

Familienzentrum der Nachbarschaftshilfe Haar e.V.

September–Dezember 2026





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



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

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

INHALT

4 Offene Treffs	16 Kleinkindzeit 1–3 Jahre
6 Infos & Unterstützung	19 Kita- & Schulkinder
11 Rund um die Geburt	23 Zeit für mich
13 Babyzeit 0–1 Jahr	26 Teilnahmebedingungen

OFFENE TREFFS

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.

Unter der Woche:

Baby- und Schwangerencafé Für frisch gebackene Eltern

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 Alle mit und ohne Kind

Mi | » 09:30–12:00 Uhr mit gemeinsamen Kochen

Tobe-Café Für Eltern mit Kleinkindern (3-5 Jahre)

Di | » 15:30–17:30 Uhr

Bastel-Café Für Eltern mit Klein- und Kita-Kindern

Do | » 15:00–17:00 Uhr

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.

Am Wochenende:

Papa-Café mit Indoor-Spielplatz

Für Väter mit Klein- und Kitakindern

So | 11.10. | 08.11. | 13.12.2026 » 14:00–17:00 Uhr
2. Sonntag des Monats **(3-5 Jahre)**

So | 27.09. | 25.10. | 22.11.2026 » 14:00–17:00 Uhr
4. Sonntag des Monats **(1-3 Jahre)**

Laternenfest

„jung trifft alt“

Umzug, Musik, Martinsgänse und Punsch, bitte Tassen mitbringen.
Treffpunkt: Wiese vor Casinostr. 10

Fr | 13.11.2026 » 17:00 Uhr
Kooperation mit der Senioreneinrichtung Maria-Stadler-Haus

Laternen basteln

Gemeinsam mit Senior*innen des Maria- Stadler Hauses

Do | 29.10.2026 » 15:00–17:00 Uhr
im Maria-Stadler-Haus



INFOS & UNTERSTÜTZUNG

Rund um die Schwangerschaft

Für werdende Eltern > Infoabend



Fachlich fundierte Auskünfte über alle aktuellen sozialrechtlichen Regelungen wie Elternzeit, Elterngeld, Sorgerecht, Mutterschaftsgeld etc.

Di | 17.11.2026 » 17:00–19:00 Uhr

Referentinnen: Jana Tonsen (Sozialpädagogin M.A.), Paula Kobuch (Sozialpädagogin B.A.) von DONUM VITAE – staatl. anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Anmeldung: haar@donum-vitae-bayern.de oder Tel.: 089 32 70 84 60 (Spenden willkommen)

Babysprechstunde

Für junge Eltern



Erfahrene Mitarbeitende der Beratungsstelle AndErl beraten zu Entwicklungsfragen, zum Zufüttern, zu Bauchweh, Zahnen, etc.

Mo | 12.10. | 09.11. | 14.12.2026 » 09:30–11:30 Uhr

Beratung: Mitarbeitende der Beratungsstelle AndErl – Frühe Hilfen vom Landkreis München

Still- und Schlafsprechstunde

Für junge Mütter

Austausch, Antworten und Tipps von Stillbeginn bis Abstillen, von Einschlafen bis Durchschlafen im Baby Café.

Mo | 28.09. | 26.10. | 30.11.2026 » 09:30–10:30 Uhr

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

Babys nachhaltig begleiten

Die Alternativen zur klassischen Einwegwindel

Offener Austauschtreff zu Möglichkeiten wie du dein Baby mit Stoffwindeln und durch Abhalten (Elimination Communication) bedürfnisorientiert, nachhaltig und entspannt begleiten kannst.

Do | 15.10.2026 » 15:15–16:45 Uhr

*Leitung: Sakie – Torii-Schlitzer, Windelfrei-Beraterin
(diaperfree paranting Japan)*

Beginn der Beikost > Workshop

Stillen und Milchfläschchen – wie geht es danach weiter?

Di | 27.10.2026 » 10:00–12:00 Uhr

*Referentin: Maria Rössler, Ernährungsberaterin
Kosten: 10 €*

Mitessen statt Extrawurst

Vom Brei an den Familientisch

Wie gelingt der Übergang nach der Beikost wirklich alltagstauglich? Eltern erfahren, wie Kinder spielerisch ans Familienessen herangeführt werden können, welche Nährstoffe jetzt besonders wichtig sind und wie gesunde Ernährung ohne Druck im Familienalltag funktionieren kann.

Sa | 10.10.2026 » 10:00–11:30 Uhr

*Referentin: Maria Rössler, Ernährungsberaterin
Kosten: 10 €*

Beratung zum Familienalltag

Geschwisterstreit, Medienzeit oder andere wunde Punkte in ungezwungener Atmosphäre besprechen

Fr | 16.10.2026 » 09.30–10:30 Uhr im FAM-Café

Di | 17.11.2026 » 15.30–16:30 Uhr im Tobe-Café

Fr | 04.12.2026 » 09.30–10:30 Uhr im FAM-Café

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

Gesund von Anfang an

Was kleine Zähne wirklich brauchen

Infos und Austausch rund um die Zahnentwicklung

Fr | 23.10.2026 » 10:00 Uhr im Baby-Café

Referentinnen: Sophie Moßgraber und Margarita Ruiz-Bamberg, Kinderzahnärztinnen der Milchzahnmagie, Kinderzahnarztpraxis Haar

Kinder- und Großtagespflege

Alternative zur Kita > Vorstellung

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

Mo | 16.11.2026 » 10:00–11:00 Uhr

Referentin: Melanie von Köckritz, Päd. Fachberatung 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 | 10.10. | 07.11. | 05.12.2026 » 10:00–12:00 Uhr

Anmeldung: im FAM-Büro erwünscht, aber nicht erforderlich
Von betroffenen Eltern für betroffene Eltern

ADHS / ADS und Ernährung

Was Kinder wirklich brauchen > Vortrag

ADHS / ADS stellt viele Familien im Alltag vor große Herausforderungen. Der Vortrag zeigt verständlich und praxisnah, welche Rolle Nährstoffe, Blutzucker und Zellgesundheit spielen und wie Eltern ihr Kind im Alltag ohne Druck unterstützen können.

Mo | 12.10.2026 » 17:00 Uhr

Referentinnen: Maria Rössler Ernährungsberaterin, Brit Braun Gesundheitsberaterin
Anmeldung: im FAM Büro

Eingewöhnung

In Krippe, Kita & Co > Online-Vortrag

Wie klappt der Übergang in die Krippe, KiTa oder zur Tagesmutter?

Fr | 25.09.2026 13:00–14:15 Uhr

*Referent*in: Anna Behr, Claus Emker, Dipl. Psycholog*innen*

Anmeldung: im FAM Büro

Rechtliche Information

Trennung und/oder Scheidung

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

Di | 06.10. | 17.11.2026 » 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 | 14.10. | 02.12.2026 » 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 | 21.09. | 30.11.2026 » 19:00–22:00 Uhr

Referent: Janko von Ribbeck

Kosten: 50 € | Elternpaare 90 €



Herbst Basar FÜR BABY- UND KINDERSACHEN

im Bürgersaal Haar

Sa | 19.09.2026 » 08:00–12:00Uhr

Verkauf für Schwangere (nur mit Mutterpass):

Fr | 18.09.2026 » 19:00–20:30Uhr



Weitere Infos unter: nbh-haar.de/basare

Wir akzeptieren ausschließlich Barzahlung

Babysitter-Vermittlung

Gegen eine Gebühr von 10 € vermitteln wir ein Jahr lang eine*n Babysitter*in. Probiert es einfach mal aus!

Paten für Familien in Haar Für Familien mit Babys und Kindern



Nationales
Zentrum
Frühe Hilfen

Viele Familien können heute nicht mehr auf die Unterstützung von Großeltern, Freunden oder Nachbarn zurückgreifen. Unsere Familienpat*innen begleiten sie ehrenamtlich und individuell im Alltag – mit Zeit, einem offenen Ohr und praktischer Hilfe. So entlasten sie Familien in herausfordernden Lebenssituationen und stärken sie durch eine niedrigschwellige Unterstützung.

Gerne unverbindlich im FAM anrufen: Tel. 089 – 46 20 44 39

RUND UM DIE GEBURT

Säuglingspflege kompakt > Workshop

Fundiertes Wissen mit vielen praktischen Übungen rund um die Pflege und Entstehung von inniger Bindung zu eurem Neugeborenen.

So | 27.09. | 13.12.2026 » 15:00–18:00Uhr

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

Kosten: je 40 € | bei Paarbuchung 75 €

Stillvorbereitung > Workshop

Eine Mischung aus fundiertem Wissen und praktischen Übungen, um dich optimal auf das Stillen vorzubereiten.

So | 27.09. | 13.12.2026 » 10:00–13:00 Uhr

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

Kosten: je 50 €

Geburtsvorbereitungskurs für Paare

6 x Mo | ab 05.10. | 16.11.2026 » 18:30–20:30Uhr

Leitung: Anna Bartsch, Physiotherapeutin

Anmeldung: raum_fuer_frauen@gmx.de

Kosten: Zuschuss evtl. über das Schwangerschaftsbudget



familienleben.landkreis-muenchen.de

Unterstützung aus dem Landkreis München

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



Familienleben
Landkreis München

Rückbildung mit Baby > auch online möglich!

Zusammen etwas tun für Beckenboden, Core und Rücken mit vielen Tipps und Aufklärung rund um die Themen nach der Geburt

10 x Do | ab 17.09.2026 » 10:10–11:15 Uhr

Leitung: Kristin Heidrich, Physiotherapeutin

Kosten: je 150€ - Hybrid-Kurs (kann bei KK abgerechnet werden mit mind. 75% der Kurskosten)

Anmeldung: physiotherapeutin.heidrich@googlemail.com

Beckenbodenschule

Rückbildung nach der Rückbildung

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

8 x Fr | » 17:00–18:15 Uhr

Leitung: Anna Dworzak, Physiotherapeutin

Anmeldung: dwanna@web.de

Kosten: 99 €

Genaue Kurstermine bitte bei der Kursleitung anfragen

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



Halloween-Party Für Kinder (2-5 Jahre)

Sa | 24.10.2026

» 15:00–17:00 Uhr

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.

5 x Mi | ab 11.11.2026 » 09:30–10:30 Uhr

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

Kosten: je 83 €



Frühe Entwicklung von Kindern begleiten

Das Konzept, das auf neuesten Forschungen basiert, unterstützt Eltern, die Bewegungs- und Persönlichkeitsentwicklung ihres Kindes zu verstehen und dabei Bindung und Beziehung zu stärken.

Geburt	Start	Zeit
11.25–02.26	5 x Mo ab 21.09.2026	» 09:30–10:45 Uhr
12.25–02.26	5 x Mo ab 16.11.2026	» 09:30–10:45 Uhr
03.26–06.26	5 x Mo ab 21.09.2026	» 11:15–12:30 Uhr
03.26–06.26	5 x Mo ab 16.11.2026	» 11:15–12:30 Uhr
06.26–08.26	5 x Mi ab 11.11.2026	» 11:15–12:30 Uhr

Leitung: Birgit Ablinger, zertifizierte FenKid-Gruppenleitung

Kosten: je 83 € für 5 Termine

Erste-Hilfe-Kurs

Siehe Seite 9

Programmübersicht Weitere Angebote im Heft

Mo	Di	Mi
Baby- u. Schwan- geren-Café 09:00–11:00 Uhr	FAM-Café 09:00–11:00 Uhr	Deutsch f. Mütter 10 x ab 23.09. 09:30–10:30 Uhr
Auf die Bälle ... 5 x ab 21.09. 16.11. 10:15–11:00 Uhr	Jap. Eltern- Kind-Gruppe 10:00–12:00 Uhr	Babymassage ab 11.11. 09:30–10:30 Uhr
Baby- sprechstunde 12.10. 09.11. 14.12. 09:30–11:30 Uhr	Beratung Familienalltag 17.11. 09:30–10:30 Uhr	Café International 09:30–12:00 Uhr
Still- und Schlaf- sprechstunde 28.09. 26.10. 30.11. 09:30–10:30 Uhr	Tobe-Café 15:30–17:30 Uhr 3-5 Jahre	Stubenrocker 10 x ab 30.09. 09:30–10:30 Uhr ab Laufbeginn
FenKid ab 21.09. 16.11. 09:30–10:45 Uhr	Creciendo juntos 10 x ab 22.09. 16:30–17:30 Uhr	FenKid ab 11.11. 11:15–12:30 Uhr
FenKid ab 21.09. 16.11. 11:15–12:30 Uhr	Rechtl. Info 06.10. 17.11. ab 17:00 Uhr	NEU Kreativer Kindertanz ab 30.09. 11.11. 15:30–16:15 Uhr
Geburtsvor- bereitungskurs 6 x ab 05.10. 16.11. 18:30–20:30 Uhr		NEU Projekt „NaturRaum“ 18.11. 15:00–18:00 Uhr
Qi Gong 12 x ab 21.09. 19:00–20:30 Uhr		NEU Musikalische Früherziehung 10 x ab 23.09. 16:30–17:15 Uhr
		Qi Gong 11 x ab 16.09. 18:30–20:00 Uhr
		Näh- und Hand- arbeitstreff letzter im Monat 19:00–21:00 Uhr

■ kostenfrei ■ kostenpflichtig ■ Hybrid-Kurs

Do	Fr	Sa + So
Baby- u. Schwan- geren-Café 09:00–11:00 Uhr	FAM-Café 09:00–11:00 Uhr	Strong Woman 10 x 20.09. 08:00–09:00 Uhr
Rückbildung mit Baby 10 x ab 17.09. 10:10–11:15 Uhr	Musikwiese 10 x ab 25.09. 09:15–10:00 Uhr 1-2 Jahre	Elterngruppe: i-Kinder & Co erster im Monat 10:00–12:00 Uhr
Kreativ- werkstatt 5 x ab 24.09. 12.11. 10:00–10:45 Uhr	Beratung Familienalltag 16.10 04.12. 09:30–10:30 Uhr	Still- vorbereitung 27.09. 13.12. 10:00–13:00 Uhr
NEU Projekt „NaturRaum“ 06.08. 10:00–14:00 Uhr	NEU Eltern werden, ich bleiben 16.10. 3.11. 04.12. 10:00–12:00 Uhr	Spielen 11.10. 08.11. 13.12. 14:00–17:00 Uhr Fam, ab 6 Jahre
Bastel-Café 15:00–17:00 Uhr	Mama Workout 10 x ab 18.09. 10:10–11:15 Uhr	Papa-Café zweiter im Monat 14:00–17:00 Uhr 3-5 Jahre
Japanische Lerngruppe 15:00–17:00 Uhr	NEU Projekt „NaturRaum“ 09.10. 18.11. 15:00–18:00 Uhr	Papa-Café vierter im Monat 14:00–17:00 Uhr 1-3 Jahre
Creando en familia 10 x ab 24.09. 16:30–17:30 Uhr	Becken- bodenschule 17:00–18:15 Uhr	Musik. Angebot 4 x ab 10.10. 14:15–15:00 Uhr
Musik. Früherz. 10 x ab 24.09. 16:00–16:45 Uhr 17:00–17:45 Uhr	Laternenfest 13.11. 17:00 Uhr	BilderbuchKino 27.09. 25.10. 15.11. 15:30–16:15 Uhr
Sprach-Treff 8 x ab 24.09. 18:00–19:00 Uhr		Säuglingspflege 27.09. 13.12. 15:00–18:00 Uhr
		Halloween- Party 24.10. 15:00–17:00 Uhr

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-Gruppen

Für japanische Familien

Kontaktmöglichkeit, um die Muttersprache zu sprechen, japanische Bräuche zu pflegen und Feste zu feiern.

Di | » 10:00–12:00 Uhr (ab 6 Monaten)

Leitung: Yumiko Hartmann-Tamura + Kanako Oberhumer

Eltern für Eltern

Do | » 15:00–17:00 Uhr (ab 3 Jahren)

Leitung: Tomoe Yamazaki | **Eltern für Eltern**

Kosten: je 17 € / Monat

Creciendo juntos

Für Eltern mit Kindern (1-3 Jahre) > Auf Spanisch

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

10 x Di | **ab 22.09.2026** » 16:30–17:30 Uhr

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

Kosten: je 80 €

Creando en familia

Für Eltern mit Kindern (ab 2 Jahren) > Auf Spanisch

Stärkt und begleitet die motorische Entwicklung eurer Kinder, während ihr euch mit anderen spanischsprachigen Familien austauscht und die spanische Sprache durch lustige Spiele, Lieder und vieles mehr fördert.

10 x Do | ab 24.09.2026 » 16:30–17:30 Uhr

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

Kosten: je 80 €



**Frühe Entwicklung
von Kindern begleiten**

Geburt	Start	Zeit
12.25–02.26	5 x Mo ab 16.11.2026	» 09:30–10:45 Uhr

Leitung: Birgit Ablinger, zertifizierte FenKid-Gruppenleitung

Kosten: 83 €

Siehe Seite 14

Musikwiese

Für Kinder (1-2 Jahre) in Elternbegleitung

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

10 x Fr | ab 25.09.2026 » 09:15–10:00 Uhr

Leitung: Eltern für Eltern

Kosten: je 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 30.09.2026 » 09:30–10:30 Uhr

Leitung: Eltern für Eltern

Kosten: je 60 €

Sprechstunden & Beratungen

Während der Öffnungszeiten steht euch unser Fachteam gerne jederzeit für alle Fragen zur Seite:

**neutral, kompetent & vertrauenswürdig –
kostenfrei**

Wir hören zu und vermitteln bei Bedarf an andere Institutionen.



Kreativwerkstatt

Für Kinder (ab 1,5 Jahren) in Elternbegleitung

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

5 x Do | ab 12.11.2026 » 10:00–10:45 Uhr

Leitung: Salomé von Dangel, Kunstpädagogin

Kosten: je 35 €

Auf die Bälle fertig los

Für Kinder (2-3 Jahre) in Elternbegleitung

Spielerisch lernen Kinder mit einem Elternteil verschiedene Ballsportarten wie Fußball, Handball, Tennis, Hockey und Basketball kennen. Wir motivieren zu gemeinsamer Bewegung und intensivieren die Bindung zu unseren Kindern.

5 x Mo | ab 21.09. | 16.11.2026 » 10.15–11.00 Uhr

Leitung: Maria Rössler, Kindersporttrainerin

Kosten: je 50 €

KITA- & SCHULKINDER



Kreativer Kindertanz Für Kinder (3,5-5 Jahre)

Die Kinder schulen Koordination, Kreativität und soziales Miteinander und haben vor allem jede Menge Spaß!

5 x Mi | ab 30.09. | 11.11.2026 » 15:30–16:15 Uhr

Leitung: Jessica Scherbarth, Kursleiterin „Kreativer Kindertanz“

Kosten: je 35

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

Bilderbuch-Kino – Kamishibai

Für Kinder (2-6 Jahre) in Elternbegleitung

Jahreszeitlich passende Vorlese-Stunde für Kinder mit Kamishibai-Geschichten und Bilderbüchern mit Kamishibai-Theater

So | 27.09. | 25.10. | 15.11.2026 » 15:30–16:15 Uhr

Leitung: Stephanie Kammler, akademische

Sprachtherapeutin | Eltern für Eltern

Kosten: je 1,50 € pro Kind



Musikalisches Wochenendangebot Für Kinder (2-4 Jahre) in Erwachsenenbegleitung

Die Kinder entdecken in ihrem Tempo die Faszination für Musik und eine facettenreiche musikalische Stunde. Freude am Tun und Entdecken, sowie Spontanität und Singen mit Bewegung stehen im Vordergrund.

4 x Sa | ab 10.10.2026 » 14:15–15:00 Uhr

Leitung: Sara Klemens, pädagogische Fachkraft

Kosten: 28 €

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 24.09.2026 » 16:00–16:45 Uhr

10 x Do | ab 24.09.2026 » 17:00–17:45 Uhr

Leitung: Maria Fend, Musikpädagogin

Kosten: je 109 €



Musikalische Früherziehung Für Kinder (4-7 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 Mi | ab 23.09.2026 » 16:30–17:15 Uhr

Leitung: Maria Fend, Musikpädagogin

Kosten: je 109 €

Bücherkiste im Oktober „Natur und Nachhaltigkeit“



Die aktuellen Bücher regen Kinder und Erwachsene an, Themen in den Fokus zu nehmen. Herzliche Einladung zum Schmökern und Entdecken!

Kooperation mit der Stadtbücherei Haar

NEU Workshop-Reihe „NaturRaum“

**Gemeinsam entdecken,
erinnern und gestalten**



LBV
München

1 Hexen und Zauberer sind unterwegs Für Familien mit Kindern (4-10 Jahre)



Als Hexen und Zauberer sammeln wir nötige Zutaten für Zaubersäckchen, verzieren uns mit Blüten-Tattoos und stärken uns mit Kräuterbutter und Stockbrot am Lagerfeuer.

Do | 06.08.2026 » 10:00–14:00 Uhr

2 Die Fülle des Herbstes erleben Für Familien mit Kindern (ab 3 Jahre)

Wir sammeln nicht nur Farben, wie Frederick die Maus, sondern auch Obst, Gemüse, Samen und Kräuter und werden dies fermentieren, trocknen und einmachen. So haben wir Naschpakete, Vitaminbomben und Gewürzvorräte auch in der Winterzeit.

Fr | 09.10.2026 » 15:00–18:00 Uhr

3 Naturgeschenke gestalten & Erinnerungen teilen Für Familien mit Kindern (ab 3 Jahre)

Selbstgemacht ist besonders: Aus Kräutern und Früchten stellen wir gemeinsam natürliche Pflegeprodukte wie Seifen, Cremes oder Haarpflege her. Wir verpacken sie hübsch und haben gleich liebevolle Geschenke für Familie und Freunde.



Zum Abschluss unserer Workshop-Reihe blicken wir gemeinsam zurück: Was haben wir erlebt, gelernt und mitgenommen?

Mi | 18.11.2026 » 15:00–18:00 Uhr

*Leitung: Alexandra Baumgarten, Stefanie Holzwarth –
mit der LBV Umweltstation München*

Anmeldung: im FAM- Büro (einzeln buchbar) kostenfrei

Die neuen Kinderbücher sind da!



Vorstellung neu erschienener Kinderbücher im Familien-Café – ausleihbar in der Stadtbücherei Haar

So | 22.11.2026 » 15:30 Uhr

*Referentin: Mitarbeiterin der Stadtbücherei Haar,
in Kooperation mit der Stadtbücherei Haar*



Gänse backen Für Kinder ab 5 Jahren

Gemeinsam gestalten wir festliche St.-Martins-Gänse aus Gebäck. Ein kreativer Back-Spaß für Kinder zur Einstimmung auf das Martinsfest.

Di | 10.11.2026 » 15:00–16:30 Uhr

Leitung: Wioletta Urbanska, Dipl. Sozialpädagogin

Anmeldung: im FAM Büro

Kosten: je 5 €

Spiele kennenlernen Für Familien



Experten des Bayrischen Spiele-Archivs erklären Eltern und Kindern ab 6 Jahren aktuelle Familienspiele und führen durch die ersten Runden.

So | 11.10. | 08.11. | 13.12.2026 » 14:00 - 17:00 Uhr

Anmeldung: im FAM Büro

Leitung: Christian Fürst-Brunner

Plätzchen backen Für Kinder in Elternbegleitung

Mit duftendem Teig, bunter Dekoration und viel Kreativität entstehen zauberhafte Plätzchen für die Adventszeit.

Di | 01.12.2026 » 15:00–16:30 Uhr

Leitung: Wioletta Urbanska, Dipl. Sozialpädagogin

Anmeldung: im FAM Büro

Kosten: je 5 €

ZEIT FÜR MICH

Let's get together to practice German Deutsch-Treff für Mütter (mit und ohne Babys)

Let's get together to practice German. In a relaxed atmosphere, we practice our German, network/exchange ideas and experiences, and get to know each other.

10 x Mi | ab 23.09.2026 » 09:30–10:30 Uhr

Leitung: Esengül Altuntas-Meier | Eltern für Eltern

Sprach-Treff Englisch/Deutsch/Spanisch

Wer Lust hat in entspannter Atmosphäre seine Sprachkenntnisse zu verbessern, ist hier genau richtig. Jedes Treffen bekommt Themen, die einen Austausch erleichtern. Ein lebendiges Treffen, bei dem Lernen durch Dialog und gemeinsames Erleben entsteht.

8 x Do | ab 24.09.2026 » 18:00–19:00 Uhr

Leitung: Lucia Ramirez Gomez | Eltern für Eltern

Anmeldung: im FAM Büro (Einstieg jederzeit möglich)



Eltern werden, ich bleiben > Workshop Gemeinsam Werte, Wünsche und neue Wege entdecken

Wir nehmen uns Zeit, neugierig und ehrlich zu erforschen, was uns wichtig ist, welche Wünsche wachsen dürfen und wie ein stimmiger Weg zwischen Familie, Beruf und eigenen Visionen aussehen kann.

Fr | 16.10. | 13.11. | 04.12.2026 » 10:00–12:00 Uhr

Leitung: Frederike Kubandt, Syst. Coach i.A. | Eltern für Eltern

Anmeldung: im FAM Büro

Näh- und Handarbeitstreff

Für alle Altersklassen

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

Jeden letzten **Mi** im Monat » 19:00–21:00 Uhr

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

Entspann dich mal, Mama!

Wege zu mehr Leichtigkeit im „Mama-Alltag“

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

Do | 15.10.2026 » 18:30–21:00Uhr

Referentin: Antje Lindenthal, Dipl. Psychologin LMU München

Kosten: 25 €

Worte, die wirken > Workshop für Eltern

Liebevoll kommunizieren im Familienalltag

Du wünschst dir weniger Stress im Erziehungsalltag und eine stärkere Bindung durch klare, wertschätzende und respektvolle Kommunikation? Wir betrachten ein typisches Gespräch und sehen anhand zahlreicher Praxisbeispiele mit welchen kleinen Hebeln wir Großes bewirken können.

Do | 29.10.2026 » 18:30–21:00 Uhr

Referentin: Antje Lindenthal, Dipl. Psychologin LMU München

Kosten: 25 €

Qigong mit Taiji Übungen

Qigong und Taiji sind Jahrtausend alte chinesische Bewegungslehren, die uns helfen, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und sich stärkend auf den gesamten Organismus auswirken.

12 x Mo | ab 21.09.2026 » 19:00–20:30 Uhr

11 x Mi | ab 16.09.2026 » 18:30–20:00 Uhr

Leitung: Birgit Schliwa, ausgebildete Qi Gong Übungsleiterin,

Kosten: Mo: 96 € | Mi: 88 €



Ladies Night

Shopping & Party

Sa | 10.10. » 19:00–22:30 Uhr

Bürgersaal Haar

Drinks & DJ

Ladies only

Zutritt für
Männer nicht
erlaubt



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

Strong Woman für Mütter und Frauen

HIT Training, bei dem Kondition-, Kraftaufbau und Mobilisation eine sehr wichtige Rolle spielen.

10 x So | ab 20.09.2026 » 08:00–09:00 Uhr

Leitung: Kristin Heidrich, Physiotherapeutin

Kosten: 120 € Hybrid-Kurs

Anmeldung: physiotherapeutin.heidrich@googlemail.com

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





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 / zum Saisonwechsel geschlossen.

Sonderöffnungszeiten: Di | 08.09. » 15:30–17:30 Uhr

Fr | 11.09. + Mo | 14.09. » 09:30–11:30 Uhr

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