Stadtteilhaus Bornbachstieg

ELTERNSCHULE LANGENHORN

Volles Programm für Familien.
August – Dezember 2026

Hamburg

UNSER KURSANGEBOT

4 BERATUNG UND INFORMATION
8 THEMENABENDE
10 TREFFPUNKT ELTERNSCHULE
12 TREFFPUNKT DER GENERATIONEN
13 FAMILIE UND GESUNDHEIT
14 VON ANFANG AN
16 ANGEBOTE DES FAMILIENTEAMS
17 ELTERN UND KINDER GEMEINSAM
18 KREATIVE ELTERN UND KINDER
20 KREATIVE ELTERN
21 INTERNATIONALES
21 BESONDERE VERANSTALTUNGEN
22 STADTTEILHAUS BORNBACHSTIEG
24 ANMELDEBEDINGUNGEN

» Elternschule Langenhorn

Holitzberg 139a ▪ 22417 Hamburg
Tel.: 527 02 40 ▪ Fax: 537 79 297
E-Mail: Elternschule-Langenhorn@hamburg-nord.hamburg.de
www.hamburg.de/elternschule-langenhorn

Leiterin: Corinne Meyering

» Stadtteilhaus Bornbachstieg

Bornbachstieg 15 ▪ Tel.: 537 03 65
Mi. ▪ 9–12 Uhr

» So erreichen Sie uns:

U1 bis Kiwittsmoor, 10 Minuten Fußweg oder
U1 bis Langenhorn-Markt, weiter mit **Bus 192**
Elternschule: Busstation: Klinikum Nord (Heidberg)
Stadtteilhaus: 1 Station weiter: Hasloher Kehre

Willkommen / Welcome / Ласкаво просимо / خوش دیدمآ / Hoş geldin / Добро пожаловать / Bi xêr hatî / مرحباً / Dobrodošli / Bienvenue / Bienvenido / Mirësevini / Добре дошли

in der Elternschule Langenhorn!

Wir bieten euch mit unserem umfangreichen Programm Spaß, Beratung und Hilfestellung in den unterschiedlichsten Bereichen oder vielleicht möchtet ihr einfach andere (werdende) Eltern kennenlernen und zusammen etwas Schönes erleben?

Unsere Einrichtung ist ein Ort für alle Familien und Kinder, egal welcher Herkunft, Hautfarbe, Geschlecht, ohne oder mit Behinderung, ganz gleich welcher Art. Auch, wenn wir nichtin allen Bereichen barrierefrei sind, möchten wir gemeinsam Wege finden, damit alle teilhaben können.

Wir freuen uns, wenn ihr vorbeikommt und stehen euch bei Fragen/Wünschen jederzeit gerne zur Seite.

Volles Programm für Familien

Kommt einfach vorbei und lernt uns und die Elternschule Langenhorn kennen. Wir freuen uns auf euch!

Wir sind eine Einrichtung des Jugendamtes, Bezirk Hamburg-Nord.

Der schnellste Weg zu uns: Scannen und schreiben!

›› Bleibt informiert

Es kann immer mal zu Änderungen, Ausfällen oder ganz neuen Angeboten kommen. Auf unseren Pinnwänden/Fenstern und bei Instagram (elternschulelangenhorn) findet ihr alle wichtigen Neuigkeiten.

Beratung in Erziehungs- und Lebensfragen

YORDAN SHOPOV, Sozialpädagoge / Systemischer Berater

Manchmal denken Sie, alles läuft anders, als Sie Es sich vorgestellt haben? Wünschen Sie sich Hilfestellung? Bei Schwierigkeiten in der Kindererziehung oder in der Partnerschaft haben Sie die Möglichkeit, mit einer erfahrenen Fachkraft zu sprechen.

L 1 ›› Pro Termin ■ 3 EUR

„Von Anfang an e. V."

Entwicklungspsychologische Beratung
für Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren

SILKE WÖTZKE

Eigentlich hatte ich es mir ganz anders vorgestellt… Warum weint und schreit mein Baby so? Warum schläft mein Baby so wenig? – Im Einzelgespräch werden Eltern in ihrer Erziehungskompetenz gestärkt. Dadurch werden Sie sicherer im Umgang mit Ihren Kindern, bauen Stress ab und erlangen wieder mehr Freude im Alltag mit ihrem Kind.

›› Terminvereinbarung unter Tel.: 0157 32 39 20 50
›› Gebührenfrei

Beratung für Familien mit Kindern im Säuglings- und Kleinkindalter

SABINE MÜLLER

Die ersten drei Jahre sind eine Zeit voller schöner und manchmal auch schwieriger Erfahrungen für Eltern und ihre Kinder:
„Mein Baby weint mehr, als ich ertragen kann."
„Wie ist das mit dem Durchschlafen?"
„Ich verstehe mein Kind nicht mehr…" u.v.m.
Die Beratung hilft Eltern diese neue Herausforderungen des Elternseins gut zu bewältigen.

›› Pro Termin ■ 3 EUR

Beratung in Erziehungs- und Familienfragen auf Persisch

FARIEDE SABERI

مشاوره و اطلاعات:
مشاوره در خصوص سوالات مربوط به زندگی و پرورش :
بعضی وقتها فکر میکنید همه چیز متفاوت با آنچه تصور کردید پیش میرود؟ مایل به دریافت کمک هستید؟در مورد مشکلات روابط زوجی، مشکلات پرورشی، جدایی، بیکاری این امکان را دارید که با یک نیروی متخصص صحبت کنید.

L 2 ›› 3 EUR

Beratung für Eltern zu Fragen bei Trennung/Scheidung

CHRISTIANE WINDELER

In Kooperation mit „Palstek“

» Persönliche Beratungswünsche unter Tel.: 0163 798 64 33

Kinder im Blick – Elternkurs

DAGMAR SCHREIBER

In Kooperation mit „ Palstek“

Das Angebot richtet sich an Eltern in einer Trennungs-/Scheidungssituation. Der Kurs unterstützt Eltern dabei Stress zu reduzieren, destruktive Konflikte zu verringern und die Bedürfnisse ihres Kindes/ihrer Kinder gut im Blick zu behalten. (Eltern nehmen getrennt voneinander teil).

» Info und Anmeldung bei Dagmar Schreiber ▪ Tel.: 0151 55 14 66 66 ▪ dagmar.schreiber@sf.hamburg

Autorität durch Beziehung

ALEXANDRA ECKS / DAGMAR STEIN

Elterncoaching für Eltern und Sorgeberechtigte
Kooperation mit „Palstek“

Dieser Kurs stärkt Ihre elterliche Autorität und gibt Ihnen als Eltern die Kraft und Kompetenz, Konflikte mit ihren Kindern in dieser herausfordernden Zeit gewaltfrei und verständnisvoll zu lösen.

L3

» Mi. ▪ 18.11. ▪ 25.11. ▪ 2.12. ▪ 17–20 Uhr ▪ 3 Termine in der Elternschule Langenhorn ▪ Sa. ▪ 28.11. ▪ 10–17 Uhr ▪ 1 Termin im Stadtteilhaus Bornbachstieg

» Die Teilnahme ist an allen vier Terminen verpflichtend.

» Gebührenfrei

Elterncoaching-Stammtisch

ALEXANDRA ECKS / DAGMAR STEIN

Offener Austausch zu Erziehungsfragen, auf der Grundlage der Elterncoachingkurse.

» Mo. ▪ 24.8. + Di. ▪ 22.9. + Mo. ▪ 9.11. + Di. ▪ 8.12. ▪ 17–19 Uhr ▪ 4 Termine

Offene Beratung vor Ort

In Kooperation mit dem Allgemeinen Sozialen Dienst

MATTHIAS WEISSBACH / Netzwerkmanager

Individuelle Beratung zur Unterstützung für Eltern, Jugendliche und Familien in Langenhorn

» Jeden 1. Montag im Monat ▪ 10–12 Uhr

Streit in der Familie? Sie machen sich Sorgen um Ihr Kind? Schwierigkeiten in der Schule? Ein Elternteil fällt für längere Zeit aus? Ein Familienrat kann helfen!

ANKE FREYGANG

Zusammen mit den Menschen, die Ihnen vertraut und wichtig sind (z. B. Freund:innen, Nachbar:innen, Verwandte, Kolleg:innen) verabreden Sie in Ihrem Familienrat gute Pläne und passende Lösungen für die Zukunft. Wir unterstützen Sie bei der Vorbereitung und Durchführung Ihres Familienrates.

- E-Mail: familienrat@hamburg-nord.hamburg.de
- www.familienrat-hamburg.de

Ombuds- und Beratungsstelle OHA!

Ombudsstelle Hamburg in der Kinder- und Jugendhilfe

OHA! Verstärker für Kinder- und Jugendrechte ist eine unabhängige Beratungs- und Beschwerdestelle für Kinder, Jugendliche, junge Volljährige und ihre Familien, die Konflikte mit dem Jugendamt, in Wohngruppen oder anderen Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe haben.

- Die Beratung ist vertraulich und kostenlos.
- Kontakt unter Tel.: 298 41 87-0 ▪ E-Mail: info@oha-verstaerker.de oder Kontaktformular unter: www.oha-verstaerker.de

„Ich schaff's“

LILLI SCHMIDT

In Kooperation mit Job Coach Hamburg
Finanziert durch ESF

Sie würden gerne (wieder) arbeiten gehen, finanziell auf eigenen Füßen stehen, ein gutes Vorbild für Ihre Kinder sein? Ich unterstütze Sie bei der Suche nach einer Ausbildung, einem Arbeitsplatz oder einer Fortbildung und gebe Tipps für die Bewerbungsunterlagen und das Vorstellungsgespräch.

- **Sprechstunde:** Mi. ▪ 10–16 Uhr oder **Terminabsprache** unter Tel.: 0176 34 75 98 03 ▪ Gebührenfrei

Schreibabyberatung

Ihr Baby ist sehr unruhig, weint viel und Sie sind erschöpft? Wir suchen gemeinsam nach Wegen, damit Eltern und Kinder sich wieder entspannen und Freude miteinander entwickeln können. Melden Sie sich bei uns:

» Tel.: 43 17 94 82 14
kontakt@schreibabyberatung-hamburg.de

weitere Infos

Wirtschaftliche Beratung

Parallel zum Dienstagscafé

ANKA ELSNER

SHA-Kooperationsprojekt HH-Langenhorn

Wir unterstützen Sie bei behördlichen Angelegenheiten, Antragsstellung (Alg2/Hartz IV, Elterngeld etc.), Regulierung von Schulden und beim Verstehen von Leistungsbescheiden.

» Di. ■ 25.8. ■ 22.9. ■ 13.10. ■ 24.11. ■ 15.12. ■ 16.30–18.30 Uhr ■ 5 Termine

Ihr Weg zur Mutter-Kind-Kur / Vater-Kind-Kur

Kurberatung/ Müttergenesung/ Kirchenkreis Hamburg-Ost

PIA RICHTER / DANICA KEGEL

Informationen zu Kuren für Mütter, Väter und pflegende Angehörige. Unterstützung bei der Kurbeantragung, Kurplatzsuche u. v. m.

» Kontakt über E-Mail:
kurberatung-nord@kirche-hamburg-ost.de ■ Kurberaterin: Pia Richter ■
Kurberratung-sued@kirche-hamburg-ost.de ■ Kurberaterin: Danica Kegel

Medien in der Familie – Tipps und Tricks

NINA SOPPA

In Kooperation mit Blickwechsel e.V., TK und Gesundes Langenhorn

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 – mit Unterstützung des Blickwechsel e.V.

L4 ▸▸ Di. ▪ 8.9. ▪ 17–19 Uhr (parallel zum Dienstagscafé) ▪ Mit Anmeldung! ▪ kostenlos

Zweisprachige Kindererziehung Bilingualität – Chance oder Überforderung für Kinder?

DIMITRA MERDIN, Dipl.-Psychologin

Diese Frage beschäftigt viele Eltern. Wir betrachten Mehrsprachigkeit als wertvolle Chance für die Entwicklung von Kindern. Damit Zweisprachigkeit jedoch gut gelingt, sind einige wichtige Grundlagen zu beachten. Diese wollen wir besprechen, darüber hinaus bietet der Austausch Raum, um Erfahrungen zu teilen, Fragen zu stellen, Unsicherheiten anzusprechen und hilfreiche Tipps mitzunehmen.

L5 ▸▸ Mit Anmeldung ▪ Termin steht noch nicht fest ▪ Gebührenfrei

Wasser, Wickel & Kräuter Immunsystem stärken – natürlich

HEIKE A. GÖDEKE

In Kooperation mit TK und Gesundes Langenhorn

Wickel, Auflagen und Kompressen für Groß und Klein

Wohltuende Wickel stärken die Abwehrkräfte und fördern das Wohlbefinden. Neben der richtigen Durchführung lernen sie die verschiedenen Möglichkeiten dieser Hausmittel kennen.

L6 ▸▸ Do. ▪ 17.9. ▪ 18–20 Uhr

Immunsystem natürlich stärken mit Wasseranwendungen

Die Teilnehmenden lernen, wie sie mit Wasseranwendungen (Güsse, Bäder, Waschungen) ihr Immunsystem auf natürliche Weise unterstützen und stärken können – inspiriert von der Lehre Sebastian Kneipp´s.

L7 » Do. ▪ 5.11. ▪ 18–20 Uhr ▪ Materialumlage 2 EUR

Blauer Reis und bunte Perlen

MARINA AMRHEIN

In diesem Workshop gibt es Anregungen um Beschäftigungsmaterialien mit Zutaten aus dem Küchenschrank herzustellen. Gedacht ist dieser Kurs für alle, die sensorische Materialien erstellen möchten, die ungefährlich sind, selbst, wenn sie in den Mund gelangen.
Es werden glutenhaltige Lebensmittel verwendet.

L8 » Do. ▪ 3.9. oder 13.10. ▪ 10–12 Uhr

L9 » Di. ▪ 29.9. oder 12.11. ▪ 18–20 Uhr
» Mit Anmeldung ▪ Materialumlage 2 EUR

Trageberatung

LAURA SCHULTE

Infoabend

Ist Tragen sicher? Verwöhne ich mein Kind damit? Was ziehen wir an? Ab wann kann ich tragen? Tuch oder Komforttrage? Ich gebe euch Tipps für eine schöne Tragezeit.

» Mi. ▪ 26.8. ▪ 19 Uhr

Trageworkshops

In diesen Workshops zeige ich euch, wie ihr euer Baby sicher und bequem tragen könnt. Wir üben zunächst mit Tragepuppen. Babys sind herzlich willkommen.

» So. ▪ 30.8. ▪ 10–13 Uhr ▪ Fullbuckle (nur Schnallen)

» So. ▪ 6.9. ▪ 10–13 Uhr ▪ Halfbuckle (unten zum Schnallen, oben gebunden)

Workshop „Bindeweisen für Schwangere nach FTZB"

In diesem Workshop zeige ich euch 6 Bindeweisen, die im letzten Drittel der Schwangerschaft typische Beschwerden wie bspw. Rückenschmerzen lindern können.

» So. ▪ 27.9. ▪ 10–14 Uhr

Bitte, wenn vorhanden, ein Tragetuch ab Größe 7 (5,20 m) mitbringen.

» Infos und Anmeldung: Tel.: 0152 03 44 32 23 ▪ Trageberatung@super-laura.de

Gedichte für Wichte

NICOLE JÄNISCH

In Kooperation mit „Buchstart Hamburg“

Starten Sie den Montagvormittag mit Büchern für alle Kinder unter 3 Jahren mit Eltern oder Verwandten. Kniereiter, Fingerspiele, Buchschau und Vorlesen laden zum Mitmachen ein. Danach Frühstück!?

» Mo. ■ 24.8.–14.12. ■ 10–10.30 Uhr

Montagvormittag in der Elternschule

NICOLE JÄNISCH

Ein Angebot für Väter, Mütter, Großeltern, Interessierte! Schauen Sie auf einen Kaffee herein oder stärken sich mit einem Frühstück!

Kinder haben Raum zum Bewegen, Spielen und um Kontakte zu knüpfen.

» Mo. ■ 24.8.–14.12. ■ 10–12 Uhr ■ Lebensmittelumlage

Spielcafé am Dienstagnachmittag

DAS TEAM VOM DIENSTAGSTREFF

Für Eltern und Kinder. Sie können neue Kontakte knüpfen, sich austauschen oder Rat holen.

Ihre Kinder erhalten kreative Angebote.

» Di. ■ 25.8.–15.12. ■ 16.30–18.30 Uhr

Zwergentreff

JULIANA POPPE

Offener Spieltreff für Eltern und Kinder 0 bis 6 Jahre

Neue Kontakte knüpfen, sich austauschen oder Rat holen. Ihre Kinder erhalten kreative Angebote.

» Mi. ■ 26.8.–18.11. ■ 15.30–17 Uhr

Frühgeborenentreff „Nestchen“

Offener Treff für Familien mit Neugeborenen. Freies Spiel, Elternaustausch, Gastredner:innen.

» Jeden letzten Donnerstag ■ 10–11.30 Uhr

» Weitere Infos und Anmeldung: nestbauer@asklepios.com

Treffpunkt für Alleinerziehende

AYSE-NUR ÜNLÜ / INA WÖLK-NEBEL

Herzlich eingeladen sind alle Alleinerziehenden zu einem gemütlichen Vormittag in entspannter Atmosphäre. Bei einem gemeinsamen Frühstück gibt es die Möglichkeit, sich auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen und Anregungen sowie hilfreiche Informationen für den Alltag zu erhalten. Die Kinder erhalten Spiel- und Bastelangebote

» So. ■ 30.8. ■ 20.9. ■ 11.10. ■ 15.11. ■ 13.12. ■ 10–12.30 Uhr ■ 5 Termine ■ Mit Anmeldung ■ Das Frühstück kostet 2,50 EUR

Silvester-Treff für Alleinerziehende

AYSE-NUR ÜNLÜ / INA WÖLK-NEBEL

Herzlich eingeladen sind alle Alleinerziehenden mit ihren Kindern zu einem gemeinsamen Jahresausklang in gemütlicher Atmosphäre. Wir möchten das alte Jahr gemeinsam verabschieden und das neue willkommen heißen.
Bringe bitte eine Kleinigkeit für ein buntes Buffet mit. Für Getränke wird gesorgt. Für die Kinder gibt es Spiel- und Bastelangebote. Wir freuen uns auf einen schönen Abend in Gemeinschaft!

» Do. ■ 31.12. ■ 13–17 Uhr ■ Bitte mit Anmeldung!

Elterntreff für Eltern von Kindern mit besonderem Förderbedarf

MARINA AMRHEIN

Austausch um sich gegenseitig zu ermutigen und Informationen zu: Erfahrungen mit Schule/Kita, Freizeitgestaltung, Antragstellungen an Krankenkasse.

» Mo. ■ 31.8. ■ 14.9. ■ 12.10. ■ 09.11. ■ 7.12. ■ 4.1.27 ■ 1.2.27 ■ 15.3.27 ■ 19.30–21 Uhr

» Anmeldung unter: elternschule-langenhorn@hamburg-nord.hamburg.de

Diabeteskids

ANGELA HENNING

Leuchtturm Hamburg e.V.
Sozialmedizinische Nachsorge am AKK

Diese Treffen sollen Kinder mit Diabetes Typ 1 stärken und ihnen zeigen, sie sind nicht allein. Ziel ist es die Akzeptanz zu fördern, neue Freundschaften zu schließen und Spaß haben. Es stehen Spiel- und Bastelangebote bereit, Geschwister sind herzlich willkommen. Die Eltern haben die Möglichkeit sich auszutauschen und Fragen zu stellen.

» Do. ■ 8.10. ■ 15.30–17.30 Uhr

» Bitte mit Anmeldung unter: 0178 67 28 417oder diabeteskids@leuchtturm-hamburg.net

Kreativer Sonntag für Bastelfreudige

ILSE SAGGAU-TIETGEN

Passend zur Jahreszeit – oder nach Wunsch basteln wir in gemütlicher Runde schöne Dinge. Alt und Jung verbringen gemeinsam eine kreative Zeit.

L10 ›› So. ▪ 23.8. ▪ 10–13 Uhr

L11 ›› So. ▪ 20.9. ▪ 10–13 Uhr

L12 ›› So. ▪ 18.10. ▪ 10–13 Uhr

L13 ›› So. ▪ 15.11. ▪ 10–13 Uhr

›› Materialumlage ▪ Mit Anmeldung

Frühstück für Jung & Alt

In Kooperation mit
dem Seniorentreff Langenhorn

Im Herbst und Winter gibt es wieder ein Generationenfrühstück bei uns in der Elternschule.

›› Leider lagen uns zum Redaktionsschluss noch keine Termine vor. Achtet bitte auf die Aushänge!

Tanz & Balance für Senioren – bewegt älter werden

NICOLE JÄNISCH

In angenehmer Atmosphäre kombinieren wir Tanz, Gymnastik, Koordination und Entspannung zu einem abwechslungsreichen Programm, das Spaß macht und belebt.

›› Do. ▪ 11.15–12.15 Uhr ▪
Kosten: 3 EUR pro Termin

›› Anmeldung: Stephanie Siegert
Tel.: 0176 43 80 39 48 oder
stephanie.siegert@paritaet-hamburg.de

Englisch für Ältere

In Kooperation mit
dem Seniorentreff Langenhorn

Englischkurs für Menschen ab dem 55. Lebensjahr – Lernen mit Spaß und ohne Zeitdruck.
Für TeilnehmerInnen mit mittleren Vorkenntnissen

›› Mo. ▪ 14.45–15.45 Uhr

›› Info und Anmeldung über Rainer Dommaschk
Tel.: 513 245 55.

Pilateskurse

HEINKE OTTEN, Physiotherapeutin, Pilates- u. Rückenschullehrerin

Diese Kurse gelten als Präventionskurse. Die Kosten werden von den gesetzlichen Krankenkassen in unterschiedlicher Höhe übernommen.

» Info und Anmeldung über Heinke Otten: Tel.: 429 368 43

» Mi. ▪ 2.9.–25.11. ▪ Je 10 Termine
Pilates für Anfänger: 17.20–18.20 Uhr
Pilates 18.30–19.30 Uhr
Pilates: 19.40–20.40 Uhr

» Di. ▪ 1.9.–24.11. ▪ 19–20 Uhr ▪ Je 10 Termine

Fit und Fun

NICOLE JÄNISCH

Tanz und Bewegung zu heißen Rhythmen für Körper, Geist und Seele. Mit Elementen aus Zumbadance und Pilates.

L 14 » Do. ▪ 3.9.–8.10. ▪ 19–20 Uhr

L 15 » Do. ▪ 5.11.–10.12. ▪ 20–21 Uhr

» Je 12 Termine ▪ Je 25 EUR

» **Anderer Ort:**
Haus der Jugend Kiwittsmoor, Tweeltenbek 27

Buggy Workout

NATALIE KRÜGER

Für Mütter, nach Teilnahme an einem Rückbildungskurs, mit Kindern von 3 Monaten bis 3 Jahre. Ganzheitliches Training an der frischen Luft, bei dem der Kinderwagen oder Buggy mit einbezogen wird.

L 16 » Fr. ▪ 28.8.–16.10. ▪ 10–11.00 Uhr ▪ 8 Termine ▪ Gebührenfrei

KraftRaum – Klarer Kopf.Starker Körper

WILLIAM LUDWIG-SCHULTE

Hier bekommst Du genau das, was Eltern oft fehlt: Zeit für Dich, Bewegung, mentale Stärke.
Neben einem Dehn- und Aufwärmprogramm folgt ein kraftvolles Workout mit Taiso-Elemente und funktionellem HIIT. Am Schluss folgen Entspannungstechniken, damit Du gestärkt und ausgeglichen bleibst/wirst.

L 17 Do. ▪ 27.8.–1.10. ▪ 18–19 Uhr

L 18 Do. ▪ 8.10.–26.11. ▪ 18–19 Uhr

» Je 6 Termine ▪ 10,50 EUR

Wellcome

CHRISTIANE WINDELER / ANTONIA ULM

Praktische Hilfen für Familien nach der Geburt. Das Babyist da, die Freude ist riesig – und nichts geht mehr. Wer keine Familie oder Freunde zur Unterstützung Vorort hat bekommt sie von uns. Rufen Sie uns gern an.

- Kontaktieren Sie uns gerne unter: hamburg.langenhorn@wellcome-online.de

VON ANFANG AN

Yoga für Schwangere

BEA DINGER

Eine Schwangerschaft bringt Veränderungen auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene. Yoga hilft, mit Körperpraxis, Meditation und Atemwahrnehmung den Körper und Geist zu stärken.

L 19

- Fr. ▪ 6.11.–11.12. ▪ 18–19:30 Uhr ▪ 6 Termine ▪ 10,50 EUR

Rückbildungsgymnastik

CLAUDIA GARY

Info und Anmeldung unter Tel.: 0176 21690773

oder hebamme.gary@gmail.com

- Di. ▪ 25.8.–13.10. ▪ 9.30–11 Uhr (Termin am 8.9. entfällt)
- Di. ▪ 3.11.–15.12. ▪ 9.30–11 Uhr
- Di. ▪ 5.1.–18.2.27 ▪ 9.30–11 Uhr
- Je 7 Termine
- Die Kosten werden bei Teilnahme von allen gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Private Krankenkassen bitte anfragen.

Babymassage

CLAUDIA GARY

Kommen Sie zur Ruhe und lernen Sie Ihr Kind auf eine besondere Weise kennen – bei einer wohltuenden Massage. Unsere Kursleiterin weist Sie in die Geheimnisse der Babymassage ein. Bitte Öl und Wickelunterlage mitbringen.

L20 » Di. ■ 25.8.–29.9. ■ 11.15–12.15 Uhr (Termin am 8.9. entfällt)

L21 » Di. ■ 3.11.–1.12. ■ 11.15–12.15 Uhr

L22 » Di. ■ 12.1.–11.2.27 ■ 11.15–12.15 Uhr

» Je 5 Termine ■ 10,50 EUR

Let´s get ready, Baby!

STEFANIE BEKEFELD

Bereite dich schon in der Schwangerschaft bewusst und gestärkt auf die erste Zeit mit deinem Baby vor. In diesem Kurs erhältst du praktisches Wissen und Sicherheit rund um Säuglingspflege, Handling, Bonding sowie die Ernährung deines Babys. Außerdem gebe ich dir einen Einblick in den Kreißsaal und die Wochenbettstation und erkläre dir, wie die Abläufe dort typischerweise sind. Ergänzend bekommst du hilfreiche Tipps für deine Kliniktasche – für einen entspannten Start ins Leben mit deinem Baby.

L23 » Mi. ■ 26.8.–30.9. ■ 09.30–11.00 Uhr ■ 6 Termine ■ 10,50 EUR

Spielraum für Eltern und Babys im Alter von 3 bis 6 Monaten

STEFANIE BEKEFELD

In entdeckungs- und kontaktfreudiger Umgebung bietet der Spielraum altersgerechte Spiele und Lieder an. Innerhalb einer einfühlsamen Atmosphäre nehmen wir uns Zeit für die kindlichen Entwicklungsthemen und Bedürfnisse. Wir verstehen die Signale unserer Kinder zu „lesen" und angemessen zu „beantworten".

Eltern und Babys Kurs

Bei Kursbeginn sind die Babys 3 bis 6 Monate alt

L24 » Mo. ■ 24.8.–16.11 ■ 11–12:30 Uhr ■ 11 Termine ■ 18 EUR

Babysitter – Führerschein

CHRISTINA CORNELS / YORDAN SHOPOV

Für Jugendliche ab 14 Jahren

Sicherer Umgang mit Babys und Kleinkindern, Pflege und Bedürfnisse von Kindern in der Entwicklung, Lösungsmöglichkeiten bei Konflikten mit Kindern/ Eltern, Spiele und Bücher, rechtliche Aspekte. Teilnahmebestätigung und Aufnahme in die Babysitterkartei.

L25

» Di. ■ 8.9. + Do. ■ 10.9. ■ 16.30–19.30 Uhr ■ 5 EUR

» **Anderer Ort: Stadtteilhaus Bornbachstieg (Wakendorfer Weg)**

Benötigen Sie einen geschulten Babysitter?
Wir helfen Ihnen mit unserer Babysitterkartei.
Rufen Sie uns an! Tel.: 5270240

ANGEBOTE DES FAMILIENTEAMS

In Kooperation mit dem
KiFaZ im BarmbekBasch

Aktuelle Informationen zu den Angeboten unter: www.kifaz.de

Offener Treff

ZAHRA KHOSRAVI, STEFFANIE BEKEFELD

Eltern mit ihren Babys treffen sich in gemütlicher Atmosphäre. Wir knüpfen Kontakte und tauschen uns über interessante Themen aus.
Ohne Anmeldung!

» Mi. ■ 11.30–13 Uhr

Seelenfarben – Kunstangebot für Schwangere und Mütter (von 0 – 3 jährigen)

MARYNA SYDORIAKA, Kunsttherapeutin/Psychologin (spricht: Russisch, Ukrainisch, Deutsch) / LOUISA KÜHN

Wir wollen einen Raum schaffen, in dem ihr loslassen, euch entspannen und euren Emotionen und Gefühlen freien Lauf lassen dürft. Wir werden mit Wasserfarben malen, mit Ton modellieren, Musik hören und viel Zeit zum Austausch haben.

» Fr. ■ 10–12 Uhr ■ 2 EUR pro Termin

Offene Hebammensprechstunde

ZAHRA KHOSRAVI, Familienhebamme

Für Schwangere und Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr.
Ohne Anmeldung!

» Fr. ▪ 10–12 Uhr

Sozialpädagogische Beratung

LOUISA KÜHN, Sozialpädagogin

Für Schwangere und Eltern mit Babys im ersten Lebensjahr.
Ohne Anmeldung!

» Mo. ▪ 10–12 Uhr

Öffnungszeiten der KLEIDERKAMMER

» Mi. ▪ 11.30–13 Uhr

» Fr. ▪ 10–14 Uhr

KINDER UND ELTERN GEMEINSAM

Kinder brauchen den sozialen Kontakt zu anderen Kindern um das Miteinander zu üben und sich durch Anregungen und Erfahrungsspielräume die Welt zu erobern.

Bitte bringen Sie einen kleinen gesunden Imbiss für Ihr Kind mit.

Igel-Gruppe
Eltern und Kinder ab 1 Jahr

NICOLE JÄNISCH

L26 » Do. ▪ 3.9. – 8.10. ▪ 09.30–11 Uhr

L27 » Do. ▪ 5.11. – 10.12. ▪ 09.30–11 Uhr
» Je 6 Termine ▪ 10,50 EUR

Infos & Angebote für Väter

Vaeter e.V. Erzbergerstraße 8a, 22765 Hamburg
Tel.: 39 90 85 39, www.vaeter.de

Für Kinder bis 4 Jahren

Musik liegt in der Luft

MANA ABE

Wir lernen Lieder-, Finger- und Bewegungsspiele kennen, probieren erste Musikinstrumente aus und haben viel Spaß!

Für Eltern und Kinder von 2 bis 4 Jahren

L28 » Do. ▪ 27.8.–24.9. ▪ 15.30–16.30 Uhr

L29 » Do. ▪ 27.8.–24.9. ▪ 16.30–17.30 Uhr

L30 » Do. ▪ 5.11.–3.12. ▪ 15.30–16.30 Uhr

L31 » Do. ▪ 5.11.–3.12. ▪ 16.30–17.30 Uhr

» Je 5 Termine ▪ 10,50 EUR

» Ort: Stadtteilhaus Bornbachstieg

Töpfern für die Kleinsten

FARIEDE SABERI

Töpfern für Kinder von 3 bis 4 Jahren

L32 » Di. ▪ 27.8.–17.9. ▪ 14–15.30 Uhr ▪ 4 Termine ▪ 5 EUR

Bücherwürmchen

CORINNE MEYERING

Wir starten mit Büchern zu einem Thema und danach wird's spielerisch und/oder kreativ.

Für Kinder im Alter von 2 bis 4 Jahren

L33 » Do. ▪ 15.10. ▪ 15–17 Uhr

L34 » Do. ▪ 19.11. ▪ 15–17 Uhr

L35 » Do. ▪ 10.12. ▪ 15–17 Uhr

Feuerpass

UWE ZELLER

Feuer verstehen, richtig handeln.
Der Kurs zur kindgerechten Vermittlung von Brandschutz- und Notfallwissen.

Für Kinder im Alter von 4 bis 5 Jahren

L36 » Fr. ▪ 20.11. ▪ 15.30 – 16.30 Uhr ▪ 3 EUR pro Kind

Für Kinder ab 5 Jahren

Experimente für kleine Forscher

REGINE GROSS/ SUMITA RUI

Wir wollen mit euch experimentieren, staunen, forschen und entdecken.

L37 » Sa. ▪ 7.11 ▪ 14.30–16 Uhr

L38 » Sa. ▪ 7.11 ▪ 16.30–18 Uhr
» 3 EUR pro Familie

Sägespaß für kleine Hände

ILSE SAGGAU-TIETGEN/MAIK SAGGAU

Holz ist vielseitig. Wir verarbeiten Äste, Zweige, Bretter und Leisten und stellen verschiedene Dinge her: z. B. Zettel-Vogel, lustige Marionetten.
Falls vorhanden bitte Säge, Hammer u. ä. mitbringen.

L39 » Sa. ▪ 21.11. ▪ 14–17 Uhr

L40 » So. ▪ 22.11. ▪ 10–13 Uhr
» 3 EUR plus Materialumlage

Kerzen ziehen und gießen

ILSE SAGGAU-TIETGEN / GODJE SAGGAU

In der dunklen Jahreszeit können wir es uns mit selbst hergestellten und verzierten Kerzen gemütlich machen.

L41 » Sa. ▪ 12.12. ▪ 14–17 Uhr

L42 » So. ▪ 13.12. ▪ 10–13 Uhr
» 3 EUR plus Materialumlage

Töpfern für Groß und Klein

FARIEDE SABERI

Frischen Ton anfassen, formen und mit Fantasie gestalten. Unter fachgerechter Anleitung erschaffen die Kinder ihre ganz eigenen Kunstwerke.

L43 » Di. ▪ 25.8.–6.10. ▪ 15–17 Uhr ▪ 6 Termine ▪ 10,50 EUR

Töpfern für Groß und Klein

CLAUDIA RÜDIGER

Wir töpfern kleine Geschenke und Dekorationen zu Weihnachten.

L44 » Do. ▪ 5.11.–10.12. ▪ 16–18 Uhr ▪ 6 Termine ▪ 10,50 EUR

Töpfern für Eltern

CLAUDIA RÜDIGER

Wir töpfern feine, kleine Dinge aus Ton Schnupper-Workshop: Selber etwas gestalten macht Spaß. Entspannen Sie bei der Arbeit mit Ton und gestalten Sie mit den eigenen Händen in netter Runde feine, kleine Keramik-Kunstwerke. Die Arbeiten werden im Kurs glasiert und gebrannt.

L45 » Di. ■ 15.9. + 22.9. ■ 19.30 – 21 Uhr ■ Töpfern
Di. ■ 6.10. ■ 19.30 – 22 Uhr ■ Glasieren
Gebühren 10,50 EUR

Stricken & Häkeln

ILSE SAGGAU-TIETGEN

Einfache Strick- und Häkelarbeiten für Anfänger/innen, Hilfe und Anregungen für Könner. Dekoratives, Mützen, Schals, Loops + was ihr wollt.

L46 » Do. ■ 5.11.–10.12. ■ 19–21 Uhr ■
6 Termine ■ 18 EUR

Näh dich happy!

Lust auf eine kreative Auszeit ohne Kindertrubel? Dann schnapp Dir Stoff, Schere & Co. und komm in unseren Nähkurs! Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene – mit Tipps, Tricks und netten Gesprächen in entspannter Runde.

Bitte mitbringen: Stoff, Nadeln, Nähgarn, Schere und soweit vorhanden ein Schnittmuster.

CLAUDIA RÜDIGER

L47 » Di. ■ 3.11.–8.12. ■ 19.30–22 Uhr

CLAUDIA SASS

L48 » Di. ■ 25.8.–29.9. ■ 19.30–22 Uhr
» Je 6 Termine ■ 18 EUR

Zu Tisch – mit

REGINE GROSS

In Kooperation mit TK und Gesundes Langenhorn

Gesund, bunt, regional, aus der heimischen Früchte- und Gemüsevielfalt kochen und Essen wir in geselliger Runde ein Menü.

So stark schmeckt der Herbst

L49 » Fr. ■ 6.11. ■ 18–21 Uhr
» Gebührenfrei plus Lebensmittelumlage

Ideen für ein Festtagsmenü

REGINE GROSS

Wir kochen gemeinsam ein Menü und genießen es danach am festlich gedeckten Tisch

L 50 » Fr. ▪ 4.12. ▪ 18–21.30 Uhr
» 3 EUR plus Lebensmittelumlage

INTERNATIONALES

Sprachcafé für Frauen

WILMA VOGEDES

In diesem Angebot geht es um eine sprachlich bessere Verständigung für den Alltag und um den Austausch zu Themen wie: Behörden, Kita, Schule, Gesundheit etc.

Für Frauen mit wenigen bis guten Sprachkenntnissen.

L 51 » Mi. ▪ 26.8. ▪ 10–13 Uhr

DIE BESONDERE VERANSTALTUNG

Ferienkurs – Ernährungsworkshop

REGINE GROSS / SUMITA RUI

In Kooperation mit TK und Gesundes Langenhorn

Wir schnippeln, rühren, kochen, backen und Bereiten kleine, leckere und gesunde Gerichte zu und essen gemeinsam. Mach doch mit!

Für Kinder von 6 bis 10 Jahre

L 52 » Do. ▪ 22.10. + Fr. ▪ 23.10. ▪ 10–13 Uhr ▪ Gebührenfrei

Heute kommt der Nikolaus

MELANIE SCHLEUS / CORINNE MEYERING

Ein vorweihnachtlicher Nachmittag für die ganze Familie mit Bastelangeboten und Kekse backen.

Für Eltern und Kinder von 2 bis 7 Jahre

Teilnahme nur mit Anmeldung möglich.

L 53 » So. ▪ 6.12. ▪ 11–12.30 Uhr

L 54 » So. ▪ 6.12. ▪ 13–14.30 Uhr
» 5 EUR Umlage pro Familie

Das Rollende Sofa

Im Herbst wieder bei uns
in der Elternschule!

Leider lagen uns zum Redaktionsschluss noch keine Infos vor. Achtet bitte auf die Aushänge.

STADTTEILHAUS BORNBACHSTIEG

Der Stadtteiltreff in der Grünanlage Wakendorfer Weg

» Tel.: 537 03 65 ▪ Sprechstunde: Mi. ▪ 9–12 Uhr

Eltern-Kind-Gruppen

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, sich als Eltern-Kind-Gruppe selbst organisiert im Stadtteilhaus zu treffen.

Mittwoch-Café

JANINA SCHARNBERG / MELANIE SCHLEUS

Während des gemütlichen Frühstücks können Sie sich über die Angebote im Stadtteilhaus informieren.

» 1 × im Monat mit: SABINE GROTHERR, Kinderkrankenschwester
In Kooperation mit der Mütterberatung

» Mi. ▪ ab 26.8. ▪ 10–12 Uhr

Musik mit den Kleinsten

NICOLE JÄNISCH

Für Eltern und Kinder im Alter von 0 bis 3 Jahren.

Lieder- und Bewegungsspiele, erste Musikinstrumente kennen lernen.

» Mi. ▪ ab 26.8. ▪ 9.30–10 Uhr

Kino für alle in Langenhorn

HANNA SCHARNBERG / NELE SCHLEUS / MELANIE SCHLEUS

Kinderkino für Kinder ab 6 Jahren: Einen Freitag im Monat ein Kinderfilm, außer in den Ferien. Alle Filmtitel und Termine geben wir rechtzeitig bekannt!

- Fr. ■ 21.8. ■ 18.9. ■ 9.10. ■ 3.11. ■ 11.12.
- 5 Termine ■ 17 Uhr ■ Einlass: 16.30 Uhr ■ Eintritt: 1 EUR
- Mit Anmeldung unter: elternschule-langenhorn@hamburg-nord.hamburg.de

Laternenumzug Kleine Füße – kleine Strecke

Vor dem Umzug treffen wir uns ab 17 Uhr vor dem Stadtteilhaus bei Grillwurst, Brezeln, Glühwein und Kinderpunsch. Laternen bitte mitbringen.

Es spielen Mitglieder des Musikzuges der FF Hoisdorf. Die Freiwillige Feuerwehr Langenhorn begleitet uns.

- Start: Stadtteilhaus Bornbachstieg
- Fr. ■ 6.11. ■ ab 17 Uhr Treffen vor dem Stadtteilhaus ■ 18 Uhr Laternenumzug

Anmeldung: ab 1. Juli 2026

Persönlich oder telefonisch in der Sprechzeit oder per E-Mail: elternschule-langenhorn@hamburg-nord.hamburg.de
Wir benötigen neben Ihrem Namen, E-Mail, Telefonnummer, auch Namen und Geburtsdatum Ihres Kindes.

Die Kurse werden nur bei ausreichender Teilnehmerzahl durchgeführt. Sie werden eingestellt, wenn die Teilnehmerzahl unter die Mindestgrenze sinkt. Deshalb bitten wir um telefonische Nachricht, wenn Sie verhindert sind.

Während der Schulferien finden **keine Kurse** statt, bitte Aushänge beachten.

Teilnahmebeiträge

Angaben zu den Beiträgen finden ihr bei den Angebotsbeschreibungen. Sie gelten für eine Person und für den ganzen Kurs.

Die Gebühr für die Eltern-Kind-Kurse gilt für die ganze Familie.

Offene Treffpunkte sind kostenfrei. Die Teilnahme ist jederzeit ohne Anmeldung möglich.

Bei Bedarf werden Lebensmittel- und Materialkosten erhoben. Angaben dazu finden ihr ebenfalls bei den Angebotsbeschreibungen. Eine Rückzahlung bei Verhinderung des Teilnehmers kann nicht erfolgen.

Beitragsbefreiung

Für Familien, die Sozialleistungen beziehen, sind die Kurse kostenfrei.

Elternschule Langenhorn – eine Einrichtung des Bezirksamtes Hamburg-Nord