



ES-Programm
online abrufbar
über den QR-Code

ELTERNSCHULE

HOHENHORST /

RAHLSTEDT

**Volles Programm für Familien.
Januar – Juli 2026**



UNSER KURSANGEBOT

4	BERATUNG UND INFORMATION
8	RUND UM DIE GEBURT UND DAS BABY
9	RUND UM DAS BABY UND KLEINKIND
10	RUND UM DAS KIND
12	AKTIV IN DER FREIZEIT
15	ANMELDUNG UND KURSgebÜHREN
16	WOCHENÜBERSICHT

Volles Programm für Familien

Kommen Sie einfach mal vorbei, um die Elternschule in Ihrem Stadtteil kennen zu lernen! Wir sind eine Einrichtung des Bezirksamts Wandsbek.

» Elternschule Hohenhorst-Rahlstedt

Sie finden uns im

„Haus am See“

Schöneberger Straße 44

22149 Hamburg

Tel.: 040 672 07 27

elternschule-hohenhorst@wandsbek.hamburg.de

www.hamburg.de/elternschulen-wandsbek

instagram #elternschule.hohenhorst

Leiterin: Britta Blinkmann

» Wir sind persönlich für Sie da:

Montag: 15:00 – 16:30 Uhr

» Wie erreiche ich die Elternschule?

Mit den Bussen **11, 27, 29, X35** und **162** bis Berliner Platz oder Potsdamer Straße finden Sie schnell zu uns.



ELTERNSCHULE

Hohenhorst / Rahlstedt

3

Herzlich willkommen!

**Liebe Mütter, liebe Väter, liebe werdende Eltern,
liebe Erziehende,**

das Leben mit Kindern ist schön, bereichernd und vielfältig – eine tolle, aber nicht immer leichte Aufgabe. So viele Veränderungen und Fragen, so viele neue Erfahrungen, so viele Entscheidungen, die zu treffen sind.

Dabei wollen wir Sie begleiten und unterstützen.

Unser Elternschulprogramm bietet Ihnen und Ihrer Familie ein breit gefächertes Angebot für **Begegnung, Austausch, Bildung, Spaß und Beratung**. In unterschiedlichen Gruppenangeboten haben Sie die Möglichkeit, sich auszutauschen, Kontakte zu anderen Familien im Stadtteil zu knüpfen und Ihre Fragen rund um Erziehung und Partnerschaft zu klären. Es gibt feste Kurse mit Anmeldung und Kursgebühr. Aber auch offene, kostenfreie Angebote, zu denen Sie einfach vorbeikommen können.

Ihre Kinder können mit anderen Kindern spielen und unterschiedliche Materialien ausprobieren. Sie erhalten Informationen zur Kindesentwicklung und Anregungen für die Beschäftigung und Förderung Ihrer Kinder ... oder können einfach bei einer Tasse Kaffee Luft holen und Kraft für den Alltag tanken.

Und wenn Sie an Ihre Grenzen kommen und glauben, nicht mehr weiterzuwissen, stehen wir Ihnen außerdem gern in **Einzelgesprächen** zur Verfügung.

Womit auch immer Sie kommen – mit Sorgen und Nöten oder einer Wagenladung voller Kinder – **wir freuen uns auf Sie!**

Ihr Elternschul-Team

P.S.

Aktuelle Informationen zu Kursen und zusätzlichen Angeboten erhalten Sie auch über Instagram
#elternschule.hohenhorst



BERATUNG UND INFORMATION

Persönliche Beratung in der Elternschule

bei Erziehungsproblemen, Partnerschaftsproblemen ...
Jede/r von uns kann in persönliche Notlagen geraten.
Wenn Sie über Ihre Probleme reden möchten,
Informationen oder Hilfestellungen benötigen, rufen Sie
uns an! Wir können am Telefon miteinander sprechen
oder einen Termin vereinbaren. Kostenfrei.

Offene Woche: Die Elternschule stellt sich vor

Lernen Sie unsere Räume und Angebote kennen.
Kostenfrei und ohne Anmeldung!

- » 0 bis 12 Monate | Mo. | 12.01. | 10:30 – 12:00 Uhr
- » 12 bis 24 Monate | Mo. | 12.01. | 09:00 – 10:30 Uhr
- » 0 bis 3 Jahre | Fr. | 16.01. | 09:30 – 12:00 Uhr
- » 1 bis 3 Jahre | Di. | 13.01. | 09:30 – 11:00 Uhr

H1 EPB® – Entwicklungspsychologische Beratung

JUSTE KOPF

Erfahren Sie mehr über die Entwicklung von Säuglingen und Kleinkindern und beobachten Sie die Fähigkeiten und Stärken Ihres Kindes. Sie erhalten Unterstützung in besonderen Situationen, z. B. Schreibaby, Frühgeborene, bei psychischen Erkrankungen der Eltern ... Gemeinsam mit Ihnen erarbeiten wir Handlungsstrategien, um eine gelingende Eltern-Kind-Interaktion zu fördern und zu stärken. Bitte vereinbaren Sie einen Termin. Kostenfrei.

H2 Mütterberatung

In Kooperation mit dem Gesundheitsamt Wandsbek

ANDREA WESTPHAL / KERSTIN CZECK

Kostenfreie Beratung für Mütter und Väter zur Entwicklung, Pflege, (Ab-)Stillen, Ernährung, Impfen, Reisen mit Kindern, ... Die Babys können auf Wunsch auch gemessen und gewogen werden. Fast jeden 1. Montag im Monat im offenen Treff „Klitzeklein“. (s. H20)

- » Mo. | 02.02. | 04.05. | 01.06. | Ohne Anmeldung.



BERATUNG UND INFORMATION

H3 Mein Baby weint so viel ...

In Kooperation mit der SchreiBabyBeratung des Hamburger Kinderschutzbundes

Ihr Baby ist sehr unruhig, weint viel und Sie sind erschöpft? Oder es schläft, oder isst schlecht, oder zeigt starke Wutanfälle? Wir suchen gemeinsam nach Wegen, damit sich alle wieder entspannen können. Im Rahmen des „Offenen Frühstückstreffs“ (s. H29). Eine Einzelberatung im Nebenraum ist auch möglich. Alternativ können Sie sich bei uns in der Beratungsstelle melden:

- » Tel.: 040 43 17 94 82 14 |
kontakt@schreibabyberatung-hamburg.de
- » Fr. | 16.01. | 20.02. | 20.03. | 17.04. | 19.06. |
09:30 – 12:00 Uhr | 2,50 € Frühstücksumlage

H4 Babyentwicklung im Alltag fördern

In Kooperation mit der Beratungsstelle für Kindes- entwicklung und Frühförderung, Erziehungshilfe e. V.

MUI WEBER, PHYSIOTHERAPEUTIN,
BOBATH-KINDERTHERAPEUTIN
.....

Es beginnt mit der Deutung der Zeichen, die das Baby sendet. Im täglichen Umgang können Sie ganz „nebenbei“ Ihrem Kind Sicherheit vermitteln und die Babyentwicklung fördern, beim Wickeln, An- und Ausziehen, Tragen, Heben, Spielen und Füttern. Das zeige ich Ihnen.

- » 0 bis 6 Monate | Di. | 31.03. | 11:45 – 13:15 Uhr | 2,50 €

H5 Kindertagesbetreuung in Hamburg

In Kooperation mit dem Projekt Kita Einstieg

MARTINA SINNEN
.....

Wie finde ich eine Kita für mein Kind? Wie funktioniert das mit dem Kitagutschein? Kostenfreie Information und Beratung im Rahmen der offenen Treffs (ohne Anmeldung):

- » Mo. | 23.02. | 09:00 – 10:30 Uhr | „Auf die Füße, fertig, los“ (s. H31)
- » Mo. | 23.02. | 10:30 – 12:00 Uhr | „Klitzeklein“ (s. H20)
- » Fr. | 10.04. | 09:30 – 12:00 Uhr | „Offener Frühstückstreff“ (s. H29)

*Kursgebühr: Befreiung möglich, siehe S. 15



BERATUNG UND INFORMATION

H6 **NEU: Finanzwissen für Frauen**

ANNE LANGE

Sie möchten mehr Klarheit und Kontrolle über Ihre finanzielle Situation gewinnen? Und Sie möchten für Ihre Zukunft vorsorgen? An zwei Vormittagen erhalten Sie praxisnahes Wissen rund um Geld, Budgetplanung, Altersvorsorge und finanzielle Unabhängigkeit. Kompakt und in netter Atmosphäre – von Frau zu Frau. Keine Produktwerbung! Die Teilnahme an beiden Tagen ist notwendig, da die Themen aufeinander aufbauen.

» Sa. und So. | 14.02. und 15.02. | 10:00 – 13:00 Uhr | 5 €

H7 **Vereinbarkeit von Familie und Beruf**

In Kooperation mit dem Projekt Fairplay

Wie schaffe ich den beruflichen Wiedereinstieg oder eine berufliche Veränderung mit Rücksicht auf die Bedürfnisse der Familie? Kostenfreie Information und Beratung im Rahmen der offenen Treffs. Ohne Anmeldung.

» Mo. | 23.03. | 09:00 – 10:30 Uhr | „Auf die Füße, fertig, los“ (s. H31)

» Mo. | 23.03. | 10:30 – 12:00 Uhr | „Klitzeklein“ (s. H20)

H8 **„Ihr Weg zur Mutter/Vater-Kind-Kur“**

In Kooperation mit dem Deutschen Arbeitskreis für Familienhilfe e. V.

GABRIELE MAY

Auftanken und Kraft schöpfen!

Im Rahmen des „Offenen Frühstückstreffs“ (s. H29) informieren wir Sie rund um eine Kur und deren Antragstellung. Ohne Anmeldung.

» Fr. | 22.05. | 09:30 – 12:00 Uhr | 2,50 € Frühstücksumlage



BERATUNG UND INFORMATION

NEU: Elterncoaching

INGE ALBRECHT

Sie und weitere Eltern haben die Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre über Ihren Erziehungsalltag zu sprechen. Über Situationen, in denen Sie nicht richtig weiterwissen oder an Ihre Grenzen stoßen und alternative Wege des Umgangs suchen. Stellen Sie Ihre Fragen. Sie erhalten individuelle Unterstützung bei der Suche nach Lösungen. Mit Anmeldung!

H9 ▶ Di. | 07.04. | 19:00 – 21:30 Uhr | 2,50 €*

H10 ▶ Di. | 02.06. | 19:00 – 21:30 Uhr | 2,50 €*

H11 Trotz und kindliche Wut

INGE ALBRECHT

Immer wieder eine große Herausforderung für Eltern! Wie kann ich in der anstrengenden „Trotzphase“ so reagieren, dass unsere Eltern-Kind-Beziehung nicht beeinträchtigt wird? Dies gelingt besser, wenn man diesen kindlichen Entwicklungsschritt versteht.

▶ Di. | 10.02. | 19:00 – 21:30 Uhr | 2,50 €*

H12 Regeln und Grenzen im Erziehungsalltag

INGE ALBRECHT

Regeln geben Sicherheit. Was tun, wenn die Kinder z. B. Absprachen nicht einhalten und immerfort Grenzen überschreiten?

▶ Di. | 05.05. | 19:00 – 21:30 Uhr | 2,50 €*

NEU: Erziehungsthemen: Infos und Austausch

INGE ALBRECHT

Beim offenen Frühstückstreff (s. H29).
Ohne Anmeldung.

H13 ▶ Fr. | 13.02. | 09:30 – 12:00 Uhr |
Thema: Geschwisterstreit | 2,50 € Lebensmittelumlage

H14 ▶ Fr. | 24.04. | 09:30 – 12:00 Uhr |
Thema: Trocken werden | 2,50 € Lebensmittelumlage

*Kursgebühr: Befreiung möglich, siehe S. 15



RUND UM DIE GEBURT UND DAS BABY

Yoga und Beckenboden – ohne Baby

INES LORENZ

Ab 8 Wochen nach der Geburt stärken wir mit gezielten Kräftigungs- und Entspannungsübungen, das mentale und körperliche Wohlbefinden.

H15 » Do. | 29.01. – 26.02. | 18:30 – 20:00 Uhr | 12,50 €*

H16 » Do. | 19.03. – 16.04. | 18:30 – 20:00 Uhr | 12,50 €*

H17 » Do. | 21.05. – 18.06. | 18:30 – 20:00 Uhr | 12,50 €*

NEU: Mama – Moves – mit Baby

TATJANA PULS

Mit Yoga, Tanz und Entspannung gestalten wir eine kleine Auszeit vom Mama-Alltag und tun etwas für Dein Wohlbefinden und Deine Fitness. Bitte bequeme Kleidung, ein großes Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

H18 » Di. | 03.02. – 24.02. | 11:15 – 12:45 Uhr | 10 €

H19 » Di. | 07.04. – 05.05. | 11:15 – 12:45 Uhr | 12,50 €

H20 Offener Treff „Klitzeklein“, 0 bis ca. 12 Monate

NINA MICHEL/ JUDITH HOOF

In netter Atmosphäre treffen sich hier Mütter und Väter mit ihren Babys und tauschen sich über all die Fragen zur Entwicklung der Säuglinge und zum Leben mit Kind aus.

» Mo. | 12.01. – 29.06. | 10:30 – 12:00 Uhr

Babymassage, 2 bis ca. 5 Monate

KATJA SCHMIDT

Babymassage ist eine liebevolle Verständigung über die Haut. Sie vertieft die Bindung, fördert das Körperbewusstsein und die Entwicklung des Babys. Bitte Unterlage/Handtuch und Babyöl mitbringen!

H21 » Do. | 22.01. – 26.2. | 11:00 – 12:30 Uhr | 15 €*

H22 » Do. | 19.03. – 07.5. | 11:00 – 12:30 Uhr | 20 €*

H23 » Do. | 21.05. – 25.6. | 11:00 – 12:30 Uhr | 15 €*



RUND UM DIE GEBURT UND DAS BABY

Babymassage für Väter, 2 bis ca. 6 Monate

INES LORENZ

Dies könnte Ihr Ritual werden, mit dem Sie mit Ihrem Baby gemeinsam zur Entspannung im Alltag finden. Unterlage/Handtuch und Babyöl mitbringen!

H 24 » Sa. | 14.02. + 28.02. | 14:30 – 16:00 Uhr | 5 €*

H 25 » Sa. | 06.06. + 13.06. | 14:30 – 16:00 Uhr | 5 €*

RUND UM DAS BABY UND KLEINKIND

Babyclub – FABEL, 3 bis ca. 7 Monate

KATJA SCHMIDT

„Familienzentriertes Baby-ELtern-Konzept“

In ruhiger Atmosphäre beobachten wir die Entwicklung unseres Babys. Mit Liedern, Reimen, Schaukel- und Fingerspielen unterstützen wir behutsam das positive Körpergefühl und die Sprachentwicklung der Kinder.

H26 » Do. | 22.01. – 26.02. | 09:15 – 10:45 Uhr | 9,50 €*

H27 » Do. | 19.03. – 07.05. | 09:15 – 10:45 Uhr | 9,50 €*

H28 » Do. | 21.05. – 25.06. | 09:15 – 10:45 Uhr | 9,50 €*

H29 Offener Frühstückstreff, 0 bis ca. 3 Jahre

NINA FISCHER / FATEMEH RASULI

Sich treffen, austauschen und neue Familien kennenlernen. Dabei in lockerer Runde miteinander frühstücken, singen, spielen und auch mal basteln.

» Fr. | 16.01. – 26.06. | 09:30 – 12:00 Uhr |
Lebensmittelumlage pro Frühstück/Erw. 2,50 €

H30 Offener Wichte-Treff, ca. 1 bis 3 Jahre

In Kooperation mit Buchstart Hamburg

ANDREA TRUERNIT

Als Erstes starten wir mit „Gedichte für Wichte“: Klatschen, Singen, Quatsch machen und gemeinsam erste Bilderbücher angucken. Nach einem kleinen Snack spielen wir. Kostenfrei.

» Di. | 13.01. – 30.06. | 09:30 – 11:00 Uhr

*Kursgebühr: Befreiung möglich, siehe S. 15

Buchstart
Kinder lieben Bücher





RUND UM DAS KIND

H31 **Offener Treff „Auf die Füße, fertig, los!“ ca. 12 bis 24 Monate**

NINA MICHEL / JUDITH HOOF

Familien aus der Nachbarschaft kennenlernen und sich miteinander austauschen. Neben Informationen zu den Themen „Erziehung“ und „gesundes Aufwachsen“ stehen das gemeinsame Singen, Beschäftigungs- und Bewegungsangebote im Mittelpunkt.

» Mo. | 12.01. – 29.06. | 09:00 – 10:30 Uhr

Klangstrolche

In Kooperation mit
dem Kulturpalast Hamburg

KATHARINA KOLBE



Gemeinsam musizieren macht Spaß und gute Laune!

Kinder von 1 bis 2 Jahren und ihre Eltern

H32 » Do. | 22.01. – 26.02. | 15:00 – 15:45 Uhr | 30 €*

H33 » Do. | 02.04. – 07.05. | 15:00 – 15:45 Uhr | 30 €*

H34 » Do. | 21.05. – 25.06. | 15:00 – 15:45 Uhr | 30 €*

Kinder von 2 bis 3,5 Jahren und ihre Eltern

H35 » Do. | 22.01. – 26.02. | 16:00 – 16:45 Uhr | 30 €*

H36 » Do. | 02.04. – 07.05. | 16:00 – 16:45 Uhr | 30 €*

H37 » Do. | 21.05. – 25.06. | 16:00 – 16:45 Uhr | 30 €*

Zwergentreff, 1,5 bis 3 Jahre

DANIA SCHWANK

Ein entspannter Spieltreff für Eltern und Kinder. Zusammen basteln, singen und mit allen Sinnen entdecken. Bei Kaffee und Tee wird sich ausgetauscht.

H38 » Mo. | 19.01. – 23.02. | 15:30 – 17:00 Uhr | 9,50 €*

H39 » Mo. | 16.03. – 04.05. | 15:30 – 17:00 Uhr | 9,50 €*

H40 » Mo. | 18.05. – 22.06. | 15:30 – 17:00 Uhr | 9,50 €*



RUND UM DAS KIND

H41 Offener Papa-Kind-Treff, 0 bis 6 Jahre

SVEN SCHERBAKOV / ALEXANDER BEDNASCH

Fast jeden 1. und 3. Samstag treffen sich Väter und ihre Kinder, um miteinander einen erlebnisreichen Vormittag zu verbringen. Es wird miteinander gespielt, getobt, gebaut ...

- » Sa. | 17.01. | 07.02. + 21.02. | 21.03. | 18.04. |
02.05. + 16.05. | 06.06. + 20.06. | 10:00 – 12:00 Uhr

H42 NEU: Offener Treff „Spiel und Spaß am Nachmittag“, 2 bis 6 Jahre

N.N. – bitte nachfragen, ob das Angebot zustande gekommen ist.

Groß und Klein sind eingeladen, um gemeinsam zu spielen, zu basteln und bei einer Tasse Kaffee/Tee zu klönen und sich über unterschiedliche Themen auszutauschen. Es finden Aktivitäten drinnen und draußen statt.

- » Mi. | 01.04. – 24.06. | 15:30 – 17:30 Uhr

H43 Offener Treff: Was wächst und krabbelt denn da?

Gartenzeit für Kinder ab 2 Jahren und ihre Eltern

CHRISTINE JAKOBI / DANIA SCHWANK

Die Natur hautnah erleben, sie sehen, riechen, fühlen und schmecken. Was wächst wo? Wie riecht eine Pflanze und wie schmeckt das Kraut? Welche Tiere leben hier? Bitte wetterfeste und gartengerechte (alte) Kleidung anziehen. Zwischendrin gibt es einen kleinen Snack für alle. Einfach vorbeikommen!

Im **Garten der Nationen, Grunewaldstraße 78a**, links neben dem letzten Hochhaus.

- » Di. | 07.04. + 21.04. + 05.05. + 26.05. + 09.06. + 23.06. |
15:30 – 17:30 Uhr | Lebensmittelumlage: 2,50 € pro
Treffen pro Familie



AKTIV IN DER FREIZEIT

H44 **Treff für Alleinerziehende**

In Kooperation mit dem Familienteam Rahlstedt, Erziehungshilfe e. V.

JUSTE KOPF / ANDREA TRUERNIT

.....

Beim gemeinsamen Abendbrot andere Alleinerziehende kennenlernen, Erfahrungen austauschen, Themen besprechen, voneinander lernen und so gestärkt ins Wochenende starten. Die Eltern behalten die Verantwortung für ihre Kinder, die nebenbei spielen.

- » Nur mit Anmeldung bei Juste: 0176 34 50 40 43
- » Fr. | 09.01. | 23.01. | 06.02. | 20.02. | 20.03. |
10.04. | 24.04. | 08.05. | 22.05. | 12.06. |
26.06. | 03.07. | 16:00 – 18:00 Uhr |
Lebensmittelumlage pro Abendbrot Erw. 2,50 €

H45 **Offener Treff „Frauenwelt“**

In Kooperation mit den „Nachbarschaftsmüttern und -vätern“ und der „Lokalen Vernetzungsstelle für Gesundheitsförderung“, Erziehungshilfe e. V.

WIEBKE MEYER / CHRISTINE JAKOBI / FIONA MEIER

.....

Ein wichtiger Baustein zur Integration: Wir unterstützen und informieren Frauen in Fragen rund um das Leben in Deutschland und zur Gesundheit, Ernährung und Pflege der Kinder. Unsere Sprachmittlerinnen unterstützen uns dabei in Dari/Farsi, Arabisch, Englisch, Twi und Französisch. Säuglinge und Kleinkinder können mitgebracht werden.

- » Mi. | 14.01. – 24.06. | 10:00 – 12:00 Uhr



AKTIV IN DER FREIZEIT

H46 **NEU: Nähen für AnfängerInnen**

**In Kooperation mit dem Eltern-Kind-Zentrum
und in dessen Räumen: Dahlemer Ring 1**

MARGARETE VITTENBEK

Es gibt so schöne Baby- und Kinderkleidung, die man selber nähen kann. Die Schneiderin führt ein und unterstützt bei der Umsetzung. Nähmaschinen und einige Schnittmuster sind vorhanden. Bitte Stoff, Garn und evtl. eigene Nähmaschine mitbringen. Parkplätze sind am Gebäude vorhanden. Bei Fragen bitte Kontakt aufnehmen.

» Mi. | 01.04. – 29.4. | 19:00 – 21:30 Uhr | 17,50 €*

H47 **Kochspaß am Nachmittag, ab 2,5 Jahren**

**In Kooperation mit der Schule Charlottenburger Str. 84
und in deren neuer Küche**

CHRISTINE JAKOBI / INES LORENZ

Gemeinsam mit den Kindern ein, leckeres und gesundes Essen kochen und genießen. Nur mit Anmeldung!

» Di. | 20.01. | 27.01. | 10.02. | 17.03. | 15:00 – 18:00 Uhr
| Lebensmittelumlage: 5 € für 1 Erw. + 1 Kind pro Treffen

H48 **Marmelade kochen für AnfängerInnen, ab 2,5 Jahren**

**In Kooperation mit der Schule Charlottenburger Str. 84
und in deren neuer Küche**

CHRISTINE JAKOBI / INES LORENZ

Mütter/Väter kochen gemeinsam mit ihren Kindern Fruchtaufstriche.

Bitte drei leere, saubere Schraubgläser (250 ml) mitbringen, die dann gefüllt mit nach Hause genommen werden.

» Di. | 16.06. | 15:00 – 18:00 Uhr |
Lebensmittelumlage 6 € für 1 Erw. + 1 Kind



AKTIV IN DER FREIZEIT

Frühlingswerkstatt, ab 2 Jahren

KATHARINA VAN LEEUWEN / NINA FISCHER

Gemeinsam basteln Eltern mit ihren Kindern für den Frühling und die Osterzeit. Wir haben verschiedene Ideen vorbereitet und das Material dafür besorgt.

H49 ▶ Di. | 24.03. | 14:30 – 16:00 Uhr | 2,50 € pro Familie*

H50 ▶ Di. | 24.03. | 16:15 – 17:45 Uhr | 2,50 € pro Familie*

▶ + Materialumlage: 1,50 € pro Kind

Kinderkleiderkammer

In Kooperation mit dem DRK – Deutsches Rotes Kreuz

Gut erhaltenen Dingen ein zweites Leben schenken.

Familien aus der Nachbarschaft können Kinderkleidung in den Größen 52 – 140 und Kinderspielzeug erhalten.

Im Saal des Hauses.

▶ Fr. | 23.01. | 27.02. | 27.03. | 24.04. | 29.05. | 26.06. |
31.07. | 10:00 – 13:00 Uhr

Sommerfest im Garten der Nationen

Eine Veranstaltung der „Lokalen Vernetzungsstelle für Gesundheitsförderung und Prävention“

Spiel und Spaß für Groß und Klein, Informationen rund um den Garten, leckeres Essen und Trinken für kleines Geld. Die Elternschule ist auch dabei!

▶ Grunewaldstraße 78a | 22149 Hamburg | links neben dem letzten Hochhaus

▶ 27.06. | Sa. | 13:00 – 16:00 Uhr



ANMELDUNG UND KURSgebÜHREN

Gibt es Kursgebühren?

Gebühren werden, wenn nicht anders angegeben, **bei Kursbeginn** in bar gezahlt. Überweisungen sind leider nicht möglich. Die Kosten verstehen sich pro Teilnehmer/in und Kurs, mit Ausnahme der **Eltern-Kind-Kurse: Diese gelten für die ganze Familie und den gesamten Kursblock**. Eine Rückzahlung bei Nichtteilnahme kann nicht erfolgen.

Wer ist von den Kursgebühren befreit?

Empfänger von Sozialleistungen brauchen bei Vorlage eines Bescheides keine Kursgebühr zu bezahlen.

Fallen darüber hinaus noch Kosten an?

In einigen Angeboten gibt es eine Umlage für Material- oder Lebensmittelkosten. Sprechen Sie uns an, falls diese für Sie zu hoch ist. Wir finden eine Lösung.

Gibt es gebührenfreie Angebote?

Ja, alle offenen Treffpunkte sind gebührenfrei.

Wie melde ich mich an?

Am besten per **E-Mail** mit **Telefonnummer, Namen und Geburtsdaten der Kinder**, oder telefonisch in der Sprechstunde (Montag: 15:00 – 16:30 Uhr).

Falls Sie zu einem Kurs oder Treffen nicht kommen können ...

... entschuldigen Sie bitte möglichst frühzeitig Ihr Fehlen per Telefon, Mail, oder bei der Kursleitung. So geben Sie anderen die Chance, nachzurücken.

In den HH-Schulferien finden keine Kurse statt:

30.01.2026

02.03. – 13.03.2026

11.05. – 15.05.2026

09.07. – 19.08.2026

Die Angebote der Elternschule Hohenhorst

Januar – Juli 2026

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
09:00	Offener Treff	23.02. Infos zum Kita-Einstieg		09:15 – 10:45 Uhr Babyclub Fabel		
09:30	Auf die Füße ...	23.02. Fairplay		3 bis 7 Monate		
10:00	12 bis 24 Monate		Offener Treff		09:30 – 12:00 Uhr Offener Frühstückstreff	
10:30	Offener Treff	Mütterberatung	10:00 – 12:00 Uhr Frauenwelt		09:30 – 12:00 Uhr 0 bis 3 Jahre	10:00 – 13:00 Uhr Offener Papa-Kind-Treff
11:00	10:30 – 12:00 Uhr Klitzeklein	10:30 – 12:00 Uhr 02.02. + 04.05. + 01.06.	11:15 – 12:45 Uhr Mama – Moves (mit Baby)	11:00 – 12:30 Uhr Babymassage	16.01. + 20.02. + 20.03. + 17.04. + 19.06.	10:00 – 12:00 Uhr 0 bis 7 Jahre
11:30	0 bis 12 Monate			2 bis 5 Monate	Themenfrühstück: 13.02. Geschwisterstreit 10.04. Infos zum Kita-Einstieg	17.01. + 07.02. + 21.02. + 21.03. + 18.04. + 02.05. + 16.05. + 06.06. + 20.06.
12:00	23.02. Fairplay				24.4. Trocken werden 22.5. Mutter-Vater-Kind-Kur	14.02 + 15.02.
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00		Offener Treff		15:00 – 15:45 Uhr Klangstrolche		14:30 – 16:00 Uhr Babymassage für Väter
15:30	15:30 – 17:00 Uhr Zwergentreff	15:00 – 16:30 Uhr ES-Sprechzeit	15:30 – 17:30 Uhr Gartenzeit	1 bis 2 Jahre		2 bis 6 Monate
16:00	1,5 bis 3 Jahre	Büro Britta Blinkmann	14:30 – 16:00 + 16:15 – 17:45 Frühlingswerkstatt	15:30 – 17:30 Uhr Spiel & Spaß am Nachmittag	16:00 – 16:45 Uhr Klangstrolche	29.03. + 05.04. / 21.06. + 28.06.
16:30			24.03.	2 bis 6 Jahre ab 01.04.	16:00 – 18:00 Uhr Treff für Alleinerziehende	
17:00					09.01. + 23.01. + 06.02. + 20.02. + 20.03. + 10.04. + 24.04. + 08.05. + 22.05. + 12.06. + 26.06. + 03.07.	
17:30			15:00 – 18:00 Uhr Kochspaß			
18:00			ab 2,5 Jahre, 20.01. + 27.01. + 10.02. + 17.03.			
18:30			16.06.			
19:00				18:30 – 20:00 Uhr Yoga + Beckenboden		
19:30		19:00 – 21:30 Uhr Themenabende	19:00 – 21:30 Uhr Elterncoaching			
20:00		10.02. + 05.05.	07.04. + 02.06.			
20:30				19:00 – 21:30 Uhr Nähen für AnfängerInnen		
21:00				01.04. – 29.04.		