozialpädagoginnen im FAM
stehen Ihnen zur Seite: neutral,
kompetent und vertrauenswürdig.
Wir hören zu und vermitteln
bei Bedarf an andere Institutionen.

**Alle Sprechstunden und Beratungen
sind kostenfrei**

Babysprechstunde

Eine erfahrene Kinderkrankenschwester berät zu Entwick-
lungsfragen, zum Zufüttern, zu Bauchweh, Zahnen, etc.
Mo, 08.04. | 13.05. | 10.06. | 08.07.24
» 9:30 bis 11:30 Uhr

Beratung: Sabrina Hennhöfer, Kinderkrankenschwester
*Dies ist ein Angebot der Beratungsstelle AndErl vom
Landkreis München*

Rechtliche Erstberatung

Trennung und/oder Scheidung?

25-minütiges Einzelgespräch zu allen familienrechtlichen
Themen wie Unterhalt, Sorgerecht, Vermögen, usw.
Di, 23.04 | 11.06.24 » ab 17:00 Uhr

Beratung: Daniela Pinker-Leonpacher;
Fachanwältin für Familienrecht

Elternstammtisch für Familien mit hochbegabten Kindern

Austausch, Erfahrungen teilen, sich gegenseitig
Anregungen geben und Lösungen finden
Mi, 24.04.24 » 20:00 Uhr
Kontakt: Simone Dohmen, muenchen-ost@dghk-bayern.de

Beratung zum Familienalltag

Geschwisterstreit, Medienzeit oder andere wunde Punkte
in ungezwungener Atmosphäre besprechen
Fr, 12.04.24 | 9:30 bis 10:30 Uhr
Di, 14.05.24 | 15:30 bis 16:30 Uhr
Di, 11.06.24 | 9:30 bis 10:30 Uhr
Fr, 12.07.24 | 9:30 bis 10:30 Uhr
Beratung: Berater*innen von der Beratungsstelle für Eltern,
Kinder und Jugendliche des Landkreises München

Online-Vortrag Eingewöhnung

Wie klappt der Übergang in die Krippe, in die KiTa
oder zur Tagesmutter?
Do, 16.05.24 | 12:00 Uhr
Referent*in: Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
des Landkreis München

Babysitter-Vermittlung

Gegen eine Vermittlungsgebühr von 10 €
vermitteln wir ein Jahr lang einen Babysitter.
Probiert es einfach mal aus!

Familienpaten-Vermittlung

Wenn in Familien mit Babys und Kleinkindern alles
zu viel wird, keine Großeltern vor Ort sind und
sonst niemand unter die Arme greifen kann, vermitteln
wir einen „Familienpaten“, der stundenweise
unentgeltlich unterstützt.



Folgt dem FAM auf Facebook und Instagram!
@familienzentrum_haar

Für 5-11jährige

Arabisch schreiben für Kinder

Hocharabisch in Wort und Schrift für Kinder von
5-11 Jahren, die schon arabisch verstehen
12 x Di, ab dem 09.04.24 » 16:00 bis 17:15 Uhr
Leitung: Rania Freijeh | **Kosten:** 72 €

Yoga für Kinder von 4 bis 7 Jahre

Freude an Bewegung mit Körperhaltungen, Atem-
und Entspannungsübungen
10 x Mo, ab dem 15.04.24 » 16:00 bis 17:00 Uhr
Leitung: Claudia Knauth, zert. Kinder-Yogalehrerin | **Kosten:** 72 €

Für Erwachsene

Sundown Yoga

Den Tag gemeinsam mit einem guten Abend beenden:
Yoga kann unterstützen körperlich und seelisch wieder
Balance zu finden
10 x Di, ab dem 09.04.24 » 18:30 bis 20:00 Uhr
Leitung: Sarah Zacherl, ausgebildete Yogalehrerin
(Yoga Institut München) | **Kosten:** 96 €

Deutsch sprechen für Mütter

Deutsch-Konversation für Mütter, Babys können
mitgebracht werden
Anfänger:
12 x Mi, ab dem 10.04.24 » 9:30 bis 10:30 Uhr
Fortgeschrittene:
12 x Mi, ab dem 10.04.24 » 10:30 bis 11:30 Uhr
Leitung: Stephanie Kammler, Sprachtherapeutin | **Kosten:** 72 €

Qi Gong

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen
4 x Mi, ab dem 24.04.24 » 18:30 bis 20:00 Uhr
6 x Mi, ab dem 05.06.24 » 18:30 bis 20:00 Uhr
Leitung: Birgit Schliwa, ausgebildete Qi Gong Übungsleiterin
Kosten: 32 € (4 x) / 48 € (6 x)

Latin Dance Aerobic

Solides Workout mit Tanz- und Fitness-Elementen
bei Salsa, Merengue, Cha Cha & Co
10 x Do, ab dem 25.04.24 » 19:00 bis 20:00 Uhr
Leitung: Marina Segl | **Kosten:** 60 €

Koch-Club

Zusammen kochen und anschließend gemeinsam
speisen – vegetarisch, preiswert und möglichst saisonal.
Fr, 03.05. | 06.07.24 » 18:00 Uhr
Leitung: Ingrid Behbehani | **Kosten:** 10 € (inkl. 5 €
Lebensmittelkosten)

Relax-Café für Mamas – keine Windeln, kein Getöse

jeden 2. und 4. Freitag im Monat
Fr, 12.04. | 26.04 | 10.05 | 14.06. | 28.06. | 12.07.24
» 19:00 Uhr

Workshop

Beginn der Beikost

Stillen und Milchfläschchen – wie geht es danach weiter?
Do, 06.05.24 | 9:30 bis 11:30 Uhr
Referentin: Sabrina Hennhöfer (Familienkinderkrankenschwester)
der Beratungsstelle AndErl – Frühe Hilfen vom Landkreis München
Kosten: kostenfrei

Mitgliederversammlung der Freunde und Förderer des Familienzentrums Haar e. V.

Mi, 10.04.24 » 19:30 Uhr



Familienzentrum der Nachbarschaftshilfe Haar e. V.

April – August 2024



Familienzentrum der Nachbarschaftshilfe Haar e. V.
Salzgasse 2 | 85540 Haar | 089 - 462 044 39
familienzentrum@nbh-haar.de | www.familienzentrum-haar.de
Mo–Fr: 9:00–12:00 Uhr | Di + Do: 15:00–17:00 Uhr

Offene Treffs

VON ELTERN FÜR ELTERN

Sich entspannt mit Baby oder Kleinkind mit anderen Eltern treffen, sich austauschen und vernetzen: Mal mit Singkreis, mal mit Bastelei, mal mit allen, mal nur mit Papas und alle zwei Wochen beim Café „for Moms only“. Getränke gibt es vor Ort. Etwas zu essen, kann jede*r gerne selbst mitbringen.

Die Termine unserer Feriencafés findet ihr auf unserer Website.

Baby- und Schwangeren-Café für werdende und frischgebackene Mütter (1. Lebensjahr)

Mo, Mi, Do | 9:00 bis 11:00 Uhr

FAM-Café für Eltern mit Kindern ab Lauffalter

Di | 9:00 bis 11:00 Uhr
Fr | 9:00 bis 11:00 Uhr

Tobe-Café für Eltern mit Kleinkindern bis 3 Jahren

Di | 15:00 bis 17:00 Uhr

Bastel-Café für Eltern mit Klein- und Kita-Kindern

Do | 15:00 bis 17:00 Uhr

OFFENE TREFFS AM WOCHENENDE

Tobe-Café für Eltern mit Kleinkindern bis 3 Jahren

So, 05.05. | 07.07.24 » 15:00 bis 17:00 Uhr

Papa-Café für Väter mit Babys und Kleinkindern

jeden 2. und 4. Sonntag im Monat
So, 14.04. | 28.04. | 12.05. | 09.06. | 23.06. | 14.07.24 » 15:00 bis 17:00 Uhr

Familien-Café für Eltern mit Babys und Kleinkindern

So, 21.04. | 21.07.24 » 15:00 bis 17:00 Uhr



Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

Gefördert aus Mitteln des Bayerischen Staatsministeriums für Familie, Arbeit und Soziales

Vor der Geburt

Workshop Säuglingspflege kompakt

Termine bitte der Homepage entnehmen

Nach der Geburt

Säuglingstreff

Säuglingstreff für Eltern mit Babys bis 4 Monate zum Kennenlernen anderer Eltern und des Familienzentrums
Mi, 08.05.24 » 09:30 bis 11:00 Uhr

Babymassage für Babys von 6 Wochen bis 6 Monate

Wärme und Liebe durch Berührung vermitteln – das stärkt die Bindung zum Baby und hilft Körpersignale zu erkennen und zu verstehen

4 x Di, ab dem 16.04.24 » 10:00 bis 11:00 Uhr
4 x Di, ab dem 04.06.24 » 10:00 bis 11:00 Uhr

Leitung: Birgit Ablinger, zertifizierte Kursleiterin für Babymassage nach DGBM e. V. | Kosten: 60 €

FenKid



Frühe Entwicklung von Kindern begleiten
10 x Mi, ab dem 17.04.24 » 11:15 bis 12:30 Uhr für Babys mit den Geburtsmonaten 10/11/12/23
10 x Do ab dem 18.04.24 » 11:15 bis 12:30 Uhr für Babys mit den Geburtsmonaten 07/08/09/23

Leitung: Birgit Ablinger, zertifizierte FenKid-Gruppenleitung
Kosten: 140 €

Rückbildung mit Baby – Präsenz und online

Zusammen etwas tun für Rücken, Bauch, Beckenboden sowie das Erlernen von ergonomischen Bewegungen

10 x Do, ab dem 11.04.24 » 10:15 bis 11:15 Uhr
10 x Fr, ab dem 12.04.24 » 10:15 bis 11:15 Uhr

Leitung: Kristin Heidrich, Physiotherapeutin
Kosten: 150 € - Hybrid-Kurs

Mama Workout mit Baby nach der Rückbildung – Präsenz und online

Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskeln sowie Aufrichtung der Haltung

10 x Do, ab dem 11.04.24 » 09:00 bis 10:00 Uhr
10 x Fr, ab dem 12.04.24 » 09:00 bis 10:00 Uhr

Leitung: Kristin Heidrich, Physiotherapeutin
Kosten: 120 € - Hybrid Kurs

Beckenbodenschule – Rückbildung nach der Rückbildung

Kräftigungsübungen für Bauch, Beckenboden, Rücken und Entspannung der überlasteten Muskeln

8 x Fr » 17:00 bis 18:15 Uhr
genaue Kurstermine bitte bei Kursleitung anfragen

Leitung: Anna Dworzak, Physiotherapeutin
Kosten: 99 € | Anmeldung: dwanna@web.de

Das FAM sucht Dich!

Das Familienzentrum ist ein Haus von Eltern für Eltern. Wir freuen uns über alle, die Lust haben bei uns mitzumachen, Ideen einzubringen und sich an der Umsetzung zu beteiligen.

Melde Dich bei uns!



Sommerfest

Spiele, Basteln, Kuchen und mehr – ein bunter Nachmittag für die ganze Familie
So, 16.06.24 » 14:00 bis 17:00 Uhr

Ab 9 Monate

Eltern-Kind-Gruppen für Eltern mit Babys ab 9 Monaten

Spiel- und Aktivitätsanregungen für Kinder, Kontakt und Austausch für Eltern und Kind. Es werden laufend Gruppen nach Anmeldung gebildet (1x wöchentlich á 2 h)
Kosten: 17 € / monatlich

FenKid



Frühe Entwicklung von Kindern begleiten
10 x Mi, ab dem 10.04.24 » 09:30 bis 10:45 Uhr für Babys mit den Geburtsmonaten 03/04/05-23
10 x Do, ab dem 11.04.24 » 09:30 bis 10:45 Uhr für Babys mit den Geburtsmonaten 05/06/07-23
10 x Do, ab dem 11.04.24 » 11:15 bis 12:30 Uhr für Babys mit den Geburtsmonaten 07/08/09-23

Leitung: Birgit Ablinger, zertifizierte FenKid-Gruppenleitung
Kosten: 140 €

FenKid begleitet von einem Elternpaar

Mo, 22.4.24 » 20 Uhr | Einführung per Zoom
6 x Sa, ab dem 27.04.24 » 11:15 bis 12:30 Uhr für Babys mit den Geburtsmonaten 02/03/04/23

Leitung: Friederike Zigan, zertifizierte FenKid-Gruppenleitung
Kosten: 140 €

Für Krippen- & Kitakinder

Japanische Eltern-Kind-Gruppen

Kontaktmöglichkeit für japanische Familien
Di | 10:00 bis 12:00 Uhr (für Babys)
Mi + Do | 15:00 bis 17:00 Uhr (für größere Kinder)
Kosten: 17 € / monatlich

Stubenrocker ab Laufbeginn in Elternbegleitung

Tolle Parcours meistern, Spaß haben bei Sing- und Bewegungsspielen und spielerisch die Entwicklung fördern
12 x Mi, ab dem 17.04.24 » 09:00 bis 10:00 Uhr

Leitung: Vanessa Bichlmeier
Kosten: 72 €

Bilderbuch-Kino

Jahreszeitliche Geschichten mit Kamishibai-Theater für Kinder von etwa 2 – 5 Jahren
Di, 16.04. | 14.05. | 18.06. | 16.07.24 » 16:00 bis 16:45 Uhr

So, 21.04. | 21.07.24 » 15:30 bis 16:15 Uhr

Leitung: Stephanie Kammler, Sprachtherapeutin
Kosten: 1,50 € pro Kind



Unser ausführliches Programm, Anmeldeinfos sowie aktuelle Angebote und Veranstaltungen finden Sie unter www.familienzentrum-haar.de – und natürlich im FAM-Büro!

