

## Information und Anmeldung

zu den Angeboten telefonisch, per E-Mail oder persönlich:

Bürozeiten: Dienstag 10.00 – 12.00 Uhr  
 Donnerstag 10.00 – 12.00 Uhr  
 sowie Termine nach Vereinbarung

Telefon: 089 / 670 10 40

E-Mail:  
 familienzentrum-neuperlach@caritasmuenchen.org

Homepage:  
 www.familienzentrum-neuperlach.de

Therese-Giehse-Allee 69, 81739 München  
 Sie erreichen uns mit der U 5 und S 7, Station Neuperlach Süd in nur 5  
 Gehminuten.

Familienzentrum / Familienstützpunkt Neuperlach  
 Caritas München Ost  
 Träger: Caritasverband der Erzdiözese München und Freising e.V.  
 Hirtenstr.4, 80335 München



gefördert von der  
 Landeshauptstadt  
 München  
**Sozialreferat**  
 Stadtjugendamt



unsere Räume sind  
 barrierefrei und  
 rollstuhlgerecht

## Programm Februar - Mai 2026

### Selbstverteidigung für alle ab 12 Jahre

bis Pfingsten jeden Donnerstag (außer in den Ferien) ab 19 Uhr

### Kleinkinderfasching

(nur mit gültiger Eintrittskarte, Plätze sind begrenzt!)

06. Februar 15 - 16.30 Uhr

### Faschingsbasteln

12. Februar 15 - 16.30 Uhr

### Osterbasteln

19. März 15 - 16.30 Uhr

### Osterfrühstück

09. April 10 - 11.30 Uhr

### Themencafé

1x im Monat während des Donnerstagscafés erhalten Eltern einen fachlichen  
 Input von einer Referentin, die zu ausgewählten Themen rund um kindliche  
 Entwicklung und Erziehung informiert

**Termine: 12.03. / 16.04. / 07.05.**

### Erziehungsberatung

1x im Monat parallel zum Donnerstagscafé

**Termine: 26.02. / 19.03. / 30.04. / 21.05.**



Besuchen Sie unsere neue Homepage, um auf dem Laufenden zu bleiben:  
[www.familienzentrum-neuperlach.de](http://www.familienzentrum-neuperlach.de)

Therese-Giehse-Allee 69, 81739 München  
 Tel.: 089 / 670 10 40

[familienzentrum-neuperlach@caritasmuenchen.org](mailto:familienzentrum-neuperlach@caritasmuenchen.org)  
[www.familienzentrum-neuperlach.de](http://www.familienzentrum-neuperlach.de)  
 U-/S-Bahnstation Neuperlach-Süd



## Ein Ort der Begegnung und Beratung

Das Familienzentrum Neuperlach ist ein Begegnungsort für Familien in all ihrer Vielfalt. In kindgerechter Umgebung bietet das Familienzentrum Müttern, Vätern und Kindern die Möglichkeit, sich zu treffen, Kontakte zu knüpfen, Erfahrungen auszutauschen, sich gegenseitig Anregungen zu geben und gemeinsam aktiv zu werden.

Das Team des Familienzentrums Neuperlach freut sich auf viele kleine und große Besucher\*innen!

### Engagement im Familienzentrum

Bei uns können Sie sich ehrenamtlich engagieren. Dabei ist es uns wichtig, dass Sie Ihre individuellen Stärken und Fähigkeiten einbringen können. Sprechen Sie uns an!

### Raumvermietung

Sie können unseren Saal + Küche für Kindergeburtstage (im Kleinkindalter) mieten:  
Samstags 9 – 13 Uhr und 14.30 - 18.30 Uhr  
(nicht in den Schulferien!)

Für Kurse oder Workshops kann auch unser Gruppenraum Montag - Freitag angemietet werden (außer Dienstag - und Mittwochvormittag)

Infos zur Vermietung und Buchung:  
Dienstag und Donnerstag 10.00 – 12.00 Uhr



## Angebote für Erwachsene

### Hatha Yoga und Qigong für Frauen

Kleine individuelle Seminare mit maximal neun Teilnehmerinnen

In unserer von Hektik und Stress geprägten Zeit verlieren immer mehr Menschen ihre Balance, ihre Mitte. Wir finden die für uns nötige Entspannung und Balance durch Asanas (Yoga-Stellungen), Meditation und Pranayama (Atemübungen). Wir gelangen zu besserem Gewahrsein des Körpers und eigenen Befindens und damit zu innerer Harmonie und Lebenskraft. In den Unterricht fließen Übungen aus dem Qigong ein. Sie helfen uns den Alltag mit mehr Leichtigkeit und weniger Anstrengung zu bewältigen.

**Dienstag 19.00 – 20.30 Uhr**

**Mittwoch 19.00 – 20.30 Uhr**

**Kosten: 13 x 1 ½ Std. 195,00 €**

**Für Neueinsteigerinnen 180,00 €**

Probestunden sind mit telefonischer Anmeldung jederzeit möglich. Der Einstieg ist auch während eines laufenden Kurses möglich. Die Yoga- und Qigong-Kurse finden fortlaufend das ganze Jahr über statt. In den bayerischen Schulferien ist kein Unterricht.

Information und Anmeldung bei Eliana Trimborn:  
Diplom Sozialpädagogin, Yoga-Lehrerin seit 1990, Qigong-  
Übungsleiterin seit 2005.  
Tel.: 089/48 13 59 – eliana.trimborn@gmx.de



## Kindergruppen und Kinderkurse

### Eltern-Kind-Gruppe

Für Familien mit Kindern ab ca. 9 Monaten

**mittwochs 10.00 - 11.30 Uhr**

Anmeldung für Gruppenplatz notwendig! Warteliste!

### Spielgruppe (Mäusegruppe) für 2- 3 jährige Kinder

(Gruppe ohne Eltern)

2 x wöchentlich

**Dienstag und Mittwoch 8.45 - 11.15 Uhr**

Feste Gruppe. Anmeldung notwendig! Warteliste!

### SAFiR Sprachförderkurs Deutsch für Vorschulkinder



In kleinen Gruppen mit 8 Kindern im Vorschulalter ab 5 Jahren, üben wir spielerisch und intensiv die deutsche Sprache. Der Kurs richtet sich an Kinder im letzten Jahr vor der Einschulung, deshalb ist auch die Förderung der Schulfähigkeit, ein wichtiger Bestandteil unserer Kurse.

Für weitere Informationen können Sie uns kontaktieren.



## Beratung

### Beratung Kita-Finder

Informationen und Beratung zum Thema Kita-Finder/Kitaplätze

1 x monatlich am Donnerstag während des Cafés  
10.00 – 11.30 Uhr / ohne Anmeldung / keine Kosten

Termine: 26.02. / 05.03. / 30.04. / 21.05.

### Beratung durch bindungsorientierte Familienbegleiterin

Unsere Expertin steht für Fragen zur kindlichen Entwicklung, Stillen, Baby- und Kleinkinderschlaf und Beikost im Babytreff zur Verfügung.

### Offene Entwicklungs- und Erziehungsberatung

Unsere Psychologin beantwortet gerne Fragen zu Kindesentwicklung und Erziehung.

1 x monatlich am Montag während des Cafés  
10.00 - 11.00 Uhr / ohne Anmeldung / keine Kosten

Termine der Psychologin: 09.02. / 23.03. / 20.04. / 11.05.

### Allgemeine Beratung für Familien

In Neuperlach gibt es vielfältige Angebote, die junge Familien zu spezifischen Problemlagen oder Alltagsfragen beraten und unterstützen. Wir helfen Ihnen dabei die richtige Stelle für Ihr spezifisches Anliegen zu finden.

Dienstag 10-12 Uhr und Termine nach Vereinbarung



## Familiencafé am Montag

Spielend mit einem guten Frühstück in den Tag starten!

Das Familiencafé bietet die Möglichkeit andere Eltern, Großeltern und Kinder kennenzulernen. Für 4,- € pro Familie können Sie sich an unserem Frühstücksbuffet bedienen (kein Konsumzwang).

Ein fester Programmpunkt im Montagscafé ist eine kleine Sprachfördereinheit in unserer gemeinsamen Abschlussrunde.

Alle Eltern und Großeltern mit Kleinkindern sind jederzeit ohne Anmeldung willkommen!

**montags 10.00 - 11.30 Uhr**

(nicht in den Schulferien)

1x im Monat kommt unsere Psychologin ins Familiencafé und beantwortet gerne Ihre Fragen zu Kindesentwicklung und Erziehung.

Ohne Anmeldung und kostenfrei.

**Termine der Psychologin: 09.02. / 23.03. / 20.04. / 11.05.**



## Veranstaltungen

### Kleinkinderfasching



mit Kasperltheater, Seifenblasen, lustigen Tänzen und Liedern

**Termin:** Freitag, 06.02.  
15 - 16.30 Uhr  
**Ort:** im Saal des Familienzentrums  
**Kosten:** 1 erwachsene Person + Kinder = 5 €  
jede weitere Person = 3 €

(inkl. Krapfen, Knabberereien und Getränke)

**Teilnahme nur mit gültiger Eintrittskarte  
möglich! Plätze sind begrenzt!**

Der Kartenvorverkauf startet ab sofort zu den  
gewohnten Bürozeiten

---

### Osterfrühstück

wir laden ein zum leckeren Osterfrühstück

**Termin:** Donnerstag, 09.04.  
10 - 11.30 Uhr  
**Ort:** im Saal des Familienzentrums

---

### Tag der Familienzentren

mit Eiscafé und Blumentöpfe bemalen  
für Familien mit Kindern von 0-6 Jahren

**Termin:** Donnerstag, 07.05.  
15 - 16.30 Uhr  
**Ort:** im Saal des Familienzentrums





## Offene Angebote

### Kamishibai - Bilderbuchtheater

Gemeinsam tauchen wir in spannende Geschichten ein, die im Bilderbuchtheater lebendig werden. Im Anschluss entdecken und vertiefen wir das Erlebte spielerisch – mit kleinen Kreativ-, Spiel- oder Sinnesangeboten.

#### donnerstags , 15 - 16.30 Uhr

|        |  |
|--------|--|
| 26.02. | <b>Winter im Wichtelwald</b><br>(ab ca. 2,5 Jahre) |
| 30.04. | <b>Jim ist mies drauf</b><br>(ab ca. 3,5 Jahre)    |

### Kleine Entdecker in Bewegung: offene Bewegungsbaustelle bis ca. 4 Jahre

Kinder bis 4 Jahren können an diesem Tag kostenfrei an unserer Bewegungsbaustelle teilnehmen. Spielerisch fördern wir dabei Bewegung, Koordination und motorische Fähigkeiten in einer sicheren und kindgerechten Umgebung. So sammeln die Kinder erste Bewegungserfahrungen, stärken ihr Körpergefühl und haben dabei jede Menge Spaß.

**Termin: 05.03., 15 - 16.30 Uhr**

**Alle offenen Treffs sind ohne Anmeldung und kostenfrei**



## Familiencafé am Donnerstag

Wie am Montag starten wir am Donnerstag mit einem Frühstück in den Tag. Dazu gibt es ein Mitmachangebot.

### donnerstags 10.00 - 11.30 Uhr

(nicht in den Schulferien)

1x im Monat findet eine kita finder Beratung statt.

|        |  |
|--------|--|
| 05.02. | Café + Mini-Tauschbörse*   |
| 12.02. | Faschingsfeier mit buntem Buffet im Café (alle bringen was mit)        |
| 26.02. | Café + Tulpen falten + Erziehungsberatung** + kita finder Beratung     |
| 05.03. | Café + Sinnesparcours + kita finder Beratung                           |
| 12.03. | Themencafé** + Fachimpuls: Grenzen geben Halt                          |
| 19.03. | Café + Osterbasteln + Erziehungsberatung**                             |
| 26.03. | Café + Osterbacken + Mini-Tauschbörse*                                 |
| 16.04. | Themencafé** + Fachimpuls: Baby- und Kleinkindschlaf verstehen         |
| 23.04. | Café + Kamishibai (wie der Schnee zur Farbe kam)                       |
| 30.04. | Café + Erziehungsberatung** + kita finder Beratung + Mini-Tauschbörse* |
| 07.05. | Themencafé** + Fachimpuls: vom Umgang mit Wut und anderen Gefühlen     |
| 21.05. | Café + Erziehungsberatung** + kita finder Beratung + Mini-Tauschbörse* |

\*) Zum Tauschen und Verschenken von Kinderkleidung und Spielzeug

\*\*\*) Erläuterungen in der Rubrik "offene Angebote"



## Offene Angebote

### Vätertreff

Papas only! Aber natürlich mit ihren Kindern.  
1x im Monat am Sonntag treffen sich Väter und ihre Kinder (bis 6 Jahren) zum Ratschen, Spielen, Pläne schmieden...

sonntags 15 - 16.30 Uhr

**Termine: 01.02. / 01.03. / 12.04. / 10.05. / 07.06.**

### Faschingsbasteln

Mit Schere, Papier und ganz viel Fantasie entstehen lustige Kunstwerke, bei denen kleine Hände ganz groß rauskommen. Dabei wird geklebt, gemalt, gelacht – und ganz nebenbei die Kreativität und Feinmotorik gefördert.

**Termin: Donnerstag, 12.02., 15 - 16.30 Uhr**

### Osterbasteln

Kinder bis 6 Jahren (und ihre Eltern) sind an diesem Tag herzlich eingeladen, kostenfrei am Osterbasteln teilzunehmen. Mit viel Farbe, Papier und Fantasie entstehen kleine Frühlingskunstwerke. Spielerisch werden dabei Kreativität, Geschicklichkeit und jede Menge Osterlaune gefördert.

**Termin: Donnerstag, 19.03., 15 - 16.30 Uhr**

**Alle offenen Treffs sind ohne Anmeldung und kostenfrei**



## Offene Angebote

### Offener Babytreff

Für Eltern mit Babys von 0 bis zum Laufalter

Im Vordergrund steht der Austausch mit anderen Eltern und das gemeinsame Spielen mit den Babys. Am Ende des Treffs gibt es eine kleine Abschiedsrunde mit einfachen Liedern, Kniereitern und Fingerspielen.

Der offene Babytreff von einer bindungsorientierten Familienbegleiterin geleitet, die Fragen zum Thema kindliche Entwicklung, Stillen, Schlafen, Beikost etc. beantworten kann.

dienstags 10.00 - 11.30 Uhr  
(nicht in den Schulferien)

### Offener Treff am Freitag

Für Familien mit Kindern bis 6 Jahre

Im offenen Treff sind Kinder mit Eltern oder Großeltern herzlich willkommen! Gemeinsames Spielen mit Kindern, andere Familien treffen, kennenlernen und sich austauschen.

freitags 15.00 – 16.30 Uhr  
(nicht in den Schulferien)

**Alle offenen Treffs sind ohne Anmeldung und kostenfrei**



## Offene Angebote

NEU  
BEI UNS

### Themencafé\*\*

Einmal im Monat verwandelt sich das offene Familiencafé am Donnerstag zum "Themencafé". In gemütlicher Atmosphäre haben Eltern hier die Möglichkeit, bei Kaffee und Austausch einen fachlichen Input von einer Referentin zu erhalten, die zu ausgewählten Themen rund um kindliche Entwicklung und Erziehung informiert. Das Themencafé bietet Raum für Fragen, neue Impulse und den gemeinsamen Austausch mit anderen Familien.

|        |  |
|--------|--|
| 12.03. | Grenzen geben Halt: Klar. Liebevoll. Konsequent.                         |
| 16.04. | Schlaf ist mehr als Augen schließen: Baby- und Kleinkindschlaf verstehen |
| 07.05. | Große Gefühle – kleine Menschen: Vom Umgang mit Wut und anderen Gefühlen |

### Erziehungsberatung während des Familiencafés

Einmal im Monat bieten wir parallel zum Donnerstagscafé eine Erziehungsberatung an. In geschützter und vertrauensvoller Atmosphäre haben Eltern die Möglichkeit, individuelle Fragen und Anliegen rund um Erziehung und kindliche Entwicklung mit einer fachkundigen Beratungsperson zu besprechen. Das Angebot unterstützt dabei, neue Perspektiven zu gewinnen und alltagstaugliche Lösungswege zu finden.

Termine: 26.02. / 19.03. / 30.04. / 21.05.

**Alle offenen Treffs sind ohne Anmeldung und kostenfrei**



## Offene Angebote

NEU  
BEI UNS

### Themencafé\*\*

Einmal im Monat verwandelt sich das offene Familiencafé am Donnerstag zum "Themencafé". In gemütlicher Atmosphäre haben Eltern hier die Möglichkeit, bei Kaffee und Austausch einen fachlichen Input von einer Referentin zu erhalten, die zu ausgewählten Themen rund um kindliche Entwicklung und Erziehung informiert. Das Themencafé bietet Raum für Fragen, neue Impulse und den gemeinsamen Austausch mit anderen Familien.

|        |  |
|--------|--|
| 12.03. | Grenzen geben Halt: Klar. Liebevoll. Konsequent.                         |
| 16.04. | Schlaf ist mehr als Augen schließen: Baby- und Kleinkindschlaf verstehen |
| 07.05. | Große Gefühle – kleine Menschen: Vom Umgang mit Wut und anderen Gefühlen |

### Erziehungsberatung während des Familiencafés

Einmal im Monat bieten wir parallel zum Donnerstagscafé eine Erziehungsberatung an. In geschützter und vertrauensvoller Atmosphäre haben Eltern die Möglichkeit, individuelle Fragen und Anliegen rund um Erziehung und kindliche Entwicklung mit einer fachkundigen Beratungsperson zu besprechen. Das Angebot unterstützt dabei, neue Perspektiven zu gewinnen und alltagstaugliche Lösungswege zu finden.

Termine: 26.02. / 19.03. / 30.04. / 21.05.

**Alle offenen Treffs sind ohne Anmeldung und kostenfrei**