



Programm

April 2026 bis März 2027





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 altbewährten 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,
Michala Gohlke





Unterstützung

Begleitung









Entspannung

In unserem Programm finden Sie regelmäßige und einmalige Veranstaltungen zu unterschiedlichen Themen. Die Anmeldung erfolgt, wenn nicht anders angegeben an **michala.gohlke@geesthacht.de**.

Bewegung

Kreativität

Inhaltsverzeichnis

	Begegnung	6
	Beratung	13
	Begleitung	17
	Für Eltern und Kinder	19
	Auszeit für Eltern	20
	Entspannung	22
	Bewegung	26
	Unterstützung	31

Beratung

Eltern
und Kinder

Sprache

Familien

Begegnung

Auszeiten



Inhalt



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 ein gemütliches Frühstück, Austausch und neue Kontakte? Dann sind Sie hier richtig! Ihre Kinder haben in der Zeit Spaß beim Spielen und Toben in der Kinderbetreuung. Dies ist ein kostenfreies Angebot.

Eine Kooperation mit dem Evangelischen Familienzentrum Geesthacht. Leitung: Doreen Lenkeit
Kinderbetreuung: Julia Schmithuysen

Termine:

Samstag,

18.04.2026,	
09.05.2026,	09.01.2027,
13.06.2026,	06.02.2027,
05.09.2026,	13.03.2027,
17.10.2026,	10.04.2027,
14.11.2026,	15.05.2027,
12.12.2026,	12.06.2027

Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr

Kosten: keine

Wo: Familienzentrum
Regenbogen



Singen, Spielen, Bewegen

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

Termin:
donnerstags

Zeit: 09:30 - 11:30 Uhr

Wo: Im Bewegungsraum
des Familienzentrums

Kosten: keine

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 **ersten Montag** im Monat

Zeit:

15:00 - 17:00 Uhr

Kosten:

keine

Wo:

Winkelstraße 10





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. Keine Kurstreffen an Feiertagen, in den Ferien und im Dezember.

Termine:

Start: 17.04.2026

Ende: 02.07.2027

Zeit:

immer **freitags**,
13:45 - 14:15 Uhr oder
14:30 - 15:00 Uhr

Kosten:

einmalig 20€ für den Zeitraum
von April bis Juli 2026 und
einmalig 30€ für den Zeitraum
August 2026 bis März 2027

Wo:

Im Bewegungsraum
des Familienzentrums

Musik und Bewegung für Kleinkinder mit (Groß)-Eltern

Lieder, Kreis- und Fingerspiele für Kinder von 1,5 - 3 Jahren

Dieser Eltern-Kind-Kurs lädt Kinder ein, Musik durch Bewegung und Singen zu entdecken. Dabei werden bekannte und neue Lieder, Kreis- und Fingerspiele gelernt und gemeinsam geübt. Viele Spiele oder Ritual-Lieder (z. B. zum Anziehen) können auch den Familienalltag bereichern. Der Kurs findet jetzt auch am Vormittag statt. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, eine Anmeldung ist erforderlich. Es finden keine Kurstreffen an Feiertagen, in den Ferien und im Dezember statt.



Termine:

Start: 16.04.2026

Ende: 01.07.2027

Zeit immer **donnerstags**,

9:00 - 9:30 Uhr

Kosten:

einmalig 20€ für den Zeitraum
von April bis Juli 2026 und

einmalig 30€ für den Zeitraum
August 2026 bis März 2027

Wo:

Im Bewegungsraum
des Familienzentrums





Musik und Bewegung für Kleinkinder mit (Groß)-Eltern

Lieder, Kreis- und
Fingerspiele für Kinder
von 1,5 - 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: 17.04.2026

Ende: 02.07.2027

Zeit immer **freitags**,
15:15 - 15:45 Uhr

Kosten:

einmalig 20€ für den Zeitraum
von April bis Juli 2026 und
einmalig 30€ für den Zeitraum
August 2026 bis März 2027

Wo:

Im Bewegungsraum des
Familienzentrums

Es finden keine Kurstreffen an Feiertagen, in den Ferien und im Dezember statt.

Elternkooperation

Kindererziehung stellt uns manchmal vor Herausforderungen. Hier können Sie im Dialog gemeinsam mit Yvonne Mitzkus (Erzieherin und Fachkraft Elternkooperation 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 einen Termin vereinbaren.

Termin:

nach Vereinbarung

Zeit:

nach Vereinbarung

Wo:

Im Familienzentrum



Beratungsangebote für Familien

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

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

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

Nummer gegen Kummer - Anonym und kostenlos Elterntelefon

Telefonische Beratung, montags bis
freitags von 09:00 - 17:00 Uhr,
dienstags und donnerstags
09:00 - 19:00 Uhr
Telefon: 0800 / 1 110 550

Kinder und Jugendlichen Telefon

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



Sprachcafé für Frauen

Sprache verbindet – am besten bei einer gemeinsamen Tasse Kaffee. In unserem Sprachcafé können Sie in Ruhe ankommen, andere Frauen treffen und ganz entspannt Ihr Deutsch verbessern. Wir freuen uns auf Sie und Ihre Kinder bis 3 Jahre.

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:
mittwochs und
donnerstags

Zeit:
14:15 – 15:45 Uhr

Kosten:
keine

Wo:
Im Atelier
des Familienzentrums





Meine Zukunft bin ich!

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

Felicia Steding von FRAU & BERUF berät Sie kostenfrei, vertraulich und unabhängig in einem Einzelgespräch. Themen u. a.: (Wieder-)Einstieg nach Eltern- oder Pflegezeit, berufliche Neuorientierung, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Weiterbildung, Minijob/Teilzeit sowie erste Schritte in die (nebenberufliche) Selbstständigkeit. Anmeldungen unter: 0170 / 300 77 94 · felicia.steding@faw.de

Termine im Familienzentrum

Regenbogen Geesthacht:

27.01.2026, 31.03.2026,
05.05.2026, 28.07.2026,
29.09.2026, 24.11.2026

Termine im ev. FZ Geesthacht

24.02.2026, 28.04.2026,
02.06.2026, 25.08.2026
27.10.2026, 22.12.2026

Termine für 2027 folgen – siehe Aushänge

Zeit: nach Vereinbarung

Kosten: keine

Kochspaß für Groß und Klein

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

Anmeldungen unter: julia.schmithuysen@geesthacht.de

Termine:

Dienstagkurs

28.04.2026 03.11.2026
26.05.2026 01.12.2026
30.06.2026 12.01.2027
01.09.2026 02.02.2027
06.10.2026 02.03.2027

Termine:

Donnerstagkurs

30.04.2026 29.10.2026
28.05.2026 26.11.2026
25.06.2026 10.12.2026
27.08.2026 28.01.2027
24.09.2026 25.02.2027



Zeit:

16:30 – 18:00 Uhr

Kosten:

3€ pro
Familie und
Termin

Wo:

Familienzentrum
Regenbogen



Kreative Auszeit für Eltern



Dieser Abend steht unter dem Motto „kreativer und kinderfreier Ausgleich zum Alltag“. Gemeinsam mit der Kursleiterin Michala Gohlke können Sie erste Erfahrungen mit künstlerischen Techniken sammeln oder diese auffrischen, eine kleine Auszeit genießen und mit anderen Eltern ins Gespräch kommen. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung unter: michala.gohlke@geesthacht.de

Termine:

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

Zeit: 19:00 – 21:00 Uhr

Start: 13.05.2026

Kosten: keine

Wo: Im Atelier des Familienzentrums

Auszeit für Eltern: Atem - Rhythmus - Musik

Im Alltag zwischen Familie, Arbeit und Verpflichtungen bleibt oft wenig Zeit zum Durchatmen. Einmal im Monat nehmen wir uns bewusst Raum für Entspannung und neue Lebendigkeit. Atemübungen helfen dabei, zur Ruhe zu kommen - und können auch im Alltag unterstützen, in stressigen Situationen gelassen zu bleiben oder wieder ins Gleichgewicht zu finden.

Mit einfachen Rhythmen erleben wir Musik als meditativen Ruhepol oder als kraftvolle Energiequelle. Leichte, spielerische Tanzimpulse bringen Freude und Lockerheit. Ohne Leistungsdruck darf der Körper sich frei bewegen. So entsteht ein geschützter Raum zum Auftanken, Loslassen und einfach Sein. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung unter: michala.gohlke@geesthacht.de

Termine:

Jeden **vierten Mittwoch** im Monat, außer an Feiertagen und in den Ferien.

Zeit: 19:30 - 20:30 Uhr**Start:** 22.04.2026**Kosten:** keine**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
der Kita Heuweg

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.

Die Anmeldung erfolgt bei

Christiane Mohn unter:

0177 / 6 46 40 84

Termine: donnerstags

Zeit: 11:00 - 12:30 Uhr

Kosten: auf Anfrage

Wo: Im Bewegungsraum der Kita Heuweg

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





Kinderyoga

Yoga bedeutet Konzentration und bewusstes Atmen. Bei Kindern denkt man eher an Toben und Springen. Die Kursleiterin 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.

Kosten:

1 € pro Kurseinheit

Wo:

Im Mehrzweckraum
des Familienzentrums

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

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

Sportspiele für Kinder

von 4 – 6 Jahren

Kinder entdecken spielerisch die Welt der Bewegung und sammeln vielfältige Erfahrungen in abwechslungsreichen Sport- und Bewegungsspielen. Durch Ausprobieren entwickeln sie ein gutes Körpergefühl. Unterschiedliche Bewegungsaufgaben fördern Motorik und Koordination und stärken im Miteinander die soziale Kompetenz. Geleitet wird der Kurs von Wiebke Lehmann, Physiotherapeutin.

Anmeldungen ab sofort auf der Website:
vfl-geesthacht.de/kursprogramm



Termin:

Start: 13.04.2026

Ende: 18.05.2026

Zeit immer **montags:**

15:00 – 15:45 Uhr

Kosten:

2,75 € pro Kurseinheit

Wo:

VfL Sportzentrum

Mercatorstraße 2



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. Die Trainerin Manuela Kuczewski gibt den Kindern Zeit und Raum auf ballfreudige Entdeckertour zu gehen.

Termin:
donnerstags

Zeit:
16:15 - 17:00 Uhr

Kosten:
2,75 € pro Kurseinheit

Wo:
Turnhalle des VfL, Grenzstr. 1

Anmeldungen ab sofort auf der Website:
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



Termin:
montags

Zeit:
14:30 – 15:30 Uhr

Kosten:
2,75 € pro Kurseinheit

Wo:
Im Bewegungsraum
des Familienzentrums





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:

Im Bewegungsraum
des Familienzentrums

Anmeldungen ab sofort auf der Website:
vfl-geesthacht.de/kursprogramm



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



Förderverein
Fam. Ztr. Kita Regenbogen e.V.



Impressum
Herausgeber:
Familienzentrum Regenbogen
Neuer Krug 31, 21502 Geesthacht

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

Text: Michael Iburg
Layout und Grafik:
Michala Gohlke
Auflage: 750
Stand: 03/2026

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.