



Programm

**Januar - April
2026**

**Familienzentrum
Paul-Gerhardt-Weg 6+8
71034 Böblingen**



Familienzentrum

„[...] Orte für Familien zu schaffen, an denen diese in ihren Wünschen und Bedürfnissen angenommen und ernst genommen werden, an denen sie andere Menschen treffen [...]“
(Sprenger 2009)

Ein Familienzentrum ist ein Ort, wo Familien...

- ✿ einen/eine Ansprechpartner/in für Sorgen und offene Fragen in allen Lebenslagen finden
- ✿ in ihrem Leben mit Kindern gestärkt und unterstützt werden
- ✿ sich zum gemütlichen Kaffee mit anderen Familien und ihren Kindern treffen können
- ✿ Informationen und Hilfe auf der Suche:
 - nach einem Babysitter
 - nach einer Tagespflegeperson
 - oder bei Fragen zur Kita-Aufnahme bekommen
- ✿ eine Vielfalt von Aktivitäten vorfinden
- ✿ die Möglichkeit haben, sich über für sie relevante Themen auszutauschen
- ✿ immer herzlich Willkommen sind!



1 Fortlaufende Angebote

2 Kurse

3 Freizeitangebote für Kinder

4 Freizeitangebote für Eltern

5 Beratung

6 So erreichen Sie uns

DAS FAMILIENZENTRUM



Fortlaufende Angebote

ELTERN-KIND-CAFÉ „ALLE LEUT“



Mütter und Väter mit Kindern zwischen 1 und 3 Jahren sind zu diesem Treffen herzlich eingeladen. Sie haben die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern bei einer Tasse Kaffee oder Tee auszutauschen und mit ihren Kindern das Spielzimmer im Familienzentrum zu erkunden.

Termine: **wöchentlich mittwochs** (außerhalb der Schulferien)

Uhrzeit: 9.30 - 11.00 Uhr

Ort: im Elterncafélbereich und Spielzimmer des Familienzentrums

Anmeldung: keine Anmeldung notwendig



KINDERWAGENCAFÉ



Unser Kinderwagencafé im Familienzentrum Paul-Gerhardt-Weg richtet sich an alle werdenden Eltern und jungen Familien mit Säuglingen im ersten Lebensjahr.

Nutzen Sie die Möglichkeit, einige schöne Stunden zu genießen und aus dem Alltag herauszukommen. Lernen Sie andere Eltern bei einer Tasse Kaffee oder Tee kennen.

Termine: **wöchentlich donnerstags** (außerhalb der Schulferien)

Uhrzeit: 15.30 – 17.00 Uhr

Ort: im Elterncafélbereich und Spielzimmer des Familienzentrums

Anmeldung: keine Anmeldung notwendig



Fortlaufende Angebote



ELTERN-KIND-GRUPPE

Verbindlicher Eltern-Kind-Treff für Eltern mit Kindern von 0 bis zur Vollendung des 3. Lebensjahres und Schwangere

Die Eltern-Kind-Gruppe ist ein kostenfreies Angebot von Familie am Start im Rahmen des Landesprogramms STÄRKE.

In der Gruppe treffen sich ca. 8 Mütter/Väter mit Kindern von 0-3 Jahren und Schwangere mit der Sozialpädagogin Sandra Sparmann.

Gesprächsthemen sind schwerpunktmäßig die Entwicklung und altersgerechte Förderung des Babys und Kleinkindes.

Für die Kinder gibt es ein Spielangebot im Raum.

Ablauf und Inhalte der Treffen werden gemeinsam mit der Gruppenleiterin gestaltet.

Termine: **wöchentlich montags** (außerhalb der Schulferien)

Uhrzeit: 9.30 – 11.30 Uhr

Ort: Familienzentrum PGW - Mehrzweckraum

Leitung: Sandra Sparmann; Sozialpädagogin,
sandra@sparmanns.de

Anmeldung: Ulrike Preschel-Kanaan, unter 0173-2510232 oder
u.preschel-kanaan@lrabb.de



Fortlaufende Angebote



„MITEINANDER-GRENZENLOS“ – EIN ANGEBOT FÜR ALLEINERZIEHENDE MÜTTER!

Sie möchten:

- ...Kontakte zu anderen Müttern
- ...sich mit Gleichgesinnten vernetzen
- ...nette Stunden mit tollen Frauen haben
- ...gemeinsam Kaffee trinken, frühstücken
- ...gemeinsame Unternehmungen planen

Dann sind SIE bei uns richtig!



Termine:

Samstag: **10. Januar (mit Mutter-Kind Yoga), 31. Januar,**
14. Februar (mit Mutter-Kind-Yoga), 28. Februar,
14. März, 28. März (mit Mutter-Kind-Yoga), 11. April
und 25. April 2026

Uhrzeit: 10.30 – 13.00 Uhr

Ort: im Elterncafébereich und Spielzimmer des Familienzentrums

Leitung: Ursula Sachs; Pädagogin (PH)

Qualifikation „Psychosoziale Beratung“

Anmeldung: info@malu-ev.de oder unter 0179-7395400



RÜCKBILDUNGSKURS

Die Rückbildungsgymnastik beginnt ab der achten Woche nach der Geburt. Bei der Gymnastik geht es um die Förderung der Rückbildung und Stärkung der Bauchmuskeln, Rückenmuskeln und vor allem des Beckenbodens. Diese Hauptmuskelschichten haben sich während der Schwangerschaft und der Geburt stark verändert. Rückbildungsgymnastik beugt Beckenbodenschwächen und damit Inkontinenz vor, fördert die körperliche Leistungsfähigkeit und regt den Stoffwechsel an.

Termine: **ab 15. Januar bis 26. März 2026**

wöchentlich donnerstags

(außerhalb der Schulferien und Feiertagen)

Uhrzeit: 10.30 – 11.30 Uhr

Kursleitung: Shantala Schulze; Hebamme mit Aus- und Fortbildungen in Akupunktur, Homöopathie und Schüßlersalzen, Hebammenpraxis in Entringen

Ort: Familienzentrum Paul-Gerhardt-Weg, Mehrzweckraum

Kursgebühr: übernimmt die Krankenkasse

Bitte mitbringen: Matte, sportliche Kleidung und Getränk

Anmeldung: unter 0170-4314103 oder



SPRACHCAFÉ AKTIV

Haben Sie Interesse an:

- Treffen mit Menschen aus vielen verschiedenen Ländern
- Sprachkenntnisse trainieren, vertiefen...
- Gemeinsam aktiv werden (Bewegung, Tanz, Sport, Kochen, Backen, kleine Ausflüge...)
- Informationen über Angebote im Landkreis Böblingen
- Fragen aus dem Alltag
- Gespräche über Themen, die Sie interessieren und wichtig für Sie sind

Wir freuen uns auf Ihren Besuch, Ihre Ideen und Vorschläge

Termine: **ab 13. Januar 2026**

wöchentlich dienstags (außerhalb der Schulferien)

Uhrzeit: 9.30 – 11.30 Uhr

Kursleitung: Gaby Heydkamp; Referentin für Elternbildung

Ort: Familienzentrum Paul-Gerhardt-Weg, Mehrzweckraum

Kosten: 1 € pro Termin (im Kurs zu bezahlen)

Anmeldung: keine Anmeldung notwendig

Eine Kinderbetreuung wird angeboten!

In der Kooperation mit der Arbeiterwohlfahrt
Böblingen – Tübingen gGmbH



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



HATHA YOGA

Fördere deine Kraft, steigere deine Flexibilität und entspanne deinen Geist durch deine regelmäßige Hatha-Yoga Praxis! In diesem Yoga-Kurs praktizieren wir kraftvolle Asanas (Körperhaltungen) zur Stärkung deiner Muskulatur in Kombination mit Atem- und Entspannungsübungen, die dir helfen, Stress im Alltag abzubauen.

Zielgruppe sind Anfänger bis Mittelstufe.

Ein Kurs – Einstieg jederzeit möglich!

Termine:	ab 12. Januar bis 23. März 2026 wöchentlich montags (10 Termine)
Uhrzeit:	18.30 – 20.00 Uhr
Kursleitung:	Lissy Langer; zertifizierte Yoga-Lehrerin (BYV)
Ort:	Familienzentrum Paul-Gerhardt-Weg, Mehrzweckraum
Kursgebühr:	10 €; pro Termin (im Kurs zu bezahlen) angepasste Kursgebühren für Späteinsteiger*innen
Bitte mitbringen:	Matte, bequeme Kleidung, Kissen, Decke und Getränk
Anmeldung:	lissy.langer.53@gmail.com



Kurse

KINDERBALLETT

Das klassische Ballett ist die Königsklasse unter den Tanztechniken. Ballett ermöglicht, das Bewegungsrepertoire des Körpers mit ausgesprochener Präzision auszubilden. In den Kinderklassen werden die Grundformen des klassischen Balletts auf spielerische und kreative Weise hin zur berühmten Waganowa-Lehrmethode eingeübt. Die Kinder lernen mit Spaß und Freude, Beweglichkeit, Kreativität, Musikalität, differenzierte Motorik und das Bewusstsein für den eigenen Körper.

Termine: Kurs 1: **ab 07. Januar bis 11. Februar 2026**
wöchentlich mittwochs (6 Termine)

Kurs 2: **ab 25. Februar bis 25. März 2026**
wöchentlich mittwochs (5 Termine)

Kurs 3: **ab 15. April bis 20. Mai 2026**
wöchentlich mittwochs (6 Termine)

Kinderballett I, (3,5 bis 5 Jahre): 14.15 – 15.00 Uhr

Kinderballett II, (5 bis 6 Jahre): 15.00 – 15.45 Uhr

Kursleitung: Ayana Mabry; Ballettpädagogin

Ort: Familienzentrum Paul-Gerhardt-Weg, Mehrzweckraum

Kursgebühr: 10 €; pro Termin (im Kurs zu bezahlen)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Anmeldung: 0179-8156704 bzw. akzentanz@gmail.com

Probestunde: bitte bei Ayana Mabry erfragen



Kurse

ZUMBA

Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, dass sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt.

Die Schrittfolgen sind leicht nachzumachen, so dass man ein effektives Workout erfährt. Eine Stunde abschalten vom Alltag und mit Tanzen und Musik Spaß haben, ist die Devise.

Termine:	Kurs 1: ab 07. Januar bis 11. Februar 2026 wöchentlich mittwochs (6 Termine)
	Kurs 2: ab 25. Februar bis 25. März 2026 wöchentlich mittwochs (5 Termine)
Uhrzeit:	18.30 – 19.30 Uhr
Kursleitung:	Claudia Waker-Poboß; zertifizierte Workout Instruktorin IFAA, lizenzierte Zumba® Trainerin
Kursgebühr:	11 €; pro Termin (im Kurs zu bezahlen)
Ort:	Familienzentrum Paul-Gerhardt-Weg, Mehrzweckraum
Bitte mitbringen:	bequeme Kleidung, Sportschuhe, Getränk
Anmeldung:	claudia.waker@gmx.net oder unter 0179-5095608
	Stichwort: Zumba PGW

Ein Kurs – Einstieg jederzeit möglich!



RÜCKEN- STRETCH- UND RELAX

Dieser Kurs stellt eine effektive Kombination aus Dehnung und Entspannung des gesamten Körpers, sowie Kräftigung des Rückens dar. Der Körper wird Stück für Stück durch Dehnung von Verspannungen und Verkürzungen durch Fehlhaltungen befreit. Durch gezieltes Rückentraining wird die entsprechende Muskulatur gestärkt. Hier kommen alle auf Ihre Kosten die etwas für Ihren Körper tun möchten und zudem Ihren Rücken kräftigen wollen.

Termine: Kurs 1: **ab 07. Januar bis 11. Februar 2026**

wöchentlich mittwochs (6 Termine)

Kurs 2: **ab 25. Februar bis 25. März 2026**

wöchentlich mittwochs (5 Termine)

Uhrzeit: 19.30 – 20.30 Uhr

Kursleitung: Claudia Waker-Poboß; zertifizierte Workout Instruktorin IFAA, lizenzierte Zumba® Trainerin

Kursgebühr: 11 €; pro Termin (im Kurs zu bezahlen)

Ort: Familienzentrum Paul-Gerhardt-Weg, Mehrzweckraum

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Getränk

Anmeldung: claudia.waker@gmx.net oder unter 0179-5095608

Stichwort: Rücken/Stretch und Relax PGW

Ein Kurs – Einstieg jederzeit möglich!



Kurse

GEBURTSVORBEREITUNGSKURS

In diesem Kurs erhalten Sie Informationen rund um:

- Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett
- Entspannungsübungen, sowie Atemübungen
- Gebärpositionen, Körperarbeit
- Stillen, Umgang und Pflege des Neugeborenen
- Austausch mit anderen Schwangeren
- inkl. einem Partnerabend

Termine: Kurs 1: **ab 27. Januar bis 24. Februar 2026**

wöchentlich dienstags (5 Termine)

Uhrzeit: 16.30 – 18.30 Uhr

Kursleitung: Regina Heilemann, Hebamme

Kursgebühr: Kursgebühr übernimmt die Krankenkasse;
10 € Material/Verpflegung und 30 € Gebühr Partnerabend
(am 1. Termin im Kurs zu bezahlen)

Anmeldung: über das Familienzentrum oder



Freizeitangebote für Kinder

Wir basteln einen Osterhasen

Für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung

Wir gestalten gemeinsam hübsche Osterhasen aus Holz – ideal als frühlingshafte Dekoration.

Dabei sammeln Kinder viele verschiedene Erfahrungen.

Sie lernen, wie man unterschiedliche Materialien und Techniken verwendet, um etwas Schönes zu schaffen. Die Kinder entwickeln ihre Kreativität und ihr Geschick.

Mit Spaß stellen Sie zusammen mit Ihrem Kind einen Osterhasen her und helfen sich gegenseitig, Sie und Ihr Kind werden stolz darauf sein.

Basteln macht Freude und fördert die feinmotorische Fähigkeit der Hände. Durch eine sprachliche Begleitung der Tätigkeit, wird nebenbei auch die Sprachproduktion angeregt und gefördert.



Termin: **Donnerstag, 19. März 2026**

Uhrzeit: 15.00 – 16.30 Uhr

Referentin: Özlem Yilmaz; Erzieherin, Fachwirt im Erziehungswesen

Ort: Familienzentrum Paul-Gerhardt-Weg, Mehrzweckraum

Kosten: 5 € Materialkosten (im Kurs zu bezahlen)

Mitbringen: Kleidung anziehen, die schmutzig werden darf

Anmeldung: über das Familienzentrum oder





„ZEIT FÜR DICH SELBST“

PSYCHOTHERAPEUTISCHE GRUPPE FÜR UKRAINISCHE FRAUEN

Wir treffen uns zweimal im Monat in gemütlicher Runde, um Erfahrungen, Gefühle oder Gedanken auszutauschen. Wir stützen uns gegenseitig und lernen mit der aktuellen Situation umzugehen. Außerdem können Sie mehrere Hilfstechniken kennenlernen, die Sie in Ihrem Leben anwenden können. Dabei erhalten Sie von den anderen Teilnehmerinnen eine Rückmeldung. Die Erfahrung jeder einzelnen Teilnehmerin ist uns wichtig und auch wertvoll für die gesamte Gruppe. Eine erfahrene Psychologin aus der Ukraine ist immer für Sie da und bereit, Ihre ganz persönlichen Fragen zu beantworten.

Termin: **2-mal im Monat, samstags oder sonntags**

(Termine bitte bei Nataliya und Liliia erfragen)

Uhrzeit: 16.00 – 18.00 Uhr

Kurleitung: Nataliya Antohina und Liliia Liashychenko

Ort: Familienzentrum Paul-Gerhardt-Weg, Elterncafébereich

Kosten: kostenfreies Angebot

Anmeldung: Nataliya: +49 151-22839793; Liliia: +49 151-55805188



Freizeitangebote für Eltern

THEMENCAFÉ: "SCHLAF KINDLEIN SCHLAF ..."

Schlafen von Babys und Kleinkindern - Informationen/Austausch und Unterstützung
Sie wünschen sich Wissen und Sicherheit rund um den Schlaf Ihres Kindes? Und
Tipps, wie Sie Ihr Kind gut begleiten können? Dann möchte ich Sie im Themencafé
herzlich Willkommen heißen!

Termin: **Mittwoch, 25 Februar 2026**

Uhrzeit: 10.00 – 11.00 Uhr

Kursleitung: Bettina Oswald-Michel, Dipl. Sozialpädagogin, PEKiP-
Gruppenleiterin

Ort: Familienzentrum PGW - Mehrzweckraum

Kosten: kostenfreies Angebot

Anmeldung: über das Familienzentrum oder



WIE KANN ICH DIE SELBSTSTÄNDIGKEIT MEINES KINDES FÖRDERN? (WEB-SEMINAR)

Viele Eltern wünschen sich, dass ihre Kinder selbstbewusst, eigenverantwortlich und sicher durchs Leben gehen. Doch wie können wir sie im Alltag darin unterstützen, ohne sie zu überfordern oder zu viel abzunehmen? In dieser Veranstaltung erhalten Sie praxisnahe Anregungen, wie Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren Schritt für Schritt mehr Selbstständigkeit entwickeln können. Dabei geht es um Themen wie Verantwortung übernehmen, eigene Entscheidungen treffen und aus Fehlern lernen. Sie erfahren, welche Haltung und welches Verhalten von Eltern diesen Prozess stärken. Gemeinsam tauschen wir Erfahrungen aus und sammeln konkrete Ideen für den Familienalltag, die Sie unterstützen sollen.

Termin: **Dienstag, 27. Januar 2026**

Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Referentin: Matthias Twardon, Sozialpädagoge, Mediator, Coach

Ort: online

Kosten: kostenfreies Angebot

Anmeldung: über das Familienzentrum oder



MAMA UND PAPA GEHEN ARBEITEN

Gespräche mit der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt des Jobcenter Böblingen.

Thema: Durch den Dschungel der beruflichen Qualifizierung
Für wen: Eltern mit Migrationshintergrund
Termin: **regelmäßig dienstags** (außerhalb der Schulferien)
Uhrzeit: 9.00 – 11.00 Uhr
Kursleitung Dagmar Sowa; Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt
Ort: Familienzentrum Paul-Gerhardt-Weg, Elterncafébereich
Kosten: kostenfreies Angebot
Anmeldung: Telefon: (07032) - 9153189 oder
Jobcenter-LK-Boeblingen.BCA@jobcenter-ge.de



Freizeitangebote für Eltern

WIR-PUNKT

in Böblingen – direkt in Ihrer Nähe

Der Wir-Punkt im Familienzentrum: Ihr Wegweiser durch den Behördenschungel

Ehrenamtliche unterstützen Sie zukünftig mit behördlichen Auskünften und dem Umgang mit Formularen direkt bei Ihnen vor Ort.

Worum geht's?

Sie wissen nicht, welche Behörde für Ihr Anliegen zuständig ist, und finden sich hier einfach nicht zurecht? Kein Problem! Unsere Wir-Punkt-Lots*innen unterstützen Sie. Für alle Einwohner*innen in Böblingen und insbesondere für diejenigen, die sich im „Behördenschungel“ schwer zurechtfinden. Wir arbeiten in den Wir-Punkten mit Übersetzungsgeräten.

Termin: **ab dem 07. Januar 2026**

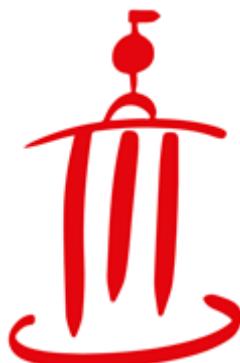
wöchentlich mittwochs (außerhalb der Schulferien)

Uhrzeit: 09.00 – 11.00 Uhr

Ort: Familienzentrum Paul-Gerhardt-Weg

Kosten: kostenfreies Angebot.

Finanziert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.



Beratungen

! Alle Beratungsangebote sind kostenfrei !

TAKKI-BERATUNG

Das Angebot richtet sich an alle, die mehr über „TAKKI“, das Landkreismodell zur Kindertagespflege von Kleinkindern, wissen möchten.



Anmeldung/Termine: Tages- und Pflegeeltern e.V.
Tel.: (07031) - 21 37 10 oder (07031) - 21 37 112

BERATUNG VON „FAMILIE AM START“

Familie am Start richtet sich an Eltern, deren jüngstes Kind in der Familie unter drei Jahre alt ist. Das Team von Familie am Start kümmert sich besonders um die Bedürfnisse von Säuglingen und Kleinkindern und deren Eltern, auch schon während der Schwangerschaft. Das Angebot beinhaltet Informationen, Beratungen und praktische Unterstützung.

Für einen Beratungstermin von „Familie am Start“ im Familienzentrum, wenden Sie sich bitte an das Familienzentrum.



PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE

Die psychologische Beratungsstelle bietet Ihnen Gespräche für alle Lebensphasen an, d.h. Erziehungsberatung, Familienberatung, Trennungs- und Scheidungsberatung, Paarberatung, Lebensberatung etc. Für einen Beratungstermin der psychologischen Beratungsstelle im Familienzentrum, wenden Sie sich bitte an das Familienzentrum.



Beratungen

MALU e.V. – MITEINANDER ALLEIN ERZIEHEN BERATUNGSSTELLE FÜR ALLEINERZIEHENDE MÜTTER



Im persönlichen Gespräch suchen wir nach Lösungen zur Erleichterung im Erziehungsalltag.

Wir geben Input zu Erziehungsfragen und beraten zu Fachthemen, bieten neue Perspektiven und finden gegebenenfalls die richtigen Anlaufstellen.

Bitte vereinbaren Sie einen Beratungstermin:

per E-Mail: beratung@malu-ev.de
per Telefon/WhatsApp: 0179-7388392

TEILHABEBERATUNG - FÜR MENSCHEN MIT EINER BEHINDERUNG ODER EINER DROHENDEN BEHINDERUNG

EUTB®-Beratenden unterstützen in allen Fragen rund um Rehabilitations- und Teilhabeleistungen.

Ziel ist es, eine qualitätsgesicherte, unabhängige und niedrigschwellige Beratung für Menschen mit Behinderungen und deren Angehörige zu gewährleisten.

Eine Besonderheit dieses Angebots liegt in der Beratung von Betroffenen für Betroffene - dem Peer Counseling. Hierbei liegt der Fokus auf der Stärkung von Selbstbestimmung und Eigenverantwortung der Ratsuchenden.

Beratungsschwerpunkte:

Körperliche Beeinträchtigungen, psychische Beeinträchtigungen, Lernbehinderung, Autismus Spektrums Störung, kognitive Beeinträchtigungen, mehrfache Beeinträchtigungen.

Termine: **am 1. Mittwoch im Monat (07.01., 04.02., 04.03., 01.04.26)**

Uhrzeit: 09:00 – 11:00 Uhr

Ort: Büro 2, Familienzentrum PGW

Anmeldung: Barbara Hahn (Telefon: 07031/775215 oder 01575/4370576
Mail: b.hahn@eutb-boeblingen.de)



Träger der EUTB-Beratung ist die Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung e.V. Ortsvereinigung Böblingen und Umgebung



Beratungen

AMILA – BERATUNGSSTELLE BEI HÄUSLICHER GEWALT

Ohne Gewalt leben. Sie haben ein Recht darauf! Wir helfen Ihnen und Ihren Kindern, einen gewaltfreien Weg zu finden, informieren und beraten Sie bei häuslicher Gewalt. Wir sind für Sie da, wenn Sie in Ihrer Beziehung etwas machen sollen, was Sie nicht wollen, Ihnen etwas verboten wird, wenn Sie kontrolliert, beschimpft, bedroht oder geschlagen werden.

Für einen Beratungstermin der Amila - Beratungsstelle bei Häuslicher Gewalt im Familienzentrum, wenden Sie sich bitte an das Familienzentrum oder an Amila - Beratungsstelle bei Häuslicher Gewalt.

Der Notruf ist abends von 20 Uhr bis 7 Uhr und an Wochenenden und Feiertagen rund um die Uhr erreichbar: Tel: (07031) - 222 066

AMILA – Beratungsstelle bei Häuslicher Gewalt
Stuttgarter Straße 17
71032 Böblingen



Telefon: (07031) – 632 808
info@amila-beratung.de
www.amila-beratung.de

THAMAR – BERATUNGSSTELLE GEGEN SEXUELLE GEWALT

Die Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt im Landkreis Böblingen hilft sowohl Mädchen, Jungen und Frauen als auch Angehörigen bei der Beendigung sexueller Gewalterfahrungen. Thamar bietet Beratung in Böblingen und Leonberg. In unserer Onlineberatung www.thamarhilfeclick.de finden Betroffene anonym und datengeschützt Hilfe.

Wenn Sie jemanden kennen, der betroffen ist oder Ihre Familie betroffen ist, wenden Sie sich bitte an das Familienzentrum oder an die thamar- Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt.

thamar- Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt
Stuttgarter Str. 17
71032 Böblingen
Telefon: (07031) - 222 066
beratungsstelle@thamar.de
www.thamar.de



Der Notruf ist abends von 20 bis 7 Uhr und an Wochenenden und Feiertagen rund um die Uhr erreichbar: Tel: (07031) - 222066



HEBAMMENSPRECHSTUNDE

Die Schwangerschaft und Zeit nach der Geburt ist eine ganz besondere Phase im Leben einer Frau - eine Zeit voller Fragen und Veränderungen. Das Familienzentrum möchte für Sie in dieser Zeit da sein und bietet Ihnen Gespräche und Informationen über: Geburtshilfe, Kreißsaal, Wochenbett, Beratung bei Schwangerschaftsbeschwerden, Stillen u.v.m. Die Sprechstunde wird von unserer Hebamme Shantala Schulze begleitet. Sie ist offen für alle Ihre Fragen und freut sich auf Sie.

Termine: **regelmäßig donnerstags** (nur mit Termin)
Uhrzeit: 8.20 - 10.20 Uhr
Ort: Büro 2, Familienzentrum PGW
Kosten: übernimmt die Krankenkasse
Anmeldung: unter 0170 - 4314103 oder



Bei Interesse bietet Shantala Schulze auch geburtsvorbereitende Akupunktur an. Diese beinhaltet 4 Sitzungen je 20 Minuten (Kosten: 80 €; 4x20 €). Dies wird nicht von den Krankenkassen übernommen.



SCHWANGERSCHAFTSBEGLEITUNG UND STILLVORBEREITUNG AB SSW34" IN DER GRUPPE

Alle Frauen ab der 34.SSW, die sich auf das Stillen und die Zeit in der Klinik vorbereiten wollen, z.B. was gehört in die Kliniktasche, sind herzlich willkommen.

Termine:	Donnerstag: 29. Januar, 26. Februar und 26. März 2026 (nur mit Termin, mind. 1 Woche zuvor)
Uhrzeit:	13.45 bis 14.45 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Familienzentrum PGW
Kosten:	übernimmt die Krankenkasse
Anmeldung:	unter 0170 - 4314103 oder hebammenpraxis_lebensfaden@gmx.de



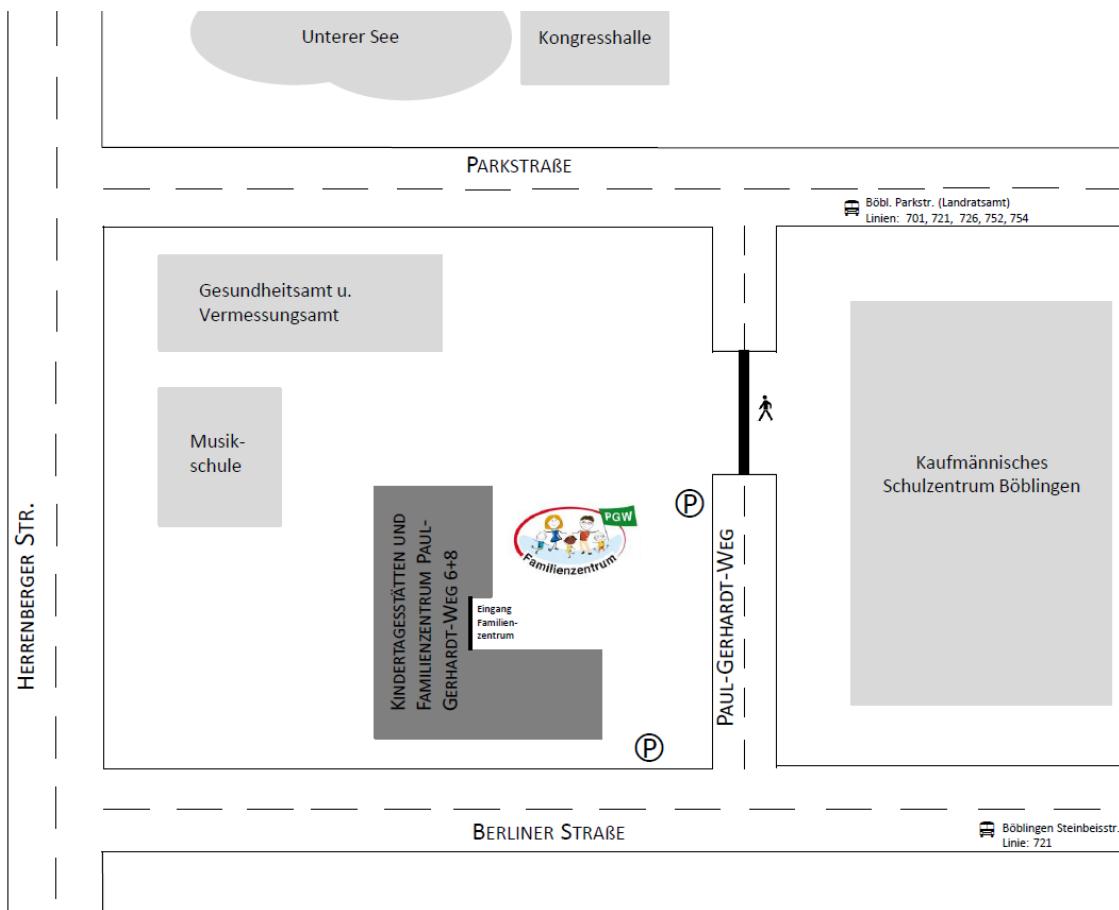
„STILLBERATUNG UND FRAGEN RUND UMS BABY“ IN DER GRUPPE. 1X PRO MONAT

Alle Mamas, die gerade ihr Baby bekommen und Fragen zu Beikosteinführung, erste Krankheiten, Stillen usw. haben, dürfen sich gerne zu diesen Terminen anmelden.

Termine:	Donnerstag: 22. Januar, 12. Februar und 12. März 2026 (nur mit Termin, mind. 1 Woche zuvor)
Uhrzeit:	13.45 bis 14.45 Uhr
Ort:	Mehrzweckraum, Familienzentrum PGW
Kosten:	übernimmt die Krankenkasse
Anmeldung:	unter 0170 - 4314103 oder hebammenpraxis_lebensfaden@gmx.de



So erreichen Sie uns



Andrea Sieber Leitung des Familienzentrums

Tel.: (07031) – 669 2421
Familienzentrum-pgw@boeblingen.de
www.boeblingen.de



Bürozeiten:
Mo bis Do: 9.00 bis 12.00 Uhr

Anmeldungen:

Über das Familienzentrum (siehe oben).
Bitte **mindestens 7 Tage** vor Angebotsbeginn anmelden.

