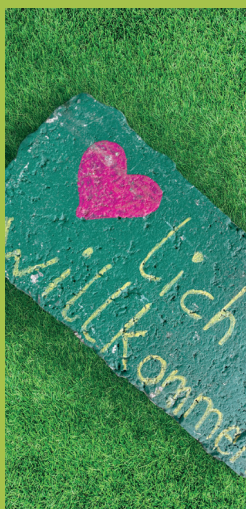


Familienzentrum der Nachbarschaftshilfe Haar e.V.

Januar-März 2026





Das FAM –Team: v.l. Natascha Heidemann (Leitung), Désirée Pico, Salomé von Dangel, Wioletta Urbanska (stellv. Leitung)



Unser ausführliches Programm, Anmelde-Infos sowie aktuelle Angebote und Veranstaltungen findet ihr unter **www.familienzentrum-haar.de** und natürlich im FAM-Büro!



Nichts mehr verpassen: Folgt uns
Facebook @familienzentrum_haar
Instagram nachbarschaftshilfehaarev und familienzentrum_haar

Das Familienzentrum stellt sich vor

Wir sind 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.

Es ist ein Haus für alle Generationen, auch Großeltern, Tanten, Onkel 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.

Werde Helfer*in mit Herz ❤️

Schenke uns etwas von deiner Zeit und werde „Helferin oder Helfer mit Herz“. Schon mit einer Stunde pro Woche kannst du dich bei uns in verschiedenen Bereichen ehrenamtlich einbringen und damit vieles bewirken. Bring deine Leidenschaften mit in unser lebendiges Haus als Gastgeber*in im offenen Treff, in Angeboten für „klein und groß“ zu Musik, Kreativität und Bewegung oder in unserem Second Hand Laden.

Sprich uns einfach an und werde Teil unseres Teams. Wir freuen uns auf dich!

ehrenamt@nbh-haar.de | Tel. 01520 5903201

Unterstützung aus dem Landkreis München

(Werdende) Eltern und Familien finden auch hier hilfreiche Informationen, Angebote und Kontakte:



Familienleben
Landkreis München

familienleben.landkreis-muenchen.de

OFFENE TREFFS

Unter der Woche:

Baby- und Schwangerencafé

Für werdende + frischgebackene Mütter und Väter

Mo + Do | » 09:00–11:00 Uhr

FAM-Café

Für Eltern mit Kindern ab Laufalter

Di + Fr | » 09:00–11:00 Uhr

Café International

Für nicht-Deutsch Sprechende, Deutsch Sprechende mit oder ohne Kind

Mi | » 09:30–12:00 Uhr

Wir kochen gemeinsam einen Mittagssnack.

Tobe-Café

Für Eltern mit Kleinkindern

Di | » 15:30–17:30 Uhr (bis 3 Jahre)

Mi | » 15:00–17:00 Uhr (3-5 Jahre)

Bastel-Café

Für Eltern mit Klein- und Kita-Kindern

Do | » 15:00–16:30 Uhr

Herzliche Einladung von **Eltern für Eltern**, sich entspannt zu treffen, 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.

Termine unserer Feriencafés findet ihr auf unserer Website.

Am Wochenende:

Tobe-Café mit Indoor Spielplatz

Für Eltern mit Kleinkindern

So | **01.02.** | **01.03.2026** » 15:00–17:00 Uhr

1. Sonntag des Monats (bis 3 Jahre)

Papa-Café mit Indoor-Spielplatz

Für Väter mit (Klein)kindern und Kitakindern

So | **11.01.** | **08.02.** | **08.03.2026** » 14:00–17:00 Uhr

2. Sonntag des Monats (1-3 Jahre)

So | **25.01.** | **22.02.** | **22.03.2026** » 14:00–17:00 Uhr

4. Sonntag des Monats (3-5 Jahre)

Familien-Café

Für Eltern mit Babys und Kleinkindern

So, **18.01.** | **15.02.** | **15.03.2026** » 15:00–17:00 Uhr

3. Sonntag des Monats (bis 3 Jahre)

+ Bilderbuchtheater „Kamishibai“

» 15:30–16:15 Uhr (2-5 Jahren)

ELTERN FÜR ELTERN

Engagierte Mütter und Väter bieten als Ehrenamtliche offene Treffs und Kursangebote im Familienzentrum an. Sie teilen ihre Erfahrungen, Fähigkeiten und Interessen mit anderen Familien und tragen mit ihrem freiwilligen Engagement zu einem lebendigen, vielfältigen und familiennahen Miteinander bei.

RUND UM DIE GEBURT

Geburtsvorbereitung

In vertrauensvoller Atmosphäre erfährst du eine Schritt für Schritt Vorbereitung auf dem Weg zur Geburt - Emotional, körperlich und mental.

6 x Mo | ab 12.01.2026 » 18:00–19:40 Uhr

Partnertag: **31.01.2026** » 09:30–13:30 Uhr

Leitung: Dana Dormann (Hebamme)

Kosten: werden von der Krankenkasse übernommen

Partnertag: 75 € (werden i. d. R. auch übernommen)

Materialgeld: 15 €



Rückbildungskurs + Mama-Austausch & Empowerment

Auszeit vom Babyalltag am Abend

Deine Körpermitte wird gezielt gestärkt, um Beschwerden vorzubeugen und wieder ein gutes Körpergefühl zu entwickeln. Vor Beginn jeder Kursstunde biete ich eine separate Austauschrunde mit wertvollen Impulsen an.

6 x Mo | ab 12.01.2026 » 19:50–21:30 Uhr

Leitung: Dana Dormann (Hebamme)

Kosten: Rückbildungskurs wird von den gesetzl. KK übernommen, 45 € für Mama-Austausch & Empowerment

Säuglingspflege kompakt > Workshop

Fundierte Wissen und praktische Übungen

So | 11.01. | 08.03.2026 » 15:00–18:00 Uhr

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

Kosten: je 40 €, bei Paarbuchung 75 €

Stillvorbereitung > Workshop

Mit Herz und Verstand in die Stillzeit starten

So | 11.01. | 08.03.2026 » 10:00–13:00 Uhr

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

Kosten: je 50 €

Rückbildung mit Baby

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

10 x Do | ab 08.01.2026 » 10:15–11:15 Uhr

10 x Fr | ab 09.01.2026 » 10:15–11:15 Uhr

Leitung: Kristin Heidrich, Physiotherapeutin

Kosten: je 150 € (Hybrid-Kurs, kann bei KK abgerechnet werden)

> auch online möglich!

Beckenbodenschule

Rückbildung nach der Rückbildung

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

8 x Fr | » 17:00–18:15 Uhr

Genaue Kurstermine bitte bei der Kursleitung anfragen

Leitung: Anna Dworzak, Physiotherapeutin

Anmeldung: dwanna@web.de

Kosten: 99 €

Freunde und Förderer des Familienzentrums Haar e.V.

Der Förderverein trägt dazu bei, die Qualität unserer Angebote langfristig zu sichern – materiell und ideell.

foerderverein-fam@gmx.de



BABYZEIT

0–1 Jahr

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 Mi | ab 14.01.2026 » 11:15–12:15 Uhr

4 x Mi | ab 25.02.2026 » 11:15–12:15 Uhr

Leitung: Birgit Ablinger, zertifizierte Kursleiterin für Babymassage nach DGBM e. V.

Kosten: je 66 €



Frühe Entwicklung von Kindern begleiten

Geburtsmonat	Start	Zeit
04–07.2025	5 x Mo ab 12.01. 23.02.2026	» 09:30–10:45 Uhr
07–10.2025	5 x Mo ab 12.01. 23.02.2026	» 11:15–12:30 Uhr

Leitung: Birgit Ablinger, zertifizierte FenKid-Gruppenleitung

Kosten: je 83 €

KLEINKINDZEIT

1–3 Jahre

Eltern-Kind-Gruppen

Für Eltern mit Babys ab 9 Monaten

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

Kosten: je 17 € / Monat

Gruppen werden nach Anfragen gebildet, bei Interesse gerne im Büro melden.

Japanische Eltern-Kind-Gruppe

Kontaktmöglichkeit für japanische Familien

Di | » 10:00–12:00 Uhr (**ab 1 Jahr**)

Leitung: Yumiko Hartmann-Tamura | Eltern für Eltern

Do | » 15:00–17:00 Uhr (**ab 3 Jahren**)

Leitung: Tomoe Yamazaki | Eltern für Eltern

Kosten: je 17 € / Monat



Creciendo juntos

Angebot auf Spanisch für Eltern mit Kindern ab 1 Jahr

Ein spielerischer Workshop zur Förderung der Grob-motorik und Bewegungskoordination von Kindern. Durch Spiele, Lieder, Reime und Geschichten werden Bewegung, Sprache und kognitive Fähigkeiten altersge-recht angeregt – und die Bindung zwischen Eltern und Kind gestärkt.

10 x Di | ab 13.01.2026 » 16:30–17:30 Uhr

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

Kosten: 80 €



Creando en familia

Angebot auf Spanisch für Eltern mit Kinder ab 2 Jahren

Ein kreativer Workshop zur Förderung der Feinmotorik, ohne die Bewegung zu vernachlässigen. Kinder nehmen aktiv an Projekten, Experimenten, Yoga, Geschichten, Liedern, Rätseln und Geschicklichkeitsspielen teil.

10 x Do | ab 15.01.2026 » 16:30–17:30 Uhr

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

Kosten: 80 €



Frühe Entwicklung von Kindern begleiten

Geburtsmonat	Start	Zeit
12.24–03.25	8 x Mi ab 14.01.2026	09:30–10:45 Uhr

Leitung: Birgit Ablinger, zertifizierte FenKid-Gruppenleitung

Kosten: 129 €

Musikwiese

Für Kinder (1-2 Jahre) in Elternbegleitung

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

10 x Fr | ab 16.01.2026 » 09:15–10:00 Uhr

Leitung: Eltern für Eltern

Kosten: 60 €

Stubenrocker

Für Kinder ab Laufbeginn in Elternbegleitung

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

10 x Mi | ab 14.01.2026 » 09:30–10:30 Uhr

Leitung: Christina Pettinger | Eltern für Eltern

Kosten: 60 €



KINDERFASCHING

Bürgersaal Haar

Samstag, 07.02.2026

15:00 – 17:00 Uhr

Für Kinder (5–10 Jahre) in Elternbegleitung
Kostümpflicht für alle!

Eintritt Kinder & Erwachsene: 6 €

Tickets im Vorverkauf
am 22.01. + 29.01.2026 | 17–19 Uhr
Geschäftsstelle der Nachbarschaftshilfe Haar

Kreativwerkstatt

Für Kinder ab 1,5 Jahren in Elternbegleitung

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

5 x Di ab | 13.01. | 24.02.2026 » 09:45–10:30 Uhr

Leitung: Salomé von Dangel, Kunstpädagogin

Kosten: je 35 €



Auf die Bälle fertig los

Für Kinder (2-3 Jahre) in Elternbegleitung

Spieleerisch lernen Kinder verschiedene Ballsportarten kennen. Wir motivieren zu gemeinsamer Bewegung und intensivieren die Bindung zu unseren Kindern. Schnelle Lerneffekte stärken Selbstwertgefühl sowie Motorik.

5 x Mo ab | 12.01. | 23.02.2026 » 09:15–10:00 Uhr

Leitung: Maria Rössler, Kindersporttrainerin

Kosten: je 60 €

Programmübersicht (weitere Angebote im Heft)

Mo	Di	Mi
Baby- und Schwangeren-Café 09:00–11:00 Uhr	FAM-Café 09:00–11:00 Uhr	Deutsch für Mütter 10 x ab 14.01 09:00–10:00 Uhr
Still- und Schlaf-sprechstunde 09:30–10:30 Uhr	Kreativ-Werkstatt 5 x ab 13.01. 24.02. 9:45–10:30 Uhr	Stubenrocker 10 x ab 14.01. 09:30–10:30 Uhr
Baby-sprechstunde 09:30–11:30 Uhr	Jap. Eltern-Kind-Gruppe 10:00–12:00 Uhr	Café International 09:30–12:00 Uhr
NEU Auf die Bälle fertig los 5 x ab 12.01. 23.02 09:15–10:00 Uhr		FenKid 8 x ab 14.01. 09:30–10:45 Uhr
FenKid 5 x ab 12.01. 23.02. 09:30–10:45 Uhr	Tobe-Café 15:30–17:30 Uhr bis 3 Jahre	Babymassage 4 x ab 14.01. 25.02. 11:15–12:15 Uhr
FenKid 5 x ab 12.01. 23.02. 11:15–12:30 Uhr	NEU Creciendo juntos 10 x ab 13.01. 16:30–17:30 Uhr	Tobe-Café 15:00–17:00 Uhr 3-5 Jahre
Geburtsvorb. ab 12.01. 18:00–19:40 Uhr	Rechtl. Info 20.02. 03.03. ab 17:00 Uhr	
Qi Gong 9 x ab 12.01. 19:00–20:30 Uhr		Qi Gong 9 x ab 14.01. 18:30–20:00 Uhr
NEU Rückbildung ab 12.01. 19:50–21:30 Uhr	NEU Yoga und Aroma Flow 9 x ab 20.01. 19:00–20:30 Uhr	Näh- und Hand-arbeitstreff 21.01. 18.02. 18.03. 19:00–21:00 Uhr

Do	Fr	Sa + So
Baby- und Schwangeren-Café 09:00–11:00 Uhr	FAM-Café 09:00–11:00 Uhr	Elterngruppe: i-Kinder & Co 29.01. 7.02. 14.02. 10:00–12:00 Uhr
Rückbildung mit Baby 10 x ab 08.01 10:15–11:15 Uhr	Musikwiese 10 x ab 16.01. 09:15–10:00 Uhr	Still-vorbereitung 11.01. 08.03. 10:00–13:00 Uhr
	Rückbildung mit Baby 10 x ab 09.01 10:15–11:15 Uhr	Yoga 17.01. 14.03. 14:00–17:00 Uhr
Bastel-Café 15:00–16:30 Uhr		Papa-Café 2.+4. So / Monat 14:00–17:00 Uhr
Terakoya – japanische Lerngruppe 15:00–17:00 Uhr		Spiele kennenlernen 25.01. 22.02. 22.03. 14:00–17:00 Uhr
NEU Creando en familia 10 x ab 15.01. 16:30–17:30 Uhr	Becken-bodenschule 17:00–18:15 Uhr	Tobe-Café 1. So / Monat 15:00–17:00 Uhr
Musikalische Früherziehung 16:00–16:45 Uhr 17:00–17:45 Uhr		FAM-Café mit Bilderbuch-kino 15:00–17:00 Uhr
Latin Dance Aerobic 8 x ab 15.01. 19:00–20:00 Uhr		Säuglings-pflege 11.01. 08.03. 15:00–18:00 Uhr

Angebote

- kostenfrei
- Hybrid-Kurs (bei KK abrechnen)
- kostenpflichtig

KITA- & SCHULKINDER

Bilderbuch – Kino

Für Kinder (2-5 Jahre) in Elternbegleitung

Jahreszeitliche Geschichten mit Kamishibai-Theater

So | 18.01. | 15.02. | 15.03.2026 » 15:30–16:15 Uhr

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

Kosten: je 1,50 € pro Kind

Musikalische Früherziehung

Für Kinder (2-5 Jahre) in Erwachsenenbegleitung

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

10 x Do | ab 15.01.2026 » 16:00–16:45 Uhr

10 x Do | ab 15.01.2026 » 17:00–17:45 Uhr

Leitung: Maria Fend, Musikpädagogin

Kosten: je 109 €

Spiele kennenlernen

Für Familien (ab 6 Jahren)

Experten des Bayerischen Spiele-Archivs erklären Eltern aktuelle Familienspiele und führen durch die ersten Runden.

So | 25.01. | 22.02. | 22.03.2026 » 14:00–17:00 Uhr

Leitung: Christian Fürst-Brunner

Anmeldung: im FAM-Büro, kostenfrei



Terakoya

Japanische Lerngruppe (ab 6 Jahren)

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

Do | » 15:00–17:00 Uhr

Leitung: Akiko Araki | Eltern für Eltern

Kosten: 17 € / Monat

Workshop

**Zu jung für Stillstand –
da kommt noch was**

Über Freude, Sinn und neue Pläne
nach dem Renteneintritt

»Vision ist
kein Privileg
der Jugend.«

Was tun mit all der neu gewonnenen Zeit? Welche Wünsche und Ideen warten noch auf Verwirklichung?

Der Workshop lädt dazu ein, die Lebensphase nach dem Berufsleben aktiv und erfüllt zu gestalten – mit neuen Perspektiven für den neuen Lebensabschnitt.

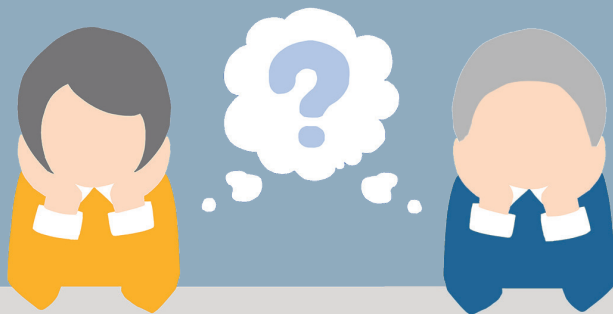
In einer kleinen Gruppe (max. 14 Pers.) bietet der Tag Raum für Austausch, Inspiration und frische Ideen.

Do | 12.02.2026 » 9:00–17:00 Uhr

Wo: Nachbarschaftshilfe Haar (DG), Kirchenstraße 3

*Leitung: Dagmar Werther (Dipl. Soz. Päd., Expertin für
Persönlichkeitsentwicklung und systemische Therapie)*

Kosten: 50 € inkl. Getränke und Snacks



ZEIT FÜR MICH

Deutsch sprechen

Deutsch-Konversation für Mütter (mit und ohne Baby)

10 x Mi | ab 14.01.2026 » 09:00–10:00 Uhr

Leitung: Esengül Altuntas- Meier | **Eltern für Eltern**

Kosten: 60 €

Weitere Kurse nach Bedarf, bitte im Büro melden oder gerne ins Café International kommen (Mi 09:30–12:00 Uhr).

Näh- und Handarbeitstreff

Für alle Altersklassen

Ein ungezwungener Austausch von Ideen und Inspirationen, für alle, die Lust auf Nähen, Stricken, usw. haben.

Mi | 21.01. | 18.02. | 18.03.2026 » 19:00–21:00 Uhr
Jeden letzten Mittwoch im Monat

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

Worte, die wirken > Workshop für Eltern

Liebevoll kommunizieren im Familienalltag

Weniger Stress im Erziehungsalltag und eine stärkere Bindung durch klare und respektvolle Kommunikation.

Do | 26.02.2026 » 18:30–21:00 Uhr

Referentin: Antje Lindenthal, Dipl. Psychologin LMU München

Kosten: 25 €

Entpann dich mal, Mama!

Gesunde Stressbewältigung > Workshop für Mütter

Wir schauen uns typische Verhaltensmuster im Alltag an und besprechen sinnvolle Bewältigungsstrategien.

Di | 03.03.2026 » 18:00–21:00 Uhr

Referentin: Antje Lindenthal, Dipl. Psychologin LMU München

Kosten: 30 €



Zurück zu deiner Essenz

Feminines Yoga und Aroma Flow

Lass den Tag bewusst ausklingen. Die sanfte Kombination aus Yin Yoga, fließenden Vinyasa-Sequenzen und Yoga Nidra hilft, Spannungen zu lösen und das Nervensystem zu beruhigen.

9 x Di | ab 20.01.2026 » 19:00–20:30 Uhr

Leitung: Cristina Ebner, zertifizierte Energetic Yoga Lehrerin (KarmaKarma Yoga, Düsseldorf)

Kosten: 95 €

Yoga am Wochenende > Workshop

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

Sa | 17.01. | 14.03.2026 » 14:00–17:00 Uhr

Leitung: Sarah Zacherl, ausgebildete Yogalehrerin am Yoga Institut München. Bitte ca. 10 Min früher da sein.

Kosten: je 35 €

Qi Gong

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen

9 x Mo | ab 12.01.2026 » 19:00–20:30 Uhr

9 x Mi | ab 14.01.2026 » 18:30–20:00 Uhr

Leitung: Birgit Schliwa, ausgebildete Qi Gong Übungsleiterin

Kosten: je 72 €

Latin Dance Aerobic

Solides Workout mit Tanz- und Fitness-Elementen bei Salsa, Merengue, Cha Cha und Co

8 x Do | ab 15.01.2026 » 19:00–20:00 Uhr

Leitung: Marina Segl

Kosten: 48 €

INFOS & UNTERSTÜTZUNG



Rund um die Schwangerschaft Für werdende Eltern > Info-Abend

Fachlich fundierte Auskünfte über alle aktuellen sozial-rechtlichen Regelungen wie Elternzeit, Elterngeld und Familiengeld, Sorgerecht, Mutterschaftsgeld etc.

Di | 31.03.2026 » 17:00–19:00 Uhr

Referentin: von DONUM VITAE – staatl. anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Anmeldung: haar@donum-vitae-bayern.de
oder Tel.: 089 32708460

Babysprechstunde



Eine erfahrene Kinderkrankenschwester berät bei Fragen bezüglich Entwicklung, Zufüttern, Bauchweh, Zähnen, etc.

Mo | 12.01. | 09.02. | 09.03.2026 » 09:30–11:30 Uhr

Beratung: Sabrina Hennhöfer, Kinderkrankenschwester
Angebot der Beratungsstelle AndErl – Frühe Hilfen, Landkreis München

Still- und Schlafsprechstunde

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

Mo | 26.01. | 23.02. | 23.03.2026 » 09:30–11:30 Uhr

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



Babys nachhaltig begleiten Die Alternativen zur klassischen Einwegwindel

Begleite dein Baby mit Stoffwindeln und durch Abhalten bedürfnisorientiert, nachhaltig und entspannt.

Do | 12.03.2026 » 15:00–17:00 Uhr

Leitung: Sakii – Torii-Schlitzer

Beginn der Beikost > Workshop

Stillen und Milchfläschchen – wie geht es danach weiter?

Do | 12.02.2026 » 09:30–11:30 Uhr

Referentin: Sabrina Hennhöfer (Familienkrankenschwester) der Beratungsstelle AndErl – Frühe Hilfen, Landkreis München



Gesunde Ernährung kinderleicht Ernährung von Kindern (1–3 Jahre) > Vortrag

Wie können wir unseren Kindern – und uns selbst – eine gesunde, stressfreie Ernährung im Alltag ermöglichen?

Mi | 11.02.2026 » 18:30–19:15 Uhr

Referentin: Anne Kösler, Diplom-Oecotrophologin vom Landratsamt München
Anmeldung: im FAM- Büro

Beratung zum Familienalltag

Geschwisterstreit, Medienzeit oder andere wunde Punkte in ungezwungener Atmosphäre besprechen

Fr | 16.01.2026 » 09.30–10:30 Uhr (im FAM-Café)

Di | 10.02.2026 » 09.30–10:30 Uhr (im FAM-Café)

Mi | 11.03.2026 » 15.30–16:30 Uhr (im Tobe-Café)

Beratung: Berater*innen von der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Landkreises München

Kinder- und Großtagespflege > Vorstellung

Wie läuft eine Betreuung bei Tagesmüttern? Raum für Informationen und offene Fragen im FAM-Café.

Do | 05.02.2026 » 10:00–11:00 Uhr

Referentin: Claudia Fickel, Erzieherin der Kinder- und Großtagespflege

Elterngruppe: i-Kinder & Co

Austausch für Eltern mit Fragen und Sorgen rund um Inklusion, Behinderung, Neurodivergenz, Diagnosen wie ADHS, Autismus, etc.

Sa | 29.01. | 7.02. | 14.02.2026 » 10:00–12:00 Uhr
Jeden ersten Sa im Monat

Anmeldung: im FAM-Büro erwünscht, kostenfrei
Eltern für Eltern



Starke Kids, starke Gefühle! > Vortrag

Kindliche Wut und Autonomiephase besser verstehen und kompetent begleiten.
Impuls-Vortrag und Austausch für Eltern mit Klein-, Kindergarten- und Grundschulkindern.

Do | 05.03.2026 » 19:00–20:00 Uhr

Referent: Claus Emker, Diplom-Psychologe, Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Landkreises München

Trennung und/oder Scheidung

Rechtliche Information

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

Di | 20.01. | 03.03.2026 » ab 17:00 Uhr

Beratung: Daniela Pinker-Leonpacher, Fachanwältin für Familienrecht

Kosten: je 5 €

Elternstammtisch

Für Familien mit hochbegabten Kindern

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

Mi | 21.01. | 04.03.2026 » 20:00 Uhr

Leitung: Simone Dohmen

Anmeldung: muenchen-ost@dghk-bayern.de

Erste-Hilfe-Kurs

Für Notfälle bei Säuglingen und Kindern. Zur Auffrischung und ideal, um im Notfall einen klaren Kopf zu bewahren. Babys dürfen gerne mitkommen.

Mo | 09.03.2026 » 19:00–22:00 Uhr

Referent: Janko von Ribbeck

Kosten: 50 € | Elternpaare 90 €

Babysitter – Vermittlung

Gegen eine geringe Vermittlungsgebühr vermitteln wir ein Jahr lang eine*n Babysitter*in.
Probiert es einfach mal aus!

Kosten: 10 € pro Jahr

Paten für Familien in Haar

Für Familien mit Babys und Kindern (bis 3 Jahre)

Wenn das familiäre Netzwerk fehlt – sei es durch einen Umzug oder andere Gründe – vermitteln wir gerne eine Patin oder einen Paten. Diese unterstützen die Familie stundenweise im Alltag.



Nationales
Zentrum
Frühe Hilfen

Sprechstunden und Beratungen: kostenfrei

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.

Teilnahmebedingungen

Anmeldung

- 1 Die Anmeldung zu den Kursen, sofern im Programm nichts Abweichendes genannt ist, erfolgt online über:



<https://www.nbh-haar.de/famanmeldung>

- 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

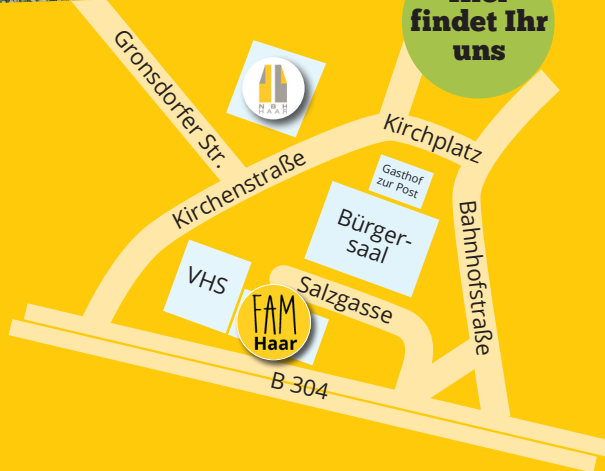
- 9 Wir behalten uns vor, Kurse mangels ausreichender Teilnehmerzahl oder bei Verhinderung der Kursleitung abzusagen.
- 10 Fällt ein einzelner Termin z.B. wegen Krankheit der Kursleiterin aus, verlängert sich der Kurs um den ausgefallenen Termin. Eine Rückzahlung für einzelne Termine erfolgt i.d.R. nicht.
- 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



**Hier
findet Ihr
uns**





KLEIDUNG,
SCHUHE,
SPIELSACHEN



Second Hand-Laden

ALLES RUND UMS KIND

Öffnungszeiten

Mo, Mi, Do, Fr | 09:30–11:30 Uhr
Di | 15:30–17:30 Uhr

*Während der Schulferien und zum Saisonwechsel geschlossen.
Sonderverkaufszeiten und Rabattaktionen entnehmen
Sie bitte unserer Website oder über facebook / Instagram*

Im Untergeschoss des Familienzentrums
der Nachbarschaftshilfe Haar e.V.

secondhand@nbh-haar.de



Familienzentrum der Nachbarschaftshilfe Haar e. V.

Salzgasse 2, 85540 Haar | 089 - 46 20 44 39

familienzentrum@nbh-haar.de | familienzentrum-haar.de

Mo–Fr: 09:00–12:00 Uhr | Di + Do: 15:00–17:00 Uhr