

## Allgemeines zu den Kursen

Kostenfreie Kurse  
für Teilnehmer im  
Netzwerk Gesunde Kinder

### Anmeldung

Im Netzworkbüro notwendig,  
da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Kinder können bei den meisten  
Kursen mitgebracht werden.

Auch Großeltern  
sind herzlich willkommen!

Beachten Sie auch die Elternschule  
sowie die Still- und Krabbeltreffs der Klinik  
Oranienburg unter:  
[www.oberhavel-kliniken.de](http://www.oberhavel-kliniken.de)

## Anmeldung/Information unter:

### Oberhavel Netzwerk Gesunde Kinder

In der Klinik Oranienburg  
Robert-Koch-Str. 2-12  
16515 Oranienburg  
Telefon: 03301-66 20 37

In der Klinik Gransee  
Meseberger Weg 12 - 13  
16775 Gransee  
Mobil: 0176 47615546

E-Mail:  
[gesunde.kinder@oberhavel-  
kliniken.de](mailto:gesunde.kinder@oberhavel-kliniken.de)

### Weitere Informationen unter:

[www.oberhavel-netzwerk.de](http://www.oberhavel-netzwerk.de)  
[www.netzwerk-gesunde-kinder.de](http://www.netzwerk-gesunde-kinder.de)



## Termine - Gransee

1. Halbjahr 2023



### ● Filina – Musik für Kinder

„Filina“ richtet sich an Eltern und Kinder zwischen 1 und 3 Jahren. Es werden gemeinsam Kinder- und Wiegenlieder gesungen sowie Knireiter und kleine Fingerspiele.

Kursleitung: Christine Hoefs, Musiktherapeutin

**Termine:** 14./21./28. März, 6./13./20. Juni

Jeweils 9 Uhr Zehdenick, 10:30 Uhr Gransee

**Ort:** in den Räumen der Eltern-Kind-Gruppen, siehe rechts

### ● Elternschule

Diese Themen sind immer interessant für (werdende) Eltern. Großeltern sind auch herzlich willkommen.

**Termine:**

22.03.23, 10 Uhr, Babylaute (Fr. Böhnke)

29.03.23, 10 Uhr, Vertrauen will gelernt sein/ Resilienz (J.Böhnke)

07.06.23, 9 Uhr, Babymassage (Fr. Weder)

14.06.23, 9 Uhr, Babyschlaf (Fr. Weder)

**Ort:** Gransee, Dachgeschoss der Klinik

### ● Schwangeren-Treff

Andere werdende Eltern kennenlernen und in Austausch kommen über aktuelle Themen.

**Termine und Themen:**

Jeweils 9:30 Uhr am:

13.02.23 Wochenbettvorbereitung (S. Pahl)

13.03.23 gesunder Babyschlaf

17.04.23 Tragen (S. Pahl)

05.06.23 Verhütung nach der Schwangerschaft

**Ort:** Gransee, Baustraße 12

### ● Einführung in die Erste Hilfe am Kind

Teilnahme für Netzwerkfamilien kostenfrei. Alle anderen zahlen 35 € pro Person, inkl. Material

**Kursleitung:** Nicole Oudes

**Termin:** 12.04.2023, 16 Uhr

**Ort:** Klinik Gransee, Seminarraum im Dachgeschoss

### ● Yoga für Schwangere + Rückbildung, 6 Termine

Diese sanfte Art des Yoga macht gelenkig, bereitet auf die Geburt vor und hilft bei Rücken-Bein- und Fußschmerzen.

Atemübungen wirken entspannend. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Nicht-Netzwerkfamilien 5€

**Termine:** 16./23./30.3. 20./27.4. und 11.5.

Jeweils 16:15 Uhr

**Ort:** Klinik Gransee, Dachgeschoss

### ● Eltern-Kind Sport

Der Familiensportverein Oberhavel bietet Eltern-Kind-Sport für 1-3 Jährige an. Geturnt wird jeweils um 16 Uhr.

Netzwerkfamilien haben 10 Termine frei. wöchentlich

**Orte und Termine:**

Gransee, kleine Sporthalle am Gymnasium, dienstags

Fürstenberg, Halle an der Grundschule, montags

### ● Fit Dank Baby

Ein effektives Ganzkörperworkout für die Mama. Dein Baby wird ganz in die Stunde mit eingebunden. 6 aufeinanderfolgende Termine.

Kursleitung: Nadine Leichtfuss, Fit Dank Baby Trainerin

**Termine:** ab 08.02.2023 10.00 Uhr

**Ort:** Zehdenick, Dammhaststraße 31, Räume im Therapiezentrum Köppen

### ● Fotoshooting

Shooting in frühlingsbunter Natur mit Anika Deuil, Fotografin für dich. Pro Familie nimmt sich die Fotografin eine Viertelstunde Zeit. Es werden etwa 5-6 Bilder entstehen, die nachbearbeitet werden. (Dauer ca. 3 Wochen) Jede Familie bekommt dann die Fotos auf einen Stick und kann selbst entscheiden, Welches ausgedruckt werden soll. Kostenpflichtig für Alle.

**Kosten:** 50 Euro

**Termin:** 26.04.2023, 14 bis 16 Uhr

**Ort:** Garten der Klinik Gransee

## Regelmäßig stattfindende

### Eltern – Kind - Gruppen:

(nicht in den Schulferien und an Feiertagen)

#### » Gransee

Für Eltern mit Kindern zwischen 3 und 13 Monaten, jeden Dienstag 10:30 – 11:30 Uhr  
Offene Gruppe

Kursleitung: Mandy Schulz (Netzwerk)

**Anmeldung:** siehe unten

**Ort:** Klinik Gransee, Meseberger Weg 12-13

#### » Zehdenick

Für Eltern mit Kindern zwischen 3 und 13 Monaten, jeden Dienstag 9.00 – 10.00 Uhr,  
offene Gruppe,

Kursleitung: Mandy Schulz (Netzwerk)

**Anmeldung:** siehe unten

**Ort:** Mehrgenerationenhaus „Zehdenicker Bienenstock“, Amtswallstraße 14a

#### » Fürstenberg

Für Eltern mit Kindern zwischen 3 und 13 Monaten, jeden Freitag, 9:30 – 10:30 Uhr,  
offene Gruppe,

Kursleitung: Fr. Schulz (Netzwerk)/

Fr. Oestreich (DRK)

**Anmeldung:** siehe unten

**Ort:** Kita Kleine Strolche, Ringstraße 2a, Fürstenberg

Weitere Informationen zu allen Gruppen  
unter: 0176 47615546

Bitte zu allen Veranstaltungen rechtzeitig anmelden.