

März  
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.
Fr	03.03.	12.30-19.30 Uhr	<b>Geburtsvorbereitungskurs</b> (reine Frauenrunde) Anmeldung und Info unter: 0179 597937 oder hebame.norahaberl@gmail.com Der Geburtsvorbereitungskurs läuft über 14 Stunden	Der Kursbeitrag kann von der Krankenkasse übernommen werden.
Sa	04.03.	09.00-16.00 Uhr	<b>Geburtsvorbereitungskurs</b> (mit PartnerInnen) Anmeldung und Info unter: 0179 5979377 oder oder hebame.norahaberl@gmail.com Der Geburtsvorbereitungskurs läuft über 14 Stunden	
Mi	08.03.	09.30-11.30 Uhr	<b>Stillgruppe</b> mit Katrin Trajkovits. Thema: Zufüttern erster fester Kost: Stillen, Brei und/ oder Baby-led-weaning 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 €
So	12.03.	10.00-16.00 Uhr	<b>Second Hand Markt für Baby- und Kindersachen</b> im Großer Lindensaal Rathaus Markkleeberg Um sich für einen Verkaufsstand anzumelden, bitten wir das Anmeldeformular auf unserer Webseite auszufüllen und uns bis spätestens <b>06.03.23</b> zurück zu senden: Per Email an: i.bischoff@lara-office.de oder per Post an: Lichtblick e. V. Hauptstraße 5604416 Markkleeberg	kostenfrei
Di	14.03.	19.00-21.00 Uhr	<b>Vegetarisch kochen</b> mit Vera Kirstein. Thema: "Basis kochen" Unbedingt Anmelden!	15 €
Di	21.03.	ab 16.00 Uhr	<b>Zu seinem Recht kommen</b> –Rechtsberatung mit Rechtsanwältin G. Träger. Bitte anmelden!	1 €
Mi	22.03.	09.30-11.30 Uhr	<b>Stillgruppe mit Frühstück</b> mit Katrin Trajkovits. Thema: Gut für sich selbst sorgen. Gesunde Ernährung für unsere Familie. Anmeldung unter: 0341 4799416 oder trajkovits@aol.com	Spende
Sa	25.03.	10.00-12.00 Uhr	<b>Frühstück für Alleinerziehende und Kinder</b> mit Ines Bischoff. Bitte jeder eine Kleinigkeit zum Frühstück mitbringen. Bitte anmelden!	Spende

## VORSCHAU APRIL

Mi	05.04.	14.00-15.30 Uhr	<b>Fit in der Schwangerschaft</b> mit Hebamme Nora Haberl Der Kurs läuft über 10 Stunden <b>immer am Mittwoch</b> bis einschließlich 17.05.2023 Anmeldung unter <a href="https://web.miya360.de/haberl/">https://web.miya360.de/haberl/</a> <b>Anmeldung sofort möglich.</b>	bitte erfragen
Mi	19.04.	15.00-17.00 Uhr	<b>WirWerdenEltern-Treff</b> mit Madlen Caßens In gemütlicher Runde möchten wir mit euch ins Gespräch kommen und versuchen einige Fragen zu beantworten z. B. zu den Themen: Schwangerschaft, Geburt, Elterngeld und Elternzeit. Anmeldung unter: 0179 3288898 oder apa@lichtblick-fuer-familien.de	kostenfrei
Mi	22.04.	09.30-11.30 Uhr	<b>Frühstück für Alleinerziehende und Kinder</b> mit Ines Bischoff. Bitte jeder eine Kleinigkeit zum Frühstück mitbringen. Bitte anmelden!	Spende

März  
2023



FAMILIENZENTRUM LICHTBLICK e.V.

## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE IM FAMILIENZENTRUM

<b>Montag</b>	09.30-10.30 Uhr 10:45-11:45 Uhr 12:00-13:00 Uhr 20.30-21.30 Uhr	<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>Frauensport Bauch-Beine-Po</b> mit Janet Fuchs in der Turnhalle Geschwister-Scholl-Straße 2
<b>Dienstag</b>	09.15-10.15 Uhr  10.45-11.45 Uhr	<b>Krabbelgruppe 1</b> mit Stefanie Wunsch Spielen und Austauschen für Kinder von 0-3 Jahren. Gern vorher unter 0341 3542848 oder fz@lichtblick-fuer-familien.de anmelden. <b>Krabbelgruppe 2</b> mit Stefanie Wunsch. Spielen und Austauschen für Kinder von 0-3 Jahren. Gern vorher unter 0341 3542848 oder fz@lichtblick-fuer-familien.de anmelden.
<b>Mittwoch</b>	09.30-11.30 Uhr  09.30-11.00 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>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@redfoxyoga.de
<b>Donnerstag</b>	09.15-10.30 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>Familiennachmittag mit Kindern von 0 bis 6 Jahren.</b> Bitte anmelden!
<b>Freitag</b>	09.00-11.00 Uhr (ab 10.03.2023)  16.00-16.45 Uhr  17.00-17.45 Uhr	<b>Krabbelfrühstück</b> für Kinder im Alter 0–3 Jahren mit Stefanie Wunsch Jeder bringt eine Kleinigkeit zum Frühstück mit. Gern vorher unter 0341 3542848 oder fz@lichtblick-fuer-familien.de anmelden. <b>Kinderturnen Gruppe 1 für Kinder von 2-3 Jahren und Eltern</b> mit Aliz Schramm. in der Sporthalle Markkleeberg Geschwister-Scholl-Straße. Anmeldung 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. Anmeldung 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