

Januar  
2023



**FAMILIENZENTRUM LICHTBLICK e.V.**

Suchen Sie eine nette Kinderbetreuung? Dann sprechen Sie uns an!	Individuelle und vertrauliche Beratung ist jederzeit möglich. Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns!	Die Höhe der Teilnehmerbeiträge soll Sie nicht abhalten zu uns zu kommen: Sprechen Sie uns an, wir finden eine individuelle Lösung.
--	--	--

**VERANSTALTUNGEN IM FAMILIENZENTRUM**

Tag	Datum	Uhrzeit	Veranstaltung	Kosten normal/erm.
<b>Do</b>	05.01.	11.00-12.30 Uhr	<b>Mami-Zeit</b> – 8 wöchiger (Selbst-)Fürsorge-Kurs für Mamas auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation mit Dr. Katharina Storch. Termine: 5.1./12.1/19.1/26.1.2023 Bitte anmelden.	kostenfrei
		15.00-17.00 Uhr	<b>Bunter Nachmittag</b> für Familien mit ihren Kindern bis 6 Jahre. Bitte anmelden!	1 €
<b>Mi</b>	11.01.	09.30-11.30 Uhr	<b>Stillgruppe</b> mit Katrin Trajkovits. Thema: Stillen – Vorteile für Mutter und Kind. Anmeldung unter: 0341 4799416 oder trajkovits@aol.com	Spende
		17.00-19.00 Uhr	<b>Nähtreff auch für Anfänger</b> mit Deborah Haberland. Bei Tee und in gemütlicher Runde nähen wir gemeinsam Bekleidung oder Accessoires für unsere Kinder. Bitte anmelden!	Kurskosten inkl. Material: 5,00 €
<b>Do</b>	12.01.	11.00-12.30 Uhr	<b>Mami-Zeit</b> – 8 wöchiger (Selbst-)Fürsorge-Kurs für Mamas auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation mit Dr. Katharina Storch. Termine: 5.1./12.1/19.1/26.1.2023 Bitte anmelden.	kostenfrei
		15.00-17.00 Uhr	<b>Bunter Nachmittag</b> für Familien mit ihren Kindern bis 6 Jahre. Bitte anmelden!	1 €
<b>Sa</b>	14.01.	10.00-12.00 Uhr	<b>Frühstück für Alleinerziehende und ihren Kindern</b> mit Ines Bischoff. Bitte jeder eine Kleinigkeit zum Frühstück mitbringen. Bitte anmelden!	Spende
<b>Di</b>	17.01.	ab 16.00 Uhr	<b>Zu seinem Recht kommen</b> – Rechtsberatung mit Rechtsanwältin G. Tröger. Bitte anmelden!	1 €
<b>Do</b>	19.01.	11.00-12.30 Uhr	<b>Mami-Zeit</b> – 8 wöchiger (Selbst-) Fürsorge-Kurs für Mamas auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation mit Dr. Katharina Storch. Termine: 5.1./12.1/19.1/26.1.2023 Bitte anmelden.	kostenfrei
		15.00-17.00 Uhr	<b>Bunter Nachmittag</b> für Familien mit ihren Kindern bis 6 Jahre. Bitte anmelden!	1 €
<b>Mi</b>	25.01.	09.30-11.30 Uhr	<b>Stillgruppe mit Frühstück</b> mit Katrin Trajkovits. Thema: Aller Anfang ist schwer? Anmeldung unter: 0341 4799416 oder trajkovits@aol.com	Spende
<b>Do</b>	26.01.	11.00-12.30 Uhr	<b>Mami-Zeit</b> – 8 wöchiger (Selbst-) Fürsorge-Kurs für Mamas auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation mit Dr. Katharina Storch. Termine: 5.1./12.1/19.1/26.1.2023. Bitte anmelden.	kostenfrei
		15.00-17.00 Uhr	<b>Bunter Nachmittag</b> für Familien mit ihren Kindern bis 6 Jahre. Bitte anmelden!	1 €

**VORSCHAU FEBRUAR**

<b>Fr</b>	17.02.	12.30-19.30 Uhr	<b>Geburtsvorbereitungskurs (Frauenrunde)</b> mit Hebamme Nora Haberl	Der Kursbeitrag kann von der Krankenkasse übernommen werden.
<b>Sa</b>	18.02.	09.00-16.00 Uhr	<b>Geburtsvorbereitungskurs (mit PartnerInnen)</b> mit Hebamme Nora Haberl Die Geburtsvorbereitungskurse laufen über 14 Stunden Anmeldung unter: 0179 5979377 oder hebamme.norahaberl@gmail.com	

Januar  
2023



FAMILIENZENTRUM LICHTBLICK e.V.

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE IM FAMILIENZENTRUM

<b>Montag</b>	09.00-10.30 Uhr 09.30-10.30 Uhr 10:45-11:45 Uhr 12:00-13:00 Uhr 16.00-17.00 Uhr 20.30-21.30 Uhr	<b>Englisch für Jung und Alt.</b> Anmeldung über Christin Fischer unter Tel.:017684428625 <b>PEKIP® – Spiel- und Bewegungsanregungen für Eltern mit ihren Babys im ersten Lebensjahr</b> mit Katrin Trajkovits. Anmeldung unter Tel.:03414799416 oder E-Mail:trajkovits@aol.com <b>Musik für die Kleinen</b> für Eltern mit ihren Kindern ab 3 Jahren mit Valentina Dontsova <b>Frauensport Bauch-Beine-Po</b> mit Janet Fuchs(Turnhalle)
<b>Dienstag</b>	09.00-10.30 Uhr 09.30-12.00 Uhr	<b>Englisch für Jung und Alt.</b> Anmeldung über Christin Fischer unter Tel.:017684428625 <b>Offener Treff für Eltern mit ihren Babys.</b> Wer Lust hat, sich mit anderen Eltern und Babys zu treffen, kann einfach ohne Anmeldung vorbei kommen.
<b>Mittwoch</b>	09.30-11.30 Uhr  09.30-11.00 Uhr  14.00-15.30 Uhr  16.00-16.45 Uhr 17.00-17.45 Uhr 17.00-19.00 Uhr  19.00-20.00 Uhr	<b>Krabbelgruppe v. 0-3 Jahre mit Bewegungsförderung</b> in der Orangerie Gaschwitz. Hauptstr.315 mit Katrin Goldschmidt. Bitte unbedingt unter 0172 2526433 anmelden! <b>Stillgruppe</b> mit Katrin Trajkovits jeden 2.+ 4. Mittwoch im Monat. Am 4.Mittwoch im Monat mit Frühstück.) Anmeldung unter: 0341 4799416 oder trajkovits@aol.com <b>Fit in der Schwangerschaft</b> Anmeldung unter: hebamme.norahaberl@gmail.com Kurs startet am 05.04.2023 – Der Kurs läuft über 10 Stunden bis einschließlich 17.05.2023 <b>Spaß am Sport für Kinder von 4-5 Jahren</b> mit Aliz Schramm (Turnhalle Großstädteln) <b>Spaß am Sport für Kinder von 5-6 Jahren</b> mit Aliz Schramm (Turnhalle Großstädteln) <b>Nähtreff auch für Anfänger</b> mit Deborah Haberland. Gemeinsam wollen wir Kleidung und Accessoires für die Kinder nähen. Immer am 2. Mittwoch im Monat. Bitte anmelden! <b>Yoga für Anfänger</b> mit Franziska Heinze. Anmeldung unter: kontakt@redfyoga.de
<b>Donnerstag</b>	09.15-10.45 Uhr (ab 16.03.2023) 15.00-17.00 Uhr	<b>Rückbildungskurs – Beckenbodentraining für Mütter</b> mit Hebamme Franziska Seelemann. Anmeldungen unter: hebamme@seelemann.de oder 0176 24344436 <b>Bunter Nachmittag</b> für Familien mit ihren Kindern bis 6 Jahre. Bitte anmelden!
<b>Freitag</b>	16.00-16.45 Uhr  17.00-17.45 Uhr	<b>Kinderturnen Gruppe 1 für Kinder von 2-3 Jahren und Eltern</b> mit Aliz Schramm. in der Sporthalle Markkleeberg Geschwister-Scholl-Straße 2Anmeldung unter:017630192137 <b>Kinderturnen Gruppe 2 für Kinder von 2-3 Jahren und Eltern</b> mit Aliz Schramm. in der Sporthalle Markkleeberg Geschwister-Scholl-Straße 2Anmeldung unter:017630192137
<b>Sonntag</b>	13.00-14.00 Uhr	<b>Shape your Body</b> mit Ines Bischoff. Jeden 1. und 3. Sonntag im Monat in der Orangerie Gaschwitz. Anmeldung unter: 0174 43151789

### SPORTKURSE

Bei Interesse an den Kindersportkursen bitte bei der Übungsleiterin: Aliz Schramm unter: 0176 30192137 melden!

### FRAUENSPORT

Der Frauensport mit Janet Fuchs(Montag) findet in der Turnhalle Rathausstr./Geschwister-Scholl-Straße statt. Bei Interesse bitte bei Constanze Mutterlose unter:0341 3588193 melden!

### WIR DANKEN

Gefördert wird das Familienzentrum durch das Jugendamt des Landkreises Leipzig und die Stadt Markkleeberg. Einige Veranstaltungen erhalten eine Unterstützung durch die LEB Sachsen e.V., der AOK Plus und im Rahmen des Landesprogramms des Freistaates Sachsen „Integrative Maßnahmen“.

### FAMILIENZENTRUM LICHTBLICK E.V.

Hauptstr. 56 | 04416 Markkleeberg  
Telefon: 0341 354 28 48  
E-Mail: [fz@lichtblick-fuer-familien.de](mailto:fz@lichtblick-fuer-familien.de)/[www.lichtblick-fuer-familie.de](http://www.lichtblick-fuer-familie.de)

### Öffnungszeiten

Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag: 08.00 – 14.00 Uhr  
Donnerstag: 08.00 – 17.30 Uhr  
& während der angekündigten Veranstaltungen