



# 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 Entwicklungsfragen, 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 ungewohnter 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



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



## 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](http://www.familienzentrum-haar.de) – und natürlich im FAM-Büro!



# 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!