

*Liebe Kinder, Eltern und Teilnehmer\*innen,*  
mit unseren Kursen, Workshops und Veranstaltungen begleiten und unterstützen wir euch in allen Lebens- und Familienphasen. Wir bieten für alle Menschen einen sicheren Raum fürs Zusammenkommen, Austausch, Halt sowie Unterstützung in sich verändernden Zeiten. Entdecke unser vielfältiges Programm und ausführliche Beschreibungen zu unseren Kursen - immer aktualisiert - auf unserer Homepage unter: [www.fbs-niendorf.de](http://www.fbs-niendorf.de).

Natürlich beraten wir auch gerne telefonisch unter:  
**040 226 229 7-70**

Wir freuen uns sehr auf viele kleine und große Kursteilnehmer\*innen.

Das gesamte Team der  
Evangelischen Familienbildung  
Niendorf-Lokstedt

 Wir freuen uns über jede Spende,  
für Instandhaltung, besondere Aktionen & Unterstützung von Ehrenamtlichen.  
DE 05 5206 0410 3206 4900 18



Unsere Angebote werden nach § 16 SGB VIII von der Stadt Hamburg gefördert.

Anfragen & Absprachen [info@fbs-niendorf.de](mailto:info@fbs-niendorf.de)



Rund um die Geburt



Mit Babys leben



Mit Kindern leben



Kinder & Jugendliche

### Vorbereitung auf die Geburt

Unsere Kurse, speziell auf die Bedürfnisse werdender Eltern zugeschnitten, wie z.B.:

- \* Yoga für Schwangere
- \* Geburtsvorbereitung
- \* Stillvorbereitung

Ein vielfältiges und sportives Kursangebot, um nach der Entbindung körperlich wieder fit zu werden:

- \* Rückbildung live und online
- \* Yoga
- \* Pilates
- \* Buggy-Walking

### Mit Babys leben

Ob robbend, krabbelnd oder laufend - wir begleiten alle Entwicklungsschritte mit passenden Babykursen:

- \* Babymassage
- \* Babyyoga
- \* Offene Treffs
- \* Musikgruppen
- \* Spiel & Spaß Bewegung
- \* Väterangebote

[Wir haben Kurse passend für jeden Geburtsmonat.](#)

[Mehr Infos unter  
www.delfi-online.de](http://www.delfi-online.de)

### DELFI®

Denken Entwickeln Lieben Fühlen Individuell

Unsere zertifizierten DELFI® Kursleitungen begleiten und unterstützen Eltern und ihre Babys im spannenden 1. Lebensjahr. Bei den wöchentlichen Treffen ist genug Zeit, die Babys zu beobachten und einen intensiven Kontakt zum eigenen Kind aufzubauen.

Es werden vielfältige Spielanregungen, dem jeweiligen Entwicklungsstand entsprechend, vorgestellt und erste Kontakte zu anderen Babys und Eltern geknüpft. Gespräche, Erfahrungen, Tipps und Informationen zum „neuen“ Alltag mit dem Baby helfen Eltern, informierte Entscheidungen für ihr Kind zu treffen.

Die Babys dürfen während der Gruppenstunden nackt sein, damit sie sich gut bewegen können und sich am ganzen Körper spüren.

[Wir haben Kurse passend für jeden Geburtsmonat.](#)

 **DELFI®**  
MÜTTER-GENESUNGS-  
WERK  
Deinen Entwicklungs-  
Lieben Fühlen Individuell

### Mit Kindern leben

Bei uns entdecken die Kinder die Welt mit allen Sinnen. In unseren Gruppen fördern wir nicht nur die Entwicklung der Kinder, sondern bieten ihnen auch die Gelegenheit mit ihren Eltern neue Kontakte zu anderen Kindern zu knüpfen.

- \* Kreativ- und Theaterkurse
- \* Musikkurse
- \* Bewegungslandschaften
- \* Selbstbehauptungs- und Resilienztraining
- \* Natur
- \* Kreativkurse uvm.

### Evangelische Müttergenesung

Atem holen, den Alltag hinter sich lassen, etwas für die eigene Gesundheit tun und neue Kraft und Lebensfreude schöpfen. Eine Müttergenesungskur kann ein Neubeginn sein - für Sie und Ihre Familie. Sie erhalten alle Informationen zu Mutter-Kind-Kuren, Vater-Kind-Kuren, Mütterkuren und Kuren für pflegende Angehörige.

### In den Ferien...

Mit unserem vielfältigen Angebot verbringst du garantiert erlebnisreiche Ferien. Entdecke deinen Kurs bei uns!

### Kinder und Jugendliche

Entdecken, Erleben, Mitmachen

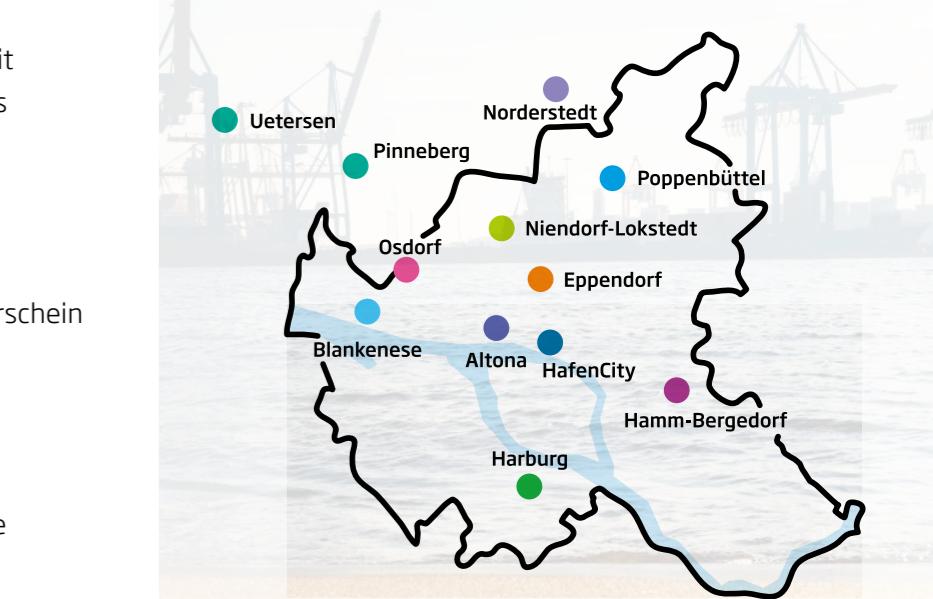
Du willst kreativ sein, Neues lernen und Zeit mit Gleichaltrigen verbringen? Dann bist du bei uns genau richtig! Entdecke deinen Kurs:

- \* Kreativ- und Theaterkurse
- \* Musikkurse
- \* Bewegungslandschaften
- \* Selbstbehauptungs- und Resilienztraining
- \* Natur
- \* Kreativkurse uvm.

In unseren Kursen kannst du Spaß haben, neue Freund\*innen finden und dich frei entfalten.

### In den Ferien...

Mit unserem vielfältigen Angebot verbringst du garantiert erlebnisreiche Ferien. Entdecke deinen Kurs bei uns!



 **Evangelische  
Familienbildung  
Hamburg**

Einstieg bei freien Plätzen jederzeit möglich!

In und um Hamburg \* [www.fbs-hamburg.de](http://www.fbs-hamburg.de)



Evangelische Familienbildung  
Niendorf-Lokstedt  
Stapelstraße 8A · 22529 Hamburg  
Telefon 040 226 229 7-70  
E-Mail [info@fbs-niendorf.de](mailto:info@fbs-niendorf.de)  
Bürozeiten  
Mo – Do 09:00–12:00 Uhr  
Mi + Do 15:00–17:00 Uhr



Evangelische  
Familienbildung  
Niendorf-Lokstedt

Aktuelle Termine unter [www.fbs-niendorf.de](http://www.fbs-niendorf.de)



\*In den Hamburger Schulferien veränderte Öffnungszeiten

**Wissenswertes & Beratung**

**Familienzeit**

**Gesundheit & Bewegung**

**Mit eigener Gruppe**

### Wissenswertes und Beratung

Trotzanfälle, Geschwisterstreitigkeiten oder der tägliche Balanceakt zwischen Job und Familienleben, manchmal wissen wir einfach nicht weiter. Da hilft es, fundierte Informationen zu Erziehungsfragen zu erhalten und sich mit anderen Eltern auszutauschen.

In unseren Kursen, Infoabenden oder Einzelberatungen gibt es praxisnahe Impulse zu Themen wie Bedürfnisorientierung, Autonomiephase, Mediennutzung, Schule, Gesundheit, Glaube oder Selbsthilfe.

Unsere Angebote sind individuell, für Eltern, Schulen, Kitas, Gruppen und andere Einrichtungen, oder einfach für dich ganz persönlich. Auch Einzelgespräche mit erfahrenen Berater\*innen sind möglich, z.B. zu:

- \* Krisen rund um die Geburt
- \* Schlafen, Ernährung & Stillen
- \* Paar- und Trennungsberatung
- \* Erziehungsberatung
- \* ADHS & Schule

Beratungstermine  
[info@fbs-niendorf.de](mailto:info@fbs-niendorf.de)

Folgt uns auf  
Instagram

### Familienzeit

Gemeinsam erleben. Gemeinsam wachsen.

Unsere Familienkurse laden ein, zusammen Neues zu entdecken, kreativ zu werden oder aktiv zu sein – ganz ohne Alltagsstress.

Im Laufe des Jahres veranstalten wir eine Vielzahl von Festen & Märkten an unseren unterschiedlichen Standorten.

- \* Flohmärkte
- \* Sommerfeste
- \* Oster- und Weihnachtsaktionen
- \* Laternenfeste
- \* gemeinsame Singveranstaltungen

### Außerdem in der FaBi Niendorf-Lokstedt:

- \* Ein Café für gemütliche und anregende Treffen
- \* Secondhand-Kinderkleidung zum An- und Verkauf
- \* eine Babysitter\*innenbörs

### Gesundheit und Bewegung

Gesund und fit mit und ohne Kind

Auspowern, etwas für die Muskulatur tun oder lernen, sich zu entspannen? Entdecke eine Vielzahl von Sport- und Bewegungsangeboten, wie:

- \* Yoga
- \* Pilates
- \* Fitness & Gymnastik
- \* Selbstverteidigung

Anregungen gerne an  
[info@fbs-niendorf.de](mailto:info@fbs-niendorf.de)

### Mit eigener Gruppe kommen

Du möchtest privat bei uns feiern?

- \* Geburtstag
- \* Weihnachten
- \* Einfach nur so

Gerne vermieten wir  
unsere Räumlichkeiten  
für private Feiern!

Die Treffen werden fachlich angeleitet und durch passende Kursleitungen unterstützt.

### Kindergeburtstag

Du möchtest deinen Geburtstag mit deinen Freund\*innen bei uns feiern. In Eigenregie oder mit unserer Kursleitung zu vielen Themen.

Melde Dich für ein individuelles Angebot bei uns.

# Evangelische Familienbildung Programm 2026

Niendorf-Lokstedt



Evangelische  
Familienbildung  
Niendorf-Lokstedt

bilden \* begegnen \* beraten \* begleiten