

# Familienzentrum der Nachbarschaftshilfe Haar e.V.

*April – August 2025*



**Familienzentrum der Nachbarschaftshilfe Haar e. V.**

Salzgasse 2 | 85540 Haar | 089 - 462 044 39

familienzentrum@nbh-haar.de | [www.familienzentrum-haar.de](http://www.familienzentrum-haar.de)

Mo-Fr: 9:00 -12:00 Uhr | Di + Do: 15:00 -17:00 Uhr



**Das FAM-Leitungsteam:**

v.l.n.r: Natascha Heidemann, Claudia Schmoll,  
Désirée Pico, Salomé von Dangel

# **Das FAM stellt sich vor:**

Das FAM ist ein Ort der Begegnung, des Austauschs und der Gemeinschaft – ein Ort, an dem jede Familie willkommen ist und sich wohlfühlen kann.

Für manche ist es wie ein zweites Wohnzimmer, in dem Eltern und Kinder zusammenfinden und sich austauschen. Hier hat jede\*r die Möglichkeit Gespräche zu führen, Kontakte zu knüpfen und gleichzeitig mit dem Kind auf spielerische Art und Weise Beziehungen zu stärken.

Gleichzeitig ist es ein Haus für alle Generationen, auch Großeltern, Tanten und selbstgewählte Familienmitglieder sind herzlich willkommen. Sie bilden unser Netzwerk, mit dem sich „Familie“ leichter anfühlen kann.

Wir heißen jeden willkommen und freuen uns, wenn wir jemandem ein Lächeln ins Gesicht zaubern, ob Groß oder Klein.

## **Melde Dich gerne bei uns!**

Wenn du noch mehr Teil dieses lebendigen Hauses werden möchtest, z. B. als Gastgeber\*in im offenen Treff, in der Gestaltung von Angeboten für „klein und groß“ wie Eltern-Kind-Gruppen, Kursen zu Musik, Kreativität und Bewegung, als kulinarische Unterstützung oder Mitarbeitende\*r im Second Hand Laden, melde dich gerne bei uns. Bring deine Leidenschaften ein und teile sie mit Gleichgesinnten.

**089 462 044 39 | familienzentrum@nbh-haar.de**

# OFFENE TREFFS

## VON ELTERN FÜR ELTERN

Wir möchten ALLE herzlich einladen, sich entspannt mit anderen Eltern, Großeltern, etc. zu treffen, sich auszutauschen und zu vernetzen. Getränke gibt es vor Ort. Etwas zu essen kann jede\*r gerne selbst mitbringen oder am Mittwoch beim Café International den Mittagstisch ausprobieren.

*Die Termine unserer Feriencafés findet ihr auf unserer Website.*

### **Baby- und Schwangeren-Café** für werdende und frischgebackene Mütter und Väter

---

Mo, Do | geöffnet von 9:00 bis 11:00 Uhr

### **FAM-Café** für Eltern mit Kindern ab Laufalter

---

Di + Fr | geöffnet von 9:00 bis 11:00 Uhr

### **Café International** für deutsch und nicht-deutsch-sprechende Eltern, mit und ohne Kind

---

Mi | geöffnet von 9:00 bis 12:00 Uhr mit  
gemeinsamen Kochen

### **Tobe-Café** für Eltern mit Kleinkindern bis 3 Jahren

---

Di | (bis 3 Jahre) geöffnet von 15:00 bis 17:00 Uhr

Mi | (3-5 Jahre) geöffnet von 15:00 bis 17:00 Uhr

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

---

Do | geöffnet von 15:00 bis 17:00 Uhr

04.-08.08.25

## Sommerferien-Programm „Natur und Kunst“

für Eltern mit ihren Kindern  
inkl. einem Ausflugstag  
Infos auf unserer Website

# OFFENE TREFFS AM WOCHENENDE

## Familien-Tobe-Café für Eltern mit (Klein)kindern

---

*für 1-3jährige Kinder*

So, 4.5. | 1.6. | 6.7. » 15:00 bis 17:00 Uhr

*für 3-5jährige Kinder*

So, 18.5. | 29.6. | 20.7 | 3.8. » 15:00 bis 17:00 Uhr

## Papa-Café für Väter mit Babys und Kleinkindern

---

*für 1-3jährige Kinder*

So, 11.5. | 22.6. » 15:00 bis 17:00 Uhr

*für 3-5jährige Kinder*

So, 25.05. | 13.7. » 15:00 bis 17:00 Uhr



# RUND UM DIE GEBURT

## Geburtsvorbereitung

---

5x Mo, ab dem 05.05. – 02.06.25 » 18:15 bis 20:15 Uhr  
Partnertag am 24.05.25 » 10:00 bis 14:00 Uhr

5x Mo, ab 23.06.- 21.07.25 » 18:15 bis 20:15 Uhr  
Partnertag am 13.07.25 » 10:00 bis 14:00 Uhr

**Leitung:** Dana Dormann (Hebamme)

**Anmeldung:** [hebamme-dormann@gmx.de](mailto:hebamme-dormann@gmx.de)

**Kosten:** werden von der Krankenkasse übernommen

## Workshop

### Stillvorbereitung

---

Mit Herz und Verstand in die Stillzeit starten

So, 25.05. | 20.07 » 10:00 bis 13:00 Uhr

**Leitung:** Sarah Theiß, Pflegepädagogin (B.A.), Gesundheits- und Krankenpflegerin, Still- und Laktationsexpertin (EISL) |

**Kosten:** 50 €

## Workshop

### Säuglingspflege kompakt

---

Fundiertes Wissen und praktische Übungen

So, 25.05. | 20.07 » 15:00 bis 18:00 Uhr

**Leitung:** Sarah Theiß, Pflegepädagogin (B.A.), Gesundheits- und Krankenpflegerin, Still- und Laktationsexpertin (EISL) |

**Kosten:** 40 €, bei Paarbuchung 75 €

(Eltern für Eltern = Ehrenamtliche)

## Rückbildung mit Baby – Präsenz und online

---

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

10 x Do, ab dem 27.03.25 » 10:15 bis 11:15 Uhr

10 x Fr, ab dem 28.03.25 » 10:15 bis 11:15 Uhr

*Leitung: Kristin Heidrich, Physiotherapeutin*

*Kosten: 150 € - Hybrid-Kurs (abrechenbar bei Krankenkassen)*

## Mama Workout mit Baby nach der Rückbildung – Präsenz und online

---

Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rücken-  
muskeln sowie Aufrichtung der Haltung

10 x Do, ab dem 27.03.25 » 9:00 bis 10:00 Uhr

10 x Fr, ab dem 28.03.25 » 9:00 bis 10:00 Uhr

5 x Do, ab dem 03.07.25 » 10:15 bis 11:15 Uhr

*Leitung: Kristin Heidrich, Physiotherapeutin*

*Kosten: 10 x 120 €; 5x 60 € - Hybrid-Kurs  
(abrechenbar bei Krankenkassen)*

## 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](mailto:dwann@web.de)*



**Folgt dem FAM auf Facebook und Instagram!**  
**@familienzentrum\_haar**

# BABYZEIT 0-1

## 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

5 x Mi, ab dem 25.06.25 » 9:45 Uhr bis 10:45 Uhr

*Leitung: Birgit Ablinger, zertifizierte Kursleiterin für Babymassage nach DGBM e. V. | Kosten: 79 €*

## FenKid



Frühe Entwicklung von Kindern begleiten

Geburtsmonat	Start	Zeit
04.-08.24	6 x Mo, ab dem 28.04.25	09:30 -10:45 Uhr
04.-08.24	6 x Mo, ab dem 23.06.25	09:30 - 10:45 Uhr
09.-12.24	6 x Mo, ab dem 23.06.25	11:15 -12:30 Uhr
12.24-03.25	5 x Mi, ab dem 25.06.25	11:15 -12:30 Uhr

*Leitung: Birgit Ablinger, zertifizierte FenKid-Gruppenleitung*

*Kosten: 5 Termine: 79 € | 6 Termine: 96 €*



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!



# KLEINKINDZEIT 1-3

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

---

Spiel- und Aktivitätsanregungen für Kinder, Kontakt und Austausch für Eltern und Kind.

Mi | 9:30 Uhr bis 11:30 Uhr

*Leitung: Melanie Ostermaier | Eltern für Eltern*

*Kosten: 17 € / monatlich*

## Spanische Gruppe am Nachmittag für Eltern mit Kindern ab 1 Jahr

---

Spiel- und Aktivitätsanregungen für Kinder, Kontakt und Austausch für Eltern und Kind.

Do | 16:30 Uhr bis 17:30 Uhr

*Leitung: Lucía Ramírez Gómez, Beraterin und Coach für Mutter (Método Paternidad Efectiva)*

*Kosten: 10 € / monatlich*

## Japanische Eltern-Kind-Gruppen

---

Kontaktmöglichkeit für japanische Familien

Di | 10:00 bis 12:00 Uhr (ab 1 Jahr)

*Leitung: Ai Aoki und Kei Furuki | Eltern für Eltern*

Do | 15:00 bis 17:00 Uhr (ab 2,5 Jahre)

*Leitung: Tomoe Yamazaki | Eltern für Eltern*

*Kosten: 17 € / monatlich*

## FenKid



Frühe Entwicklung von Kindern begleiten

Geburtsmonat	Start	Zeit
04.-07.24	6x Mo ab dem 28.04.25	9:30-10:45 Uhr
04.-07.24	6x Mo, ab dem 23.06.25	9:30-10:45 Uhr

*Leitung: Birgit Ablinger, zertifizierte FenKid-Gruppenleitung*

*Kosten: 96 €*

## Musikwiese

### für 1-2jährige Kinder in Elternbegleitung

---

Spielerisch erste musikalische Eindrücke erleben mit Kinderliedern, Fingerspielen und einfachen Instrumenten

9 x Fr, ab dem 09.05.25 » 9:15 bis 10:00 Uhr

*Leitung: Vanessa Bichlmeier | Eltern für Eltern | Kosten: 54 €*

## Stubenrocker

### ab Laufbeginn in Elternbegleitung

---

Tolle Parcours meistern, Spaß haben bei Sing- und Bewegungsspielen und spielerisch die Entwicklung fördern

10 x Mi, ab dem 07.05.25 » 09:00 bis 10:00 Uhr

*Leitung: Vanessa Bichlmeier | Eltern für Eltern*

*Kosten: 60 €*

## Kreativwerkstatt

### für Eltern mit Kindern ab 1,5 Jahren

---

Mit allen Sinnen Ton, Stoff, Farbe, Papier und vieles mehr ausprobieren. Wir wollen einen sicheren Ort bieten, an dem Kinder sich frei entfalten können. Hier darf man sich schmutzig machen.

5 x Di, ab dem 06.05.25 » 09:15 bis 10:00 Uhr

5 x Di, ab dem 06.05.25 » 10:30 bis 11:15 Uhr

*Leitung: Salomé von Dangel, Kunstpädagogin | Kosten: 30 €*

## Bilderbuch-Kino

---

Jahreszeitliche Geschichten mit Kamishibai-Theater für Kinder von etwa 2 – 5 Jahren

So, 18.5. | 29.6. | 20.7 | 3.8.25 » 15:30 bis 16:15 Uhr

*Leitung: Stephanie Kammler, Sprachtherapeutin | Eltern für Eltern*

*Kosten: 1,50 € pro Kind*

## Musikalische Früherziehung für Kinder in Erwachsenenbegleitung (2 – 5 Jahre)

---

Entdecke und fördere das musikalische Talent deines Kindes! Kinder erleben einen spielerischen Zugang zu Musik, der Vertrauen und Kreativität stärkt.

10 x Di ab dem 06.05.25 » 15:00 bis 15:45 Uhr

10 x Di ab dem 06.05.25 » 16:00 bis 16:45 Uhr

10 x Mi ab dem 07.05.25 » 16:00 bis 16:45 Uhr

10 x Mi ab dem 07.05.25 » 17:00 bis 17:45 Uhr

*Leitung: Maria Fend, Musikpädagogin*

*Kosten: 95 €*



## Nachbarschaftshilfe Haar e. V.

- **Familienzentrum FAM**
- **Förderkurs für Grundschüler**
- **Großtagespflege & Kindertagespflege**
- **Kinderpark**
- **Ambulanter Pflegedienst**
- **Betreutes Wohnen zu Hause**
- **Essen auf Rädern**
- **Tagespflege für Senioren**

Kirchenstraße 3 | 85540 Haar |  
089-143 36 490 | [info@nbh-haar.de](mailto:info@nbh-haar.de)  
[www.nhb-haar.de](http://www.nhb-haar.de)

## Programmübersicht

Mo	Di	Mi
		<b>Stuben- rocker</b> <i>9:00 Uhr</i>
<b>Baby- und Schwangeren -Café</b> <i>9:00-11:00 Uhr</i>	<b>FAM-Café</b> <i>9:00-11:00 Uhr</i>	<b>Café International</b> <i>9:00-12:00 Uhr</i>
<b>Baby-Sprech- stunde (mtl.)</b> <i>9:30-11:30 Uhr</i>	<b>Kreativ- Werkstatt</b> <i>9:15 Uhr</i>	<b>Eltern-Kind- Gruppe</b> <i>9:30 Uhr</i>
<b>Still-/Schlaf- Sprechstunde</b> <i>(mtl.)</i> <i>9:30-10:30 Uhr</i>	<b>Japanische Eltern-Kind- Gruppe</b> <i>10:00 Uhr</i>	<b>Deutsch für Mütter</b> <i>9:30 Uhr</i>
<b>FenKid</b> <i>9:30/11:15 Uhr</i>		<b>Baby- massage</b> <i>9:45 Uhr</i>
<b>Baby- massage</b> <i>11:15 Uhr</i>		<b>FenKid</b> <i>11:15 Uhr</i>
<b>Eltern-Kind- Yoga</b> <i>15:00 Uhr</i>	<b>Tobe-Café</b> <i>15:00-17:00 Uhr</i>	<b>Tobe-Café</b> <i>15:00-17:00 Uhr</i>
<b>Kinder-Yoga</b> <i>16:15 Uhr</i>	<b>Musikalische Früh- erziehung</b> <i>15/16:00 Uhr</i>	
	<b>Arabisch schreiben</b> <i>16:00</i>	<b>Musikalische Früh- erziehung</b> <i>17:00 Uhr</i>
<b>Geburtsvor- bereitung</b> <i>18:15 Uhr</i>	<b>Rechts beratung</b> <i>17:00 Uhr</i>	
<b>Qi Gong</b> <i>19:00</i>	<b>Yoga</b> <i>18:30 Uhr</i>	<b>Qi Gong</b> <i>18:30</i>

Do	Fr	Sa + So
<b>Mama-Workout</b> <i>9:00/10:15 Uhr</i>	<b>Mama-Workout</b> <i>9:00 Uhr</i>	
<b>Baby- und Schwangeren-Café</b> <i>9:00-11:00 Uhr</i>	<b>FAM-Café</b> <i>9:00-11:00 Uhr</i>	<b>Maifest</b> <i>17.5.</i>
<b>FenKid</b> <i>9:30 Uhr</i>	<b>Musikwiese</b> <i>9:15 Uhr</i>	<b>Yoga-Workshop</b> <i>12.07.</i>
<b>Rückbildung mit Baby</b> <i>10:15 Uhr</i>	<b>Rückbildung mit Baby</b> <i>10:15 Uhr</i>	<b>Stillvorbereitung</b> <i>25.5./20.7.</i>
<b>FenKid</b> <i>11:15 Uhr</i>		
		<b>FAM-/Tobe-/Papa-Café im Wechsel</b> <i>15:00-17:00 Uhr</i>
<b>Bastel-Café</b> <i>15:00-17:00 Uhr</i>		<b>Bilderbuchkino</b> <i>15:30</i>
<b>Japanische Gruppen</b> <i>15:00 Uhr</i>		<b>Säuglingspflege</b> <i>25.5./20.7.</i>
<b>Spanische Gruppe</b> <i>16:30 Uhr</i>	<b>Beckenbodenschule</b> <i>17:00</i>	<b>Nähen zum Muttertag</b> <i>10.5.</i>
<b>Latin Dance Aerobic</b> <i>19:00 Uhr</i>	<b>Koch-Club</b> <i>(mtl.) 18:00 Uhr</i>	 kostenfreie Angebote  kostenpflichtige Angebote
<b>Näh- und Handarbeits-treff (2 x mtl.)</b> <i>19:00-21:00 Uhr</i>		

# INFORMATION & UNTERSTÜTZUNG

Während der Öffnungszeiten steht euch unser Fachteam gerne jederzeit für alle Fragen 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 bei Fragen bezüglich Entwicklung, Zufüttern, Bauchweh, Zahnen, etc.

Mo, 12.05. | 14.07. » 9:30 bis 11:30 Uhr

**Beratung:** *Sabrina Hennhöfer, Kinderkrankenschwester*

*Dies ist ein Angebot der Beratungsstelle AndErl - Frühe Hilfen vom Landkreis München*

## Still- und Schlafsprechstunde

---

Austausch und Tipps von Stillbeginn bis Abstillen, von Einschlafen bis Durchschlafen im Babycafé

Mo, 26.5. | 23.6. | 28.7. » 9:30 bis 11:30 Uhr

**Beratung:** *Sarah Theiß, Pflegepädagogin (B.A.), Gesundheits- und Krankenpflegerin, Still- und Laktationsexpertin (EISL)*

## Rechtliche Information

### Trennung und/oder Scheidung?

---

25-minütiges Einzelgespräch zu allen familienrechtlichen Themen wie Unterhalt, Sorgerecht, Vermögen, usw.

Di, 13.05. | 25.05. » ab 17:00 Uhr

**Beratung:** *Daniela Pinker-Leonpacher;*

*Fachanwältin für Familienrecht | Kosten: kostenfrei*

## Workshop Beginn der Beikost

---

Stillen und Milchfläschchen – wie geht es danach weiter?

Mo, 02.06.25 » 9:30 bis 11:30 Uhr

**Leitung:** *Sabrina Hennhöfer (Familienkrankenschwester) der Beratungsstelle AndErl – Frühe Hilfen vom Landkreis München*

**Kosten:** *kostenfrei*

## Erste-Hilfe-Kurs

---

Für Notfälle bei Säuglingen und Kindern

Zur Auffrischung und ideal, um im Notfall einen klaren Kopf zu bewahren. Babys dürfen mitkommen.

Di, 02.07.25 » 19:00 bis 22:00 Uhr

**Referent:** *Janko von Ribbeck*

**Kosten:** *jeweils 50 € (Elternpaare 90 €)*

## Elternstammtisch für Familien mit hochbegabten Kindern

---

Austausch, Erfahrungen teilen, sich gegenseitig Anregungen geben und Lösungen finden

Mi, 14.05. | 03.07.25 » 20:00 Uhr

**Kontakt:** *Simone Dohmen, muenchen-ost@dghk-bayern.de*

## Beratung zum Familienalltag

---

Hier können aktuelle Erziehungsfragen in wertfreier Atmosphäre besprochen werden

Di, 13.05. | 15:30 bis 16:30 im Tobe - Café

Di, 03.06. | 9:30 bis 10:30 Uhr im FAM- Café

Fr, 18.07. | 9:30 bis 10:30 Uhr im FAM- Café

**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, 22.05.25 » 12:00 bis 13:15 Uhr

*Referent\*in:* Claus Emker, Anna Behr von der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Landkreises München

*Kosten:* kostenfrei

## Babysitter-Vermittlung

---

Gegen eine Vermittlungsgebühr von 10 € suchen wir euch 1 Jahr lang einen Babysitter. Probiert es einfach mal aus!

## Paten für Familien in Haar

---

Für Familien mit Babys und Kindern bis 3 Jahre: Wem das familiäre Netzwerk fehlt, weil er weggezogen ist oder aus anderen Gründen, dem können wir einen Paten vermitteln. Er/Sie kommt stundenweise in die Familie und unterstützt.

# FÜR KITA- & SCHULKINDER

## Arabisch schreiben für Kinder und Erwachsene

---

Hocharabisch in Wort und Schrift für Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene, auch wenn sie noch kein Arabisch verstehen

12 x Di, ab dem 29.04.25 » 16:00 bis 17:00 Uhr für Anfänger\*innen mit / ohne Grundkenntnisse

*Leitung:* Rania Freijeh | Eltern für Eltern | *Kosten:* 72 €

## Kinder-Yoga von 4 bis 7 Jahre

---

Jede Yogastunde nimmt die Kinder mit auf eine Abenteuerreise, die sie mit allen Sinnen genießen dürfen!

10 x Mo, ab dem 28.04.25 » 16:15 bis 17:15 Uhr

**Leitung:** Anna Wenng und Claudia Knauth, zert. Kinder-Yogalehrerinnen | **Kosten:** 72 €

## Eltern-Kind-Yoga von 4 bis 7 Jahre

---

Yoga schafft Verbindung zwischen dir und deinem Kind. Gemeinsam übt ihr Asanas, Achtsamkeit und Entspannung auf spielerische Weise.

2 x montags » 15:00 bis 16:00 Uhr

12.05.25 | 14.07.25

**Leitung:** Anna Wenng, zert. Kinder-Yogalehrerin | **Kosten:** 24 €

## Terakoya – japanische Lerngruppe ab 6 Jahren

---

Wörter lernen, Lieder singen, Gedichte + Geschichten lesen, Haikus + kurze Aufsätze schreiben, spielen + Origami falten – alles auf Japanisch

Do | 15:00 bis 17:00 Uhr

**Leitung:** Akiko Araki | Eltern für Eltern |  
**Kosten:** 17 € monatlich

## Spiele kennenlernen für Familien

---

Experten des Bayrischen Spiele-Archivs erklären Eltern aktuelle Familienspiele und führen durch die ersten Runden. Mitspielende ab 6 Jahren sind dazu herzlich willkommen!

Di, 27.05. | 22.07.25 » 15:00 bis 17:00 Uhr

**Leitung:** Christian Fürst-Brunner | kostenfrei

# ZEIT FÜR MICH

## Deutsch sprechen für Mütter (mit und ohne Babys)

---

Deutsch- Konversation für Mütter, Babys können mitgebracht werden.

Kurse werden nach Bedarf gebildet, bitte im Büro melden oder gerne ins Café International am Mittwochvormittag kommen, geöffnet von 9 -12:00 Uhr

## Näh- und Handarbeitstreff

---

Für alle Altersklassen, die Lust auf Nähen, Stricken, Häkeln, usw. haben. Ein gemeinsamer, ungezwungener Austausch von Ideen und Inspirationen.

Donnerstags alle 2 Wochen

8.5. | 22.5. | 5.6. | 26.6. | 10.7. | 23.7.

» 19:00 bis 21:00 Uhr

*Leitung: Beate Zellner und Ricarda Thoma | Eltern für Eltern |*

*Kosten: kostenfrei*

## Gemeinsames Nähen zum Muttertag

---

Ein Elternteil und Kind (ab 8 Jahren) nähen zusammen ein wunderschönes Herzkissen. Vorkenntnisse erwünscht.

Sa, 10.5 » 13:00 bis 16:00 Uhr

*Materialkosten: 10 €*

*Leitung: Ricarda Thoma und Beate Zellner | Eltern für Eltern |*

## Qi Gong

---

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen

10 x Mo, ab dem 28.04.25 » 19:00 bis 20:30 Uhr

10 x Mi, ab dem 30.04.25 » 18:30 bis 20:00 Uhr

*Leitung: Birgit Schliwa, ausgebildete Qi Gong-Übungsleiterin*

*Kosten: 80 €*

Nachbarschaftshilfe Haar e. V.



**17. Mai 2025 | 15 bis 21 Uhr**  
**im Garten des Familienzentrums Haar**

- » **Kaffee, Kuchen & Leckerer vom Grill**
- » **Spielstationen für Groß und Klein**
- » **BobbyCar-Parcours**
- » **Der Second Hand-Laden ist geöffnet**
- » **16 Uhr: Bingo**
- » **ab 17 Uhr: Barbetrieb und Partymusik mit DJ**

*Bei schlechtem Wetter muss das Fest leider entfallen*



# Ladies Night

## Shopping & Party

10. Mai 25 | 19 – 22:30 Uhr  
Bürgersaal Haar

**Drinks & DJ**

**Ladies only**

Zutritt für  
Männer nicht  
erlaubt



---

**Annahme:** Sa, 10. Mai | 14:00 – 15:30 Uhr

---

**Rückgabe:** So, 11. Mai | 13:00 – 14:30 Uhr

---

**Wir nutzen die App „Basarlino“:**

<https://basarlino.de/DD73>

---

**Wir akzeptieren ausschließlich Barzahlung.  
Taschen nur bis Größe DIN A5 erlaubt -  
bitte denkt an einen Einkaufsbeutel**

---

## 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 29.04.25 » 18:30 bis 20:00 Uhr

*Leitung: Sarah Zacherl, ausgebildete Yogalehrerin  
(Yoga Institut München) | Kosten: 96 €*

## Yoga-Wochenendworkshop

---

Ein Nachmittag für dich... mit Bewegung, Meditation, Atemübungen und einer Teepause

So, 12.07.25 » 11 bis 13 Uhr

*Leitung: Sarah Zacherl, ausgebildete Yogalehrerin  
(Yoga Institut München) | Kosten: 35 €*

## Latin Dance Aerobic

---

Solides Workout mit Tanz- und Fitness-Elementen

8 x Do, ab dem 08.05.25 » 19:00 bis 20:00 Uhr

*Leitung: Marina Segl, Dipl. Sportwiss. | Kosten: 48 €*

## Koch-Club

---

Zusammen kochen und anschließend gemeinsam speisen – vegetarisch, preiswert und möglichst saisonal.

Fr, 23.05. | 27.06.25 » 18:00 Uhr

*Leitung: Ingrid Behbehani | Eltern für Eltern | Kosten: 10 €  
(inkl. 5 € Lebensmittelkosten)*

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

---

Do, 10.04. » 19:30 Uhr

**Arabisch schreiben für Kinder und Erwachsene  
findet ihr unter „Kita- und Schulkinder“**

# TEILNAHMEBEDINGUNGEN FÜR ONLINE-ANMELDUNGEN

## Anmeldung

1| Die Anmeldung zu den Kursen erfolgt online über <https://www.nbh-haar.de/famanmeldung>, sofern im Programm nichts Abweichendes genannt ist.



2| Bei der Online-Anmeldung wird die Bezahlung im SEPA-Lastschriftverfahren vorgenommen.

3| Alle Kurse können nur im Ganzen belegt werden. Termine, die durch den/die Teilnehmende/n nicht wahrgenommen werden, werden nicht erstattet.

4| Die Speicherung der Daten erfolgt datenschutzkonform. Die personenbezogenen Daten werden durch NBH Haar e.V. nur zum Zweck der Erfüllung des gegenseitigen Vereinbarungsverhältnisses und der Abwicklung der vereinbarten Leistungen erhoben, verarbeitet und genutzt. Die datenschutzrechtlichen Belange werden ohne Einschränkung gewährleistet. Eine Übermittlung an Dritte erfolgt nur, wenn dies zur Erfüllung der Aufgaben des Familienzentrums erforderlich ist. Die personenbezogenen Daten werden nach Ablauf der Aufbewahrungsfristen gelöscht.

## Kurs-/Veranstaltungsgebühren

5| Die Kursgebühr ist mit der Anmeldung fällig.

6| Bei Anmeldung mit Lastschriftmandat wird die Kursgebühr gemäß Mandat abgebucht.

7| Geschwisterkinder ab sechs Monaten zahlen die halbe Kursgebühr.

8| Gebühren für Rücklastschriften durch falsche oder erloschene Kontodaten werden an den/die angemeldete/n Teilnehmer/in weitergegeben.

## Kursdurchführung

9| Wir behalten uns vor, Kurse mangels ausreichender Teilnehmerzahl oder bei Verhinderung der Kursleitung abzusagen.

**10** | Fällt ein einzelner Termin z.B. wegen Krankheit der Kursleiterin aus, verlängert sich der Kurs um den ausgefallenen Termin. Eine Rückzahlung für einzelne Termine erfolgt i.d.R. nicht.

**11** | Private Elektrogeräte dürfen nur in einwandfreiem Zustand betrieben werden.

## Abmeldung

**12** | Eine kostenfreie Abmeldung ist bis acht Tage vor Kursbeginn möglich. Fällt dieser Termin in die Schulferien, so muss der Rücktritt vor Ferienbeginn erfolgen.

**13** | Bei späterer Abmeldung ist keine Gebührenerstattung möglich. In Absprache mit dem Familienzentrum kann eine Ersatzperson gestellt werden.

**14** | Wird eine Veranstaltung seitens des Familienzentrums abgesagt, wird die Gebühr erstattet

## So kommt Ihr zu uns

**Familienzentrum der Nachbarschaftshilfe Haar e. V.**  
Salzgasse 2 | 85540 Haar | 089-462 044 39



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

