



# Programm

April 2025 bis März 2026

Gemeinsam Stark Begegnung Natur Entspannung Wissenswertes Sprache Bewegung Gemeinsam Stark Begegnung Natur Entspannung Wissenswertes  
Gemeinsam Stark Begegnung Natur Entspannung Wissenswertes Sprache Bewegung Gemeinsam Stark Begegnung Natur Entspannung Wissenswertes



## Liebe Familien,

das neue Programmheft, das Sie nun in den Händen halten, bietet Ihnen eine bunte Mischung an Kursen und Beratungsangeboten. Als Familienzentrum möchten wir Ihnen gerne einen Ort der Begegnung anbieten, wo Sie die Möglichkeit haben, andere Familien kennenzulernen und sich auszutauschen. Wir laden Sie herzlich dazu ein in den Kursen gemeinsam kreativ sowie sportlich aktiv zu werden oder zusammen zu kochen. Dieses Heft bietet Ihnen die Möglichkeit Ihr Kind zu einem Kurs im Bereich der musikalischen Früherziehung anzumelden.

Zudem organisieren wir regelmäßig Veranstaltungen, die Auszeiten für Erwachsene bieten. Gemeinsame Feste, Flohmärkte oder kulturelle Veranstaltungen, gehören für uns zum Familienzentrum ebenfalls dazu. In unseren altbewerten Begegnungsveranstaltungen, wie die Krabbelgruppen oder das Sprachcafé für Frauen, haben Sie die Gelegenheit sich untereinander auszutauschen. Nutzen Sie gerne das Beratungsangebot von „Frau & Beruf“, in dem Sie sich beruflich und persönlich neu finden können. Darüber hinaus bieten wir die Möglichkeit, sich in schwierigen Situationen bei uns einen persönlichen, vertraulichen Rat zu holen. Bei Bedarf verweisen wir auch gerne auf Unterstützungsangebote in Geesthacht und Umgebung.









Herzliche Grüße,  
Anna Szwat





In unserem Programm finden Sie regelmäßige und einmalige Veranstaltungen zu unterschiedlichen Themen. Die Anmeldung erfolgt, wenn nicht anders angegeben an [familienzentrum@geesthacht.de](mailto:familienzentrum@geesthacht.de).

## Inhaltsverzeichnis

	Begegnung	6
	Beratung	13
	Begleitung	17
	Für Eltern und Kinder	19
	Auszeit für Eltern	20
	Entspannung	21
	Bewegung	25
	Unterstützung	29

## Das Familienzentrum in den sozialen Medien

Folgen Sie uns auf unseren Social-Media-Kanälen:

facebook: Familienzentrum Regenbogen

instagram: @familienzentrum.geesthacht

Erfahren Sie mehr über unsere Veranstaltungen,  
Beratungsangebote, Kurse und vieles mehr.



#FAMILIENZENTRUM.GEESTHACHT



## Klönschnack, Kaffee & kleine Köstlichkeiten

Frühstück mit Kinderbetreuung  
für alleinerziehende Eltern

Lust auf eingemütliches Frühstück,  
Austausch und neue Kontakte?  
Dann sind Sie hier richtig! Ihre  
Kinder haben in der Zeit Spaß  
beim Spielen und Toben in der  
Kinderbetreuung.

Leitung: Doreen Lenkeit  
Kinderbetreuung: Julia

### Termine im Familienzentrum Regenbogen

Neuer Krug 31:

Samstag,

12.04.2025,  
17.05.2025,  
14.06.2025,  
12.07.2025,  
06.09.2025,  
11.10.2025,  
15.11.2025,  
13.12.2025,

10.01.2026,  
07.02.2026,  
14.03.2026,  
18.04.2026,  
09.05.2026,  
13.06.2026

**Zeit:** 10:00 - 12:00 Uhr

Dies ist ein **kostenfreies** Angebot.

Eine Kooperation mit dem  
Evangelischen Familienzentrum  
Geesthacht



## Spielplatz-Treff

Keine Lust mit dem Kind alleine auf den Spielplatz zu gehen? Es treffen sich an jedem ersten Montag im Monat Gleichgesinnte auf dem Hachedepark-Spielplatz an der Bergedorfer Str. / Winkelstraße.

**Termin:**  
jeder 1. Montag im Monat

**Zeit:**  
15:00 - 17:00 Uhr

**Kosten:**  
keine

**Wo:**  
Winkelstraße 10

organisiert vom Familienzentrum  
Regenbogen und dem Ev. Familienzentrum

## Singen, Spielen, Bewegen am **Vormittag**

Offene Spiel- und Krabbelgruppe für Kinder im Alter von 0 - 3 Jahren

Interessierte Erwachsene mit Kind finden im Familienzentrum die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern zu einer offenen Spiel- und Krabbelgruppe zu treffen. Die Kursleiterin begleitet die Treffen und gibt Ideen für Sing- und Bewegungsspiele. Sie haben dabei die Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen und sich mit Anderen auszutauschen.

Für diese Gruppe ist keine Anmeldung erforderlich.

**Termin:**  
donnerstags

**Zeit:**  
09:30 - 11:30 Uhr

**Kosten:**  
keine

**Wo:**  
Im Bewegungsraum  
des Familienzentrums







## Singen, Spielen, Bewegen am **Nachmittag**

Offene  
Spiel- und Krabbelgruppe  
für Kinder im Alter  
von 0 - 3 Jahren

Interessierte Erwachsene mit Kind finden im Familienzentrum die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern zu einer offenen Spiel- und Krabbelgruppe zu treffen. Die Kursleiterin begleitet die Treffen und gibt Ideen für Sing- und Bewegungsspiele. Sie haben dabei die Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen und sich mit Anderen auszutauschen. Für diese Gruppe ist keine Anmeldung erforderlich.

**Termin:**  
dienstags

**Zeit:**  
15:30 - 17:30 Uhr

**Kosten:**  
keine

**Wo:**  
Im Bewegungsraum  
des Familienzentrums

## Musikalische Früherziehung für Kinder von 4 - 7 Jahren

Dieser Kurs ermöglicht Ihrem Kind durch Bewegung, Singen, Bodypercussion und gelegentlichem Spielen auf Instrumenten, Musik zu erleben.

Der erste Termin findet mit einem Erwachsenen statt, danach gerne ohne.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine Anmeldung ist erforderlich.

**Termine:**

Start: 09.05.2025

Ende: 27.03.2026

**Wo:** Familienzentrum Regenbogen

**Zeit:** immer freitags,

13:45 - 14:15 oder

14:30 - 15:00 Uhr

**Kosten:**

einmalig 30€ für den Zeitraum

April 2025 bis März 2026





## Musik und Bewegung für Kleinkinder (mit Eltern)

Lieder, Kreis- und  
Fingerspiele für Kinder  
von 1-3 Jahren

Dieser Eltern-Kind-Kurs bietet den Kindern die Möglichkeit durch Bewegung und Singen, Musik zu entdecken. Dabei werden bekannte und auch neue Lieder, Kreis- und Fingerspiele gelernt und geübt. Spiele oder Ritual-Lieder (z. B. zum Anziehen) können Ihren Alltag bereichern.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine Anmeldung ist erforderlich.

**Termine:**

Start: 09.05.2025

Ende: 27.03.2026

**Zeit:**

15:15 - 15:45 Uhr

**Kosten:**

einmalig 30€ für den Zeitraum  
April 2025 bis März 2026

**Wo:**

Familienzentrum Regenbogen

## Berufliche Beratung für Frauen

Sie wollen wieder in den Beruf einsteigen oder sich beruflich umorientieren?

Felicia Steding von FRAU & BERUF berät Sie gerne in einem **kostenfreien, vertraulichen und unabhängigen** Einzelgespräch. Sie gibt Ihnen Unterstützung u.a. zu folgenden Themen: (Wieder-) Einstieg ins Berufsleben nach Eltern- oder Pflegezeit, Berufliche Neuorientierung, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Teilzeitausbildung, Potenzialanalyse, Weiterbildungsmöglichkeiten, Minijob und Teilzeit, Erste Schritte zur (nebenberuflichen) Existenzgründung.

Bitte anmelden bei Felicia Steding unter: 0170 / 300 77 94,  
[felicia.steding@faw.de](mailto:felicia.steding@faw.de)

Termine im Familienzentrum

Regenbogen Geesthacht:

05.05.2025, 22.07.2025,  
02.09.2025, 04.11.2025,

Termine im ev. FZ Geesthacht

08.04.2025, 24.06.2025,  
26.08.2025, 28.10.2025, 02.12.2025

Zeit:

nach Vereinbarung

Kosten:

keine





## Elternkooperation

Kindererziehung stellt uns manchmal vor Herausforderungen. Hier können Sie im Dialog gemeinsam mit Yvonne Mitzkus (Erzieherin und Fachkraft Elternkooperations und Beratung) Ressourcen aktivieren, um selbstorganisiert zu individuellen Lösungen und Zielen zu gelangen.

**Die Beratung ist kostenlos  
und vertraulich!**

Bei Interesse können Sie täglich  
unter [yvonne.mitzkus@geesthacht.de](mailto:yvonne.mitzkus@geesthacht.de)  
einen Termin vereinbaren.

**Termin:**

nach Vereinbarung

**Zeit:**

nach Vereinbarung

**Wo:**

Im Familienzentrum



## Beratungsangebote für Familien

### Anlaufstelle Alpha

Information und Beratung von der Schwangerschaft bis zum Kindesalter von 3 Jahren. Frau Rosengart, Otto-Brügmann-Straße 8, 21502 Geesthacht  
Telefon: 04152 / 80 98 - 71

### pro familia

Beratung zu Schwangerschaft, Partnerschaft und Sexualität  
Schillerstraße 2, 21502 Geesthacht  
Telefon: 04152 / 7 29 24,  
E-Mail: geesthacht@profamilia.de  
www.profamilia.de/sh

### AWO Integrationszentrum Migrationsberatung

Beratungsstelle für ehrenamtliche Flüchtlingshilfe Kreis Herzogtum Lauenburg, AWO Interkulturell Markt 26, 21502 Geesthacht  
Telefon: 04152 / 84 22 95,  
www.awo-sh.de

### Frauenberatungsstelle

frauen@beratungsstelle.schwarzenbek.de  
Telefon: 04151 / 8 13 06

### Diakonisches Werk Herzogtum Lauenburg

Hilfen für Kinder und Jugendliche  
Rudolf-Messerschmidt-Str. 8,  
21502 Geesthacht,  
Ansprechpartnerin: Christina Imholte  
Telefon: 04152 / 7 20 02

### Unterstützungspunkt e.V.

Hilfe bei Behördengängen, Antragstellungen und vieles mehr.  
Bergedorfer Str. 34, 21502 Geesthacht  
E.mail:unterstuetzungspunkt@web.de



### **Familienberatung Geesthacht**

Beratung zu Erziehungsfragen sowie zu den Themen Trennung & Scheidung, Eltern-Säuglings-/ Kleinkind-Beratung.  
Otto-Brüggemann-Straße 8, 21502 Geesthacht,  
Telefon: 04152 / 80 98 - 40,  
[www.kreis-rz.de/ebg](http://www.kreis-rz.de/ebg)

### **Nummer gegen Kummer - Anonym und kostenlos Elterntelefon**

Telefonische Beratung, montags bis freitags von 09:00 bis 17:00 Uhr, dienstags und donnerstags 09:00 bis 19:00 Uhr  
Telefon: 0800 / 1110550

### **Kinder und Jugendlichen Telefon**

Telefonische Beratung, montags bis samstags von 14:00 Uhr bis 20:00 Uhr  
Telefon: 116 111

## Sprachcafé für Frauen

Unser Sprachcafé ist eine schöne Gelegenheit, Ihre Sprachkenntnisse auszuprobieren und zu verbessern, während Sie entspannt einen Kaffee genießen und andere Frauen kennen lernen. Kinder bis maximal 3 Jahre sind willkommen.

Bitte melden Sie sich bei Thato Heyne an unter:  
0176 / 80 34 10 26



### Termine:

**Montags** im Atelier des  
Familienzentrums Regenbogen und

**freitags** im Jugendzentrum  
Alter Bahnhof

**Zeit:**  
09:00 - 11:00 Uhr

**Kosten:**  
keine





## Leseförderung

Zweimal wöchentlich bieten wir im Familienzentrum Leseförderung für Schulkinder mit Deutsch als Zweitsprache an. Vom Buchstaben zum Wort bis hin zur ganzen *Geschichte* werden die Kinder dabei begleitet, die Welt der Buchstaben zu entdecken. In Einzelförderung oder Zweiergruppen werden gemeinsam altersgerechte Texte gelesen, um die Lesefähigkeiten zu trainieren.

**Termine:**  
mitwochs

**Zeit:**  
14:30 - 15:30 Uhr

**Kosten:**  
keine

**Wo:**  
Im Atelier  
des Familienzentrums



## Kochspaß für Groß und Klein

In einer kleinen Gruppe von Eltern und Kindern wird einmal im Monat miteinander gekocht, gebacken und anschließend gemeinsam genossen. Sie bereitet tolle und einfache Rezepte vor, die Sie zum Nachkochen als Handout erhalten.

**Anmeldungen unter:** [julia.schmithuysen@gesthacht.de](mailto:julia.schmithuysen@gesthacht.de)

Termine:	Termine:
29.04.2025	14.10.2025
20.05.2025	25.11.2025
24.06.2025	16.12.2025
22.07.2025	27.01.2026
02.09.2025	24.02.2026
30.09.2025	24.03.2026

**Zeit:**  
16:30 - 18:00 Uhr

**Kosten:**  
keine

**Wo:**  
Familienzentrum  
Regenbogen





## Kreative Auszeit für Eltern

Dieser Abend steht unter dem Motto „kreativer und kinderfreier Ausgleich zum Alltag“. Sie können gemeinsam mit der Kursleiterin Michala Gohlke erste Erfahrungen mit künstlerischen Techniken machen, oder wieder Auffrischen, und sich dabei ein wenig Auszeit gönnen und mit anderen Eltern ins Gespräch kommen.

### Termine:

Jeden zweiten Mittwoch im Monat,  
außer an Feiertagen und in den Ferien

**Zeit:** 19:00 - 21:00 Uhr

**Kosten:** keine

**Wo:** Im Atelier des Familienzentrums

## Yoga am Abend

Besser ausbalanciert in den Alltag durch Yoga und Yoga-Dancing. Yoga steigert die Lebensqualität - trainiert sanft Körper und Geist. Mobilisation, konzentrierte Körperarbeit, wohltuende Entspannungsmethoden und Atemtechniken werden vermittelt. Teilweise musikalisch unterlegt.

Die Anmeldung erfolgt bei Sonja Aurin unter: 04152 / 7 93 70

**Termin:**  
mittwochs

**Zeit:**  
18:00 - 19:00 Uhr

**Kosten:**  
auf Anfrage

**Wo:**  
Im Bewegungsraum  
des Familienzentrums





## Hatha Yoga für Erwachsene

Haben Sie Freude an der Bewegung, Lust, etwas Neues auszuprobieren und den Wunsch, Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen? Mitzubringen sind bequeme Kleidung, eine Decke, ggf. ein kleines Kissen und falls vorhanden eine Yogamatte.

Der Einstieg in die Gruppen ist jederzeit möglich. Die Anmeldung erfolgt bei Christiane Mohn unter: 0177 / 6 46 40 84

### Termine und Zeit:

**montags** 18:00 - 19:30 Uhr

**dienstags** 18:30 - 20:00 Uhr

### Wo:

Im Bewegungsraum  
des Familienzentrums

### Kosten:

auf Anfrage

## Kundalini Yoga für Erwachsene

Kundalini Yoga hilft im Körper und Geist beweglich und aktiv zu bleiben, flexibler zu werden und sich im Körper wohler zu fühlen. Im mentalen und emotionalen Bereich lernen Sie durch die Anwendung bestimmter Yoga-Techniken, Stresssituationen gelassener zu begegnen und den Alltag mit all seinen Herausforderungen im Hier und Jetzt zu meistern.

Die Anmeldung erfolgt bei Beatrix Fischer-Kiefer unter:  
0176 / 23 28 52 26

**Termin:**  
donnerstags

**Zeit:**  
19:00 - 20:30 Uhr

**Kosten:**  
auf Anfrage

**Wo:**  
Im Mehrzweckraum  
des Familienzentrums





## Yogagymnastik am Morgen

für Erwachsene

Die Schwerpunkte des Kurses bestehen darin, zu lernen den Körper besser wahrzunehmen und entspannen zu können, die Beweglichkeit wird verbessert, gleichzeitig der Körper gekräftigt und das Gleichgewicht geschult. Der Kurs ist für Yogaanfänger oder Wiedereinsteiger geeignet, die sich in sanfter Form mit den verschiedenen Yogahaltungen vertraut machen möchten.

Der Einstieg ist jederzeit möglich. **Termine:** donnerstags

Die Anmeldung erfolgt bei  
Christiane Mohn unter:  
0177 / 6 46 40 84

**Zeit:** 11:00 - 12:30 Uhr

**Kosten:** auf Anfrage

**Wo:** Im Bewegungsraum des Familienzentrums

## Kinderyoga

Yoga bedeutet Konzentration und bewusstes Atmen. Bei Kindern denkt man eher an Toben und Springen. Die Kursleiterin Frau Kathleen Birgfeld ist ausgebildete Kinderyoga-Lehrerin und versteht es, die kürzeren Konzentrationsspannen von Kindern und den natürlichen Bewegungsdrang zu berücksichtigen. Kinderyoga wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden, die Ausdauer und das Gedächtnis aus.

### Gruppe 1:

für 1-4. Klasse

#### Termin:

montags

#### Zeit:

16:30 - 17:30 Uhr

### Gruppe 2:

von ca. 4 Jahren bis zur Einschulung

#### Termin:

dienstags

#### Zeit:

16:00 - 16:30 Uhr

#### Kosten:

1 € pro Kurseinheit

#### Wo:

Im Familienzentrum Regenbogen

Die Anmeldung erfolgt bei  
Kathleen Birgfeld unter:  
0173 / 2 14 66 79





## Ballsportschule für Kinder

von 3 - 6 Jahren



In der Ballsportschule geht es um den ersten spielerischen Kontakt mit dem Ball. Ob Fußball, Handball, Basketball oder Volleyball, hier lernen die Kinder die ersten motorischen Basiskompetenzen, wie Fangen, Dribbeln, Stoppen und Werfen. Der Trainer Gunnar Weber gibt den Kindern Zeit und Raum auf ballfreudige Entdeckertour zu gehen.

**Termin:**  
donnerstags

**Zeit:**  
16:00 - 16:45 Uhr

**Kosten:**  
2,75 € pro Kurseinheit

**Wo:**  
Turnhalle des VfL, Grenzstr. 1

Anmeldungen ab sofort auf der Website:  
[vfl-geesthacht.de/kursprogramm](http://vfl-geesthacht.de/kursprogramm)



## Kinderturnen

von 4 - 6 Jahren

Turnen macht Spaß und fördert vielseitig alle wichtigen Grundfertigkeiten. An erster Stelle steht die Freude an der Bewegung. Die Kursleiterin Sandra Gundlach vom VfL bereitet für jede Stunde ein Zirkeltraining vor, bei dem sich die Kinder an verschiedenen Stationen sportlich ausprobieren können.

Anmeldungen ab sofort auf der Website:  
[vfl-geesthacht.de/kursprogramm](http://vfl-geesthacht.de/kursprogramm)



**Termin:**  
montags

**Zeit:**  
15:00 - 16:00 Uhr

**Kosten:**  
2,75 € pro Kurseinheit

**Wo:**  
In der Turnhalle der  
Förderschule



**Tanzen  
für Kinder**  
von 4 - 6 Jahren



Im Umgang mit der Musik erfahren Kinder auf vielfältige Art und Weise, ihre Bewegungen zu koordinieren. Natürlich steht dabei der Spaß im Vordergrund. Gemeinsam mit Sandra Gundlach vom VfL probieren die Kinder auf die Musik zu hören, studieren kleine Tänze sowie Tanzspiele ein und bewegen sich auf spielerische Weise zur Musik.

**Termin:** mittwochs

**Zeit:** 14:30 - 15:30 Uhr

**Kosten:** 2,75 € pro Kurseinheit

**Wo:**

Turnhalle des VfL, Grenzstr. 1

Anmeldungen ab sofort auf der Website:

[vfl-geesthacht.de/kursprogramm](http://vfl-geesthacht.de/kursprogramm)



## Babysitterbörse

Sie möchten zu einem Vortrag oder einfach mal etwas ohne Kind(er) unternehmen? Unsere Babysitterinnen haben einen achtstündigen Erste - Hilfe am Kind Kurs absolviert.

Falls Sie einen Babysitter brauchen oder gerne als Babysitter in die Kartei aufgenommen werden möchten, melden Sie sich bei uns!

Wir freuen uns auch über Leihgroßeltern :-)

### Kontakt:

04152 / 8 90 34 - 12 oder

familienzentrum@geesthacht.de





**Der Förderverein Familienzentrum Kita Regenbogen e.V.**  
stellt sich vor:



Der Förderverein ist ein gemeinnütziger Verein, der sich aus engagierten Eltern und Mitarbeiter\*innen des Familienzentrums zusammensetzt. Unsere zahlreichen aktiven und passiven Mitglieder bringen Ideen ein, helfen bei der Organisation und Durchführung von Veranstaltungen oder zahlen einfach nur den geringen Mitgliedsbeitrag von mindestens 6€ pro Kitajahr. Neue Mitglieder, egal ob Eltern, Großeltern oder andere Interessierte, sind bei uns jederzeit herzlich willkommen.

Weitere Infos finden Sie auf der  
Homepage des Fördervereins unter  
[fv-regenbogen.org](http://fv-regenbogen.org)

## So können Sie helfen

Mithilfe von Schulengel.de haben wir die Möglichkeit, ganz einfach und ohne zusätzliche Kosten, Gelder für unseren Förderverein zu sammeln. Viele Dinge des täglichen Lebens werden heutzutage über das Internet bestellt. Das Portal Schulengel.de ist ein Spendennetzwerk, dem sich viele Online-Shops angeschlossen haben. Diese Shops zahlen eine Prämie, wenn Sie beim nächsten Einkauf in Ihrem Lieblingsshop vorher über Schulengel.de gehen. Die Nutzung ist kostenfrei und auch ohne Registrierung möglich.





Impressum  
Herausgeber:  
Familienzentrum Regenbogen  
Neuer Krug 31, 21502 Geesthacht

04152 / 8 90 34 - 12  
familienzentrum@geesthacht.de

Text: Anna Szwat  
Layout und Grafik:  
Michala Gohlke  
Auflage: 750  
Stand: 03/2025

Sie haben Ideen und Wünsche für unser Programm?  
Wir freuen uns über eine aktive und gemeinsame Weitergestaltung.  
Ihre Anregungen und Vorschläge greifen wir gerne auf. Sprechen oder schreiben Sie uns einfach an.