

Anmeldung und Kontakt

Anmeldungen bitte per E-Mail an:

familienzentrum@spatz21.de

Die Veranstaltungen finden statt im

Familienzentrum SPATZ 21

Spatzenstieg 21 | 38118 Braunschweig

Tel. 0531 20 80 84 52

www.netzwerk-naechstenliebe.de



Familie

Pilates

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining für Kraft, Balance & Wohlbefinden. Ich bin Tugce, Mama, Ex-Leistungssportlerin und lizenzierte Pilates-Trainerin. Ich möchte dir zeigen, wie gut Pilates Körper und Geist tut. **Kosten: 15€ pro Termin, 80 € für 6 Termine, 150 € für 10 Termine**
Anmeldung erforderlich: tugcesakarya@outlook.com

Donnerstags, 08.01. - 26.03. | 19 – 20 Uhr

Wenn der Alltag tobt

Struktur und Klarheit im Familienalltag – Gelassenheit, Leichtigkeit und Verbindung fördern

Manchmal scheint der Familienalltag chaotisch und anstrengend. In diesem Workshop bekommst du Impulse und praxisnahe Wege, um mehr Ruhe, Struktur und Klarheit in den Alltag zu bringen – und dabei die Verbindung zu deinen Kindern zu stärken. Ich zeige dir Strategien, die Gelassenheit, Leichtigkeit und ein harmonisches Miteinander fördern. Anmeldung per Mail erforderlich. **Kosten: 9 €**
Rahel Armisen, Familiencoach

Mittwoch, 21.01. | 19 – 21 Uhr

Erste-Hilfe-Kurs am Kind

Helfen Sie, Unfälle zu vermeiden und tun Sie etwas gegen Ihre eigene Hilflosigkeit. Lernen Sie Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Kindernotfällen! Die Pflegeexperten beantworten kompetent alle Fragen. Anmeldung per Mail erforderlich.

Kosten: 20 € | Montag, 08.06 | 18 – 21 Uhr



Sanfter Übergang von der Kita zur Schule

Freue dich mit deinem Kind auf den ersten Schultag! Wir sprechen über Chancen, mögliche Herausforderungen und praktische Tipps für einen entspannten Start. Ziel ist es, dich als Elternteil zu stärken, Unsicherheiten abzubauen und einen erfolgreichen, positiven Übergang zu ermöglichen. Anmeldung per Mail erforderlich.

Kosten: 9 €

Rahel Armisen, Familiencoach



Mittwoch, 18.03. | 19 – 21 Uhr

Alleinerziehend und nicht alleine!

Alleinerziehenden Café

Dich erwartet Zeit für Austausch mit Gleichgesinnten, wertvolle Inputs für mehr Leichtigkeit und wichtige Informationen für deinen Alltag als alleinerziehende Mutter oder alleinerziehender Vater
Kinderbetreuung vor Ort, damit du die Seele baumeln lassen kannst. Kaffee, leckere Waffeln und eine entspannte Atmosphäre. Anmeldung per Mail erforderlich. **Kosten: 3€**
Rahel Armisen, Familiencoach

Mittwochs, 28.01. | 25.02. | 22.04. | 27.05. | 24.06.

jeweils von 15:30 - 17:30 Uhr

Café Zwillingswagen

Siehe »Rund um die Geburt



Warum tut mein Kind das?

Verstehen statt Strafen – Begleiten statt Maßregeln

Wenn Wut, Trotz oder Tränen den Alltag bestimmen...

Manchmal verstehen wir unsere Kinder einfach nicht und fühlen uns hilflos. In diesem Workshop lernst du, die Beweggründe hinter dem Verhalten deines Kindes zu erkennen und es liebevoll zu begleiten.

Dein Kind verstehen – Gelassenheit gewinnen – Beziehung stärken.

Anmeldung per Mail erforderlich. **Kosten: 9€**

Rahel Armisen, Familiencoach

Dienstag, 19.05. | 19 – 21 Uhr

Erwachsene

Erste-Hilfe-Kurs am Kind

Siehe »Familie«

»Do you speak English?« | Englisch für 50+

Englisch lernen ohne viel Grammatik und Druck, in lockerer Atmosphäre und mit anderen von 50-99 Jahren. Quereinsteiger mit Vorkenntnissen sind zur "Schnupperstunde" herzlich willkommen. Einstieg jetzt möglich. **Kosten nach Absprache.**
Anmeldung erforderlich über Peter Gelhorn (Sprachschule SEL) | Tel. 0531 61759500

Dienstags + donnerstags | 10 – 12 Uhr

Angebote im Familienzentrum

Kindertagesstätte SPATZ 21

Wir betreuen Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren in zwei Gruppen mit je maximal 15 Kindern und Kinder im Alter von 3-6 Jahren in 2 Gruppen mit je 25 Kindern. Kontakt: Margarete Koc | kita@spatz21.de | Tel. 0531 20997462

Beratungsstelle Achtung!Leben

Beratung rund um die Geburt eines Kindes und im Schwangerschaftskonflikt.

Kontakt: info@achtungleben.de | Tel. 0531 574326

wellcome

Praktische Hilfe für Familien nach der Geburt durch erfahrene Helferinnen. Kontakt: braunschweig@wellcome-online.de | Tel. 0531 574326

Schuldnerberatung

Wir unterstützen Menschen in persönlichen Notlagen und finden gemeinsam mit ihnen Wege aus den finanziellen Schwierigkeiten. Kontakt: schuldnerberatung@spatz21.de | Tel. 0531 60942110

Treffpunkt Café Spatz

Ein Ort, an dem man ankommt, zusammenkommt und auf jeden Fall herzlich willkommen ist.
Montag – Freitag | 14 – 18 Uhr. Kontakt: Tel. 0531 60942100

Neue Perspektiveng

Systemisches Einzel-Coaching für Erwachsene + Jugendliche

Mit Hilfe zielorientierter Ansätze die eigene Stärke (wieder) finden und belastende Themen lösen.

Kontakt: Andrea Schneider, systemischeberatung@nwnl.de | 0531-574326

Soziale Beratung und Familiencoaching

Familienberatung und Coaching mit Schwerpunkt Hochsensibilität. Entspannung und Leichtigkeit in den angespannten Familienalltag bringen. Kontakt: Rahel Armisen, zertifizierte Kinder-, Jugend- und Familiencoach
Tel. 0176 61885714 | info@familiencoaching-beratung.de



PROGRAMM

Januar – Juni

2026





HereinSPATZiert!
Wir bieten Veranstaltungen, Kurse, Vorträge und vieles mehr für Kinder, Familien, Schwangere und Erwachsene an.

Rund um die Geburt / Babys

Infoabend rund um die Schwangerschaft und Geburt

Die Beratungsstelle Achtung!Leben gibt einen Überblick über Leistungen und Anträge rund um die Schwangerschaft und die Geburt. Im Anschluss ist Zeit für Fragen. **Kostenfrei**
Anmeldung per Mail erforderlich
Jessica Kindlein, Schwangerschaftsberatung
Achtung!Leben

Donnerstag, 07.05. , 18 - 20 Uhr

Café Zwillingswagen

Sie können in entspannter und gemütlicher Atmosphäre andere Eltern mit ihren Zwillingen im Alter bis zu zwei Jahren treffen, sich bei einem kleinen Imbiss austauschen und mit den Kindern spielen. Eine erfahrene Hebamme steht Ihnen zur Verfügung, um Sie gerne zu beraten. **Kostenfrei**

Anmeldung erforderlich über: fruehe.hilfen@braunschweig.de

Samstags, 10.01. | 07.02. | 07.03. | 11.04. | 02.05. | 06.06.

jeweils 10 – 12:30 Uhr



Stilltreffen

Wir möchten stillende Mütter mit ihren Babys und Kleinkindern einladen, sich über Themen rund ums Stillen und das Leben mit Kindern auszutauschen. **Kosten: 3 €**
Einzelberatungen unter: www.LaLecheLiga.de | Anmeldung über: Katharina Irmer | Katharina.Irmer@lalecheliga.de

Mittwoch, jeweils von 9:30 – 11 Uhr

14.01. Vorteile des Stillens für Mutter und Kind

11.02. Druck von außen

11.03. Beikost-Start

08.04. Babyschlaf

13.05. Mutter werden, Tochter bleiben

10.06. Abstillen oder abwarten

Babymassage | für Babys ab 3 Monate

In ruhiger Atmosphäre werden euch Handgriffe gezeigt, wie ihr euer Baby mit sanften Berührungen massieren könnt. Die Babymassage fördert die Bindung zwischen Eltern und Kind und das Kind lernt seinen Körper wahrzunehmen und zu spüren. **Kosten: 5 Termine je 45 min: 55 €**

Anmeldung: Mirja Raming, Ergotherapeutin, Qualifizierte Babymassage Leiterin und Eltern-Kind Kursleiterin.
mirjas-familienkurse@web.de

Freitags, 29.05. - 26.06.

jeweils von 9:00 – 9:45 Uhr

DELFI

DELFI begleitet Eltern und ihre Kinder im aufregenden 1. Lebensjahr, in dem die Babys von Anfang an aktiv sind, jeden Tag Neues entdecken, begreifen und lernen. Kurse, die hier im Familienzentrum stattfinden, sind unter www.hdf-braunschweig.de zu finden.

Anmeldung: Tel. 0531 2412512 | info@hdf-raunschweig.de

Donnerstags, 08.01. - 12.03.

jeweils von 9:00 – 10:30 Uhr

Eltern-Kind-Kurs | 5. + 6. Lebensmonat

Zusammen wollen wir mit Singen, Fingerspielen und Schoßreitern den Kindern eine Freude bereiten. Währenddessen werden Grundlagen zu den Entwicklungsschritten eurer Babys vermittelt. Fachliche Impulse fördern den Austausch im Kurs untereinander.

Kosten: 8 Termine je 1 h 15 min: 95 €

Anmeldung: Mirja Raming, Ergotherapeutin, Qualifizierte Babymassage Leiterin und Eltern-Kind Kursleiterin.
mirjas-familienkurse@web.de

Freitags, 27.02. - 24.04.

jeweils von 9:30 – 10:45 Uhr

Hebamme Mareike Teich

Ich freue mich, Sie in jeder Phase der Schwangerschaft zu begleiten, Sie gut auf die Geburt vorzubereiten und Sie mit Einfühlungsvermögen und Fachwissen in der ersten Zeit zu Hause mit Ihrem Baby zu begleiten.

Anmeldung erforderlich über: Mareike Teich
Tel. 0531 6988048 | www.hebamme-teich.de



Babymassage | für Babys ab 3 Monaten

Sie schafft Nähe und Verbundenheit durch liebevolle Berührung und bietet Eltern die Möglichkeit, die Körpersprache ihres Babys besser kennen zu lernen.

Kosten für 5 Termine: 70,-
Kursbeginn bitte 8 Wochen nach der Geburt erfragen über: Christiane Burhorn-Lorenz, Hebamme | info@hebamme-bs.net

Montags, 12:30 – 13:30 Uhr

Kinder / Teens

Kindernähkurs | Anfänger, 9 – 12 Jahre

Ihr lernt zu Kursbeginn, wie eine Nähmaschine funktioniert. Dann könnt ihr zum Beispiel einen Kissenbezug, ein Schlüsselband, eine Tasche uvm. für euch nähen.

Anmeldung per Mail erforderlich.

Leitung: Melanie Meye

Kosten: 4 Termine für 45 € (inkl. Material; Maschinen)

Montags, 23.02. – 16.03. und 08.06. – 29.06.

jeweils von 16 – 17:30 Uhr



Kindernähkurs | Fortgeschritten, 9 – 12 Jahre

Ihr könnt schon mit der Nähmaschine nähen? Hier lernt ihr verschiedene Materialien und Techniken kennen und näht euch z.B. einen Loop oder ein eigenes Kleidungsstück. Anmeldung per Mail erforderlich.

Leitung: Melanie Meye

Kosten: 4 Termine für 45 € (inkl. Material; Maschinen)

Montags, 19.01. – 16.02. und 04.05. - 01.06.,

jeweils von 16 – 17:30 Uhr

**Interesse an weiteren Angeboten für Kinder?
Siehe auch: www.bs-friedenskirche.de/kinder**



Bilderbuchkino | Kids von 2 – 5 Jahre + Eltern

Wir zeigen in gemütlicher Atmosphäre die wunderschönen Illustrationen eines Bilderbuches in Großformat auf einer Projektionsfläche und lesen den Text vor. Im Anschluss haben die Kinder die Möglichkeit zu basteln und die Eltern bei Kaffee und Tee Zeit sich auszutauschen. Im Kinderland der Braunschweiger Friedenskirche. **Kostenfrei**

Mittwochs, 14.01. | 18.02. | 18.03. | 08.04. | 20.05. | 17.06. jeweils von 16 – 17:30 Uhr



Malwerkstatt | Kinds von 7 – 10 Jahre

Hier warten spannende Kunstprojekte (Farben, Formen und kreative Ideen) auf junge Künstler. Jeder Termin hat ein eigenes Thema, bei dem ihr absolut frei und erfinderisch sein dürft und das Kunstwerk darf gleich mitgenommen werden.

Anmeldung per Mail erforderlich.

Kosten: 130 € für 12 Termine

Leitung: Natalia Müller, Mediendesignerin und erfahrene Malpatin

Donnerstags, 19.02. – 28.05.

jeweils von 15:30 – 17 Uhr



MFM | für Kids von 10 – 12 Jahre

Wie wir unseren eigenen Körper erleben und bewerten, hat großen Einfluss auf unser Selbstbild und Selbstwertgefühl. Die Pubertät positiv zu erleben, wirkt sich auf die späteren Einstellungen von jungen Menschen zu ihrer Gesundheit und Sexualität aus. Ein eintägiges, werteorientiertes Seminar für Jungen und Mädchen zu körperlichen Veränderungen in der Pubertät.

Kosten: 25 €

Anmeldung über: info@achtungleben.de

Tel. 0531 574326

Kurs für Mädchen: Samstag, 14.02.

Kurs für Jungen: Samstag, 21.02.

jeweils 10 – 16 Uhr

Kreativ-Kids | Kinds von 5 – 8 Jahre

Kleckse, Krimskras und Kreativspaß. In unserer kunterbunten Werkstatt wird gebastelt, modelliert und experimentiert. Für alle kleinen Kreativ-Kids und Fantasieforscher.

Anmeldung per Mail erforderlich.

Kosten für 12 Termine: 130 € (inklusive aller Materialien)

Leitung: Heidrun Lenz-Exner

Dienstags, 03.02. – 19.05. (ohne Ferien)

jeweils von 16 – 17:30 Uhr



Spatzenclub | Kids von 3 – 9 Jahre + Eltern

Gemeinsam möchten wir mit euch als Familie eine kreative Zeit erleben. Das Café bietet uns dabei Getränke und Kuchen an.

Anmeldung per Mail erforderlich. **Kosten: 1 € pro Familie**

Mittwoch, 21.01., 16 – 17:30 Uhr