

# Welcome 2023



**Familienzentrum**

*im Westend*

## Montag

- 10:00 – 11:30 Spieltreff ab 10 Mon
- 11:30 – 13:30 BBI Körpermitte-Beckenboden-Intensiv
- 15:10 Gr. 1 / 15:45 Gruppe 2  
Eltern Kind Tanz mit Shoo - Hip Hop Style
- 19:00 – 20:00 Ladys Fitness & Dance mit Shoo

## Dienstag

- 09:30 – 11:00 Fabel® - mit allen Sinnen durchs 1. Jahr
- 13:00 – 14:30 Fabel® - mit allen Sinnen durchs 1. Jahr
- 13:00 – 15:30 Nähkurs & offenes Nähcafé
- 15:30 – 17:00 Spieltreff im Familienzentrum 1- 4 Jahre
- 15:30 – 16:00 Musikandschaft 11- 20 Monate
- 16:00 – 16:45 Musikunterricht auf russisch

## Mittwoch

- 10:30 – 11:45 Babymassage
- 12:00 – 13:30 offener Schwangerschaftstreff NEU
- 15:30 - 17:00 Spieltreff im Familienzentrum 1- 4 Jahre
- 16:00 – 16:45 Kreativer Kindertanz 3 – 4 Jahre ab 08.02.
- 17:00 – 17:45 Kreativer Kindertanz 5 – 7 Jahre ab 08.02.

## Donnerstag

- 09:30 – 11:30 Babytreff mit Frühstück
- 12:00 – 13:00 Yoga mit Baby (bilingual)  
Musik am Nachmittag ab mitte Februar

## Freitag

- 09:00 – 11:00 Themencafé rund um Baby- und Kleinkindzeit 27.01.
- 11:30 – 13:00 Rückbildung mit Baby
- 14:30 – 15:15 Capoeira ab 4 Jahren
- 14:30 – 15:30 Fitness Eltern/ Kind NEU

## Info & registration

familienzentrum@jg-ffm.de Tel: 069/768036470 Mobil: 0157/80508440 @familienzentrumwestend

# Welcome 2023



**Familienzentrum**

*im Westend*

## monday

- 10:00 – 11:30 Playgroup from 10 mon
- 12:00 – 13:00 Pelvicfloor-Bodycenter- Intensiv
- 15:10 group 1 / 15:45 group 2  
parent child dance with Shoo - Hip Hop Style
- 19:00 – 20:00 Ladys Fitness & Dance with Shoo

## tuesday

- 9:30 – 11:30 Fabel<sup>®</sup> - Babysensory - with all senses through the first year
- 13:00 – 14:30 Fabel<sup>®</sup> - Babysensory - with all senses through the first year
- 13:00 – 15:00 Sewing class & open Sewing meet up
- 15:30 – 17:00 Playgroup at the Familienzentrum
- 15:30 – 16:00 Musiklandschaft 1 – 2 Jahre
- 16:00 – 17:00 Musik for kids in russian in russisan

## wednesday

- 10:30 – 11:45 Babymassage
- 12:00 – 13:30 Pregnancy Meet-up NEU
- 15:30 - 17:00 Playgroup at the Familienzentrum
- 16:00 – 16:45 Creativ Children Dance 3 – 4 Jahre start 08.02.
- 17:00 – 17:45 Creativ Children Dance 5 – 7 Jahre start 08.02.

## thursday

- 09:30 – 11:30 Breakfast with Babys & toddlers
- 12:00 – 13:00 Yoga with Baby (bilingual)
- afternoon Music from February

## friday

- 09:00 – 11:00 Themecafé all around Baby-, toddler- and familytime 27.01.23
- 12 11:30 – 13:30 Post Natal with Baby
- 14:30 – 15:15 Capoeira from 4 years
- 14:30 – 15:30 Fitness parents/ toddlers NEU

Advice – around preganancy, Baby-, toddler and familytime

## Info & registration

familienzentrum@jg-ffm.de, Tel: 069/768036470 mobil: 0157/80508440 @familienzentrumwestend