

...gemeinsam aktiv werden und zusammen Spaß haben

### Krabbelgruppen mit Frühstück



Wir danken für die Unterstützung



### 8 Vormittage im Müze mit Frühstück satt

Für Kinder zwischen 3 und 18 Monaten.  
Gemeinsam altersgerecht die sozialen Fähigkeiten und die Feinmotorik fördern.

### Gruppen von Montag bis Donnerstag

Unsere Gruppen sind nach Altersstufen geteilt.  
Aktuelle Altersstufen sowie Termine und Kosten finden Sie auf unserer Homepage oder erfragen Sie bitte telefonisch im Büro.

### Sportangebote für Erwachsene

#### Bodyfit

**dienstags** von 18:45 – 19:30 Uhr  
Ganzkörpertraining für Bauch-, Becken-, Beine- und Pomuskulatur

Ort: Turnhalle im Henstedter Weg 55

**Kosten: 8 Termine, €48 / Mitglieder €45**  
mit Voranmeldung (min. 3 Teilnehmer)

#### YOGA für Jedermann

**mittwochs** von 19:30 – 20:30 Uhr  
Dieser Kurs gibt allen Neugierigen eine liebevolle Einführung ins Hatha Yoga. Neben einigen theoretischen Erklärungen üben wir vor allem praktisch.

Ort: im Mütterzentrum

**Kosten: 10 Termine, €110**, mit Voranmeldung  
Je nach Krankenkasse ist eine Bezuschussung zw. 60-90% möglich.



### Von Mensch zu Mensch

Das Mütterzentrum Norderstedt ist der ideale Anlaufpunkt, um neue Kontakte zu knüpfen, sich auszutauschen und um sich zu informieren oder zu orientieren.

Nicht nur Mütter, sondern auch Väter, Omas, Opas oder Tagesmütter sind mit ihren Kindern herzlich willkommen.

### Viele Möglichkeiten für Sie

Bei uns können Sie das vielseitige Programm für Klein und Groß nicht nur selbst nutzen, sondern es auch aktiv mitgestalten. Dabei können vielfältige Fähigkeiten und Talente neu entdeckt, genutzt und weitergegeben werden.

Denn jede Idee ist es wert, darüber nachzudenken und bei uns haben Sie den Platz und die Chance, diese in die Tat umzusetzen.

### So finden Sie uns



Kielorring 51, 22850 Norderstedt  
Tel.: 040 / 523 72 50

info@muetterzentrum-norderstedt.de  
www.muetterzentrum-norderstedt.de



### Werden Sie Mitglied und unterstützen Sie uns

Für 36 Euro im Jahr haben Sie als Mitglied viele Vorteile z. B. Ermäßigungen bei Kursen und Veranstaltungen.

### Bankverbindung:

Volksbank Raifeisenbank eG  
BIC: GENODEF 1VIT  
DE 71 2019 0109 0031 1650 60



ein Treffpunkt für die ganze Familie



Folgen sie uns auf Instagram und Facebook...

www.muetterzentrum-norderstedt.de

Tel: 040 / 523 72 50

Gestaltung: C. Rüdiger, www.cr-arts.de



Programm 2022  
JANUAR - DEZEMBER





### Offener Treff

#### Am Vormittag:

#### Einfach vorbeikommen – ohne Anmeldung!

Die Großen können in gemütlicher Runde klönen, während die Kleinen spielen.

Frühstücksbuffet bis 11 Uhr, zum Selbstkostenpreis

Spiel- und Toberaum für die Kinder

Second-Hand-Raum (Kaufen und Verkaufen)

Öffnungszeiten: Mo – Do, 9 – 12 Uhr

#### Treff für Alleinerziehende:

jeden 2. Sonntag im Monat von 9:30 – 12 Uhr

Frühstück, Spaß, Austausch und mehr...

Kosten: €4 pro Eltern + 1 Kind (jedes weitere Kind 1 €)

Anmeldung erwünscht. Kurzentschlossene sind aber auch willkommen.

Schließzeiten: 18.07.2022 – 07.08.2022

geöffnet ab 08.08.2022

21.12.2022 – 08.01.2023

geöffnet ab 09.01.2023

### Anmeldung und Informationen

Unser Büro ist geöffnet: Mo – Do, 9 – 12 Uhr.

Um uns zu besuchen und unser Angebot zu nutzen, müssen Sie kein Mitglied sein!

Alle Angebote, Öffnungszeiten und Angaben unterliegen möglichen, coronabedingten Änderungen.

Tagesaktuelle Hinweise finden Sie immer auf unserer Homepage [www.muetterzentrum-norderstedt.de](http://www.muetterzentrum-norderstedt.de)

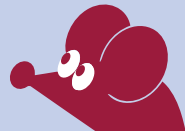
### Für Babies

**Krabbelgruppen** Mo, Di, Mi, Do, Vormittag mit Frühstück  
(weitere Infos im Außenteil rechts)

### Für Klein- und Kitakinder



**Müze-Mäuse** für Kinder von 1 bis 2 Jahren  
**Dienstag** im Mütterzentrum von 16 – 17:30 Uhr  
Kosten pro Kind: 8 Termine, €40 / Mitglieder €38  
(Inklusive Bastelmaterial)



### Vorschule

Vorbereitung auf die 1. Klasse 

Für Kinder ab 5-6 Jahren am **Nachmittag**.

**Start Vorschuljahr 2022/23: ab August 2022**

Montagsgruppe, 15 – 17 Uhr

Mittwochsgruppe, 15 – 17 Uhr

Kosten pro Kind/Monat: €40 / Mitglieder €36

### Für Grundschüler/Schüler



**Englisch für 5. – 6. Klasse** Sa, 9 – 10 Uhr

**Englisch für 7. – 8. Klasse** Sa, 10 – 11 Uhr

Nachhilfe, Einstieg jederzeit möglich

Kosten: 10 Termine, €100 / Mitglieder €95

kostenlose Probestunde



### SchulferienBETREUUNG 2022

Für Schulkinder (1.– 8. Klasse) organisieren wir ein abwechslungsreiches und spannendes Ferienprogramm.

04.07. – 15.07.2022, von 7 – 15 Uhr

Kosten pro Kind: €125 die Woche / Mitglieder €115

inkl. Eintrittspreise, Fahrtkosten, Frühstück & Mittagessen, Betreuung wochenweise buchbar; Einzeltage buchbar (ab 35 €) Ermäßigungen für Alleinerziehende möglich.



### Für Eltern und Großeltern

**Spanisch für den Urlaub** – für Anfänger

(Kursdaten finden Sie auf unserer Homepage)

Kosten pro Kurs: 6 Termine, €70 / Mitglieder €65

**Englisch Konversationskurs** mit Muttersprachlerin

Sa, 11 – 12 Uhr, Einstieg jederzeit möglich

Kosten pro Termin: €10 / Mitglieder €9,50

**Nähkurs** - für Anfänger und Fortgeschrittene

(Kursdaten finden Sie auf unserer Homepage)

Kosten pro Termin: €6 / Mitglieder €5



**Kreativ Workshop** –

mit Stempeln und Papier – gemeinsam erstellen wir Karten, Verpackungen, Deko oder Scrapbook Seiten  
jeden 2. Sa. im Monat 14 – 18 Uhr

Einstieg jederzeit möglich

Kosten pro Termin: €6 / Mitglieder €5, plus Materialkosten

Anmeldung erwünscht – kurzentschlossene sind aber willkommen

Unsere **Sportkurse** finden Sie auf den Außenseiten.

### Märkte 2022

**27.03. Kinderflohmarkt** So, 9 – 12 Uhr

Anmeldung: ab 28.02.2022 (Mitglieder ab 21.02.2022)

**15.05. Frauenkleidermarkt** So, 9 – 12 Uhr

Anmeldung: ab 19.04.2022 (Mitglieder ab 11.04.2022)

**12.06. Teenie-Flohmarkt** So, 9 – 12 Uhr

Anmeldung: ab 16.05.2022 (Mitglieder ab 09.05.2022)

**25.09. Kinderflohmarkt** So, 9 – 12 Uhr

Anmeldung: ab 29.08.2022 (Mitglieder ab 22.08.2022)

**30.10. Frauenkleidermarkt** So, 9 – 12 Uhr

Anmeldung: ab 04.10.2022 (Mitglieder ab 26.09.2022)

**12.11. Weihnachtlicher Spielzeugmarkt** Sa, 14–17 Uhr

Anmeldung: ab 24.10.2022 (Mitglieder ab 04.10.2022)



### Beratungen und Inforunden

**Rechtsberatung** – Arbeitsrecht & Familienrecht

jeden letzten Dienstag im Monat, 9:30 – 11 Uhr

Anmeldung erforderlich, kleine Spende erbeten

**Frühe Hilfen Norderstedt** Unterstützung für Schwangere und junge Familien, jeden Donnerstag im Monat,

10 – 11 Uhr, ohne Anmeldung & kostenfrei

**Erziehungsberatung**

Anmeldung erforderlich & kostenfrei

**Offene Still- und Beikostberatung**

jeden 3. Montag im Monat, 9:30 – 10:30 Uhr

ohne Anmeldung & kostenfrei