

Unsere Angebote im Familienzentrum Dulsberg (Stand 12.01.2026)

Montag



Rückbildungskurs mit
Lara
09.30 – 10.30 Uhr

Möwenflug- Sport mit Baby
10.45 – 11.45 Uhr

Babymassage mit Wiebke
„kleine Krabben“
09.30 – 11.00 Uhr

Familienberatung (2.OG)
11.00 – 12.00 Uhr

Offene Bewegungszeit
(1 bis 8 J.)
Betreuung durch Eltern
13.30 – 16.00 Uhr

Musikalische Früherziehung
mit Belinda (24 bis 47 Mon.)
15.30 – 16.15 Uhr
mit Belinda (4-6 J.)
16.30 - 17.15 Uhr

Die Deernies (5 - 8 J.)
Kreative- Power-
Mädchengruppe
16.00 – 17.00 Uhr

Hausaufgabenhilfe (1.- 8. Kl.)
16.30 – 17.30 Uhr

Keyboard mit Matthias
16.00 – 16.45 Uhr
16.45 – 17.30 Uhr
Gitarre mit Matthias
18.15 - 19.00 Uhr

Dienstag

Krabbelgruppe mit Wiebke
„Kleine Matrosen“ (7-18 M.)
09.30 – 11.00 Uhr

Mama leicht für mehr
Leichtigkeit im Alltag (1.OG)
für Mamas v. Kindern bis 6 J.
10:00 – 12:00 Uhr

Familienberatung (2. OG)
14.30 – 15.30 Uhr

Familienkreativzeit mit Adèle
(ab 3 J.)
Begleitung durch Eltern
14:30 – 16:30 Uhr

Musikalische Früherziehung
mit Corina (12-23 Mon.)
15.30 – 16.15 Uhr

Musikalische Früherziehung
mit Corina (24 bis 47 Mon.)
16.30 – 17.15 Uhr

Hausaufgabenhilfe (1.- 8. Kl.)
16.30 – 17.30 Uhr

Gitarre mit Corina
17.30 – 18.15 Uhr



Mittwoch

Offene Bewegungszeit
(1 bis 8J.)
Betreuung durch Eltern
13.30 – 16.00 Uhr

Beratung durch „Hafenlotsin“
für Eltern mit Kindern im Alter
von 0 bis 3 J.
(offene Sprechstunde im Café)
14.00 – 17.00 Uhr

Musikalische Früherziehung
mit Corina (24 – 47 Mon.)
15.30 – 16.15 Uhr

Bunte Bande (6 - 10 J.)
Kreativ-Abenteuer für alle
16.00 – 17.30 Uhr

Gitarre mit Corina
16.30 – 17.15 Uhr

Judo (8 -14 J.)
16.45 – 17.45 Uhr

Donnerstag

Musikalische Früherziehung
mit Bryan dt./engl.
(12- 23 Mon.)
15.30 – 16.15 Uhr

Musikalische Früherziehung
mit Bryan dt./engl.
(24-47 Mon.)
16.30 – 17.15 Uhr

Hausaufgabenhilfe (1.- 8. Kl.)
16.30 – 17.30 Uhr

Kochspaß für Kids (6-10 J.)
10 Termine
16.30 – 18.00 Uhr

Flöte mit Dunja
16.30 – 17.15 Uhr
17.20 – 18.05 Uhr



Freitag

Babycafé mit Wiebke
10.00 – 12.00 Uhr
(Möglichkeit einer
Terminvereinbarung für eine
Sprechstunde)

Offene Bewegungszeit
(1 bis 8 J.)
Betreuung durch Eltern
13.30 – 16.00 Uhr

Tanzen/ Hip-Hop
(7-12 J.)
16.30 – 17.30 Uhr

Mädchengruppe (8-12 J.)
16.30 – 18.00 Uhr

Samstag

Bewegungszeit mit Daniel
(2 bis 8 J.)
Kindern bis 3 Jahre nur mit
Betreuung durch Eltern
11.00 – 13.00 Uhr



Alle Angebote in grüner Farbe
erfordern eine Anmeldung
(telefonisch/ per Mail / online
od. persönlich).

Alle schwarz geschriebenen
Angebote sind offene Angebote.

Öffnungszeiten

Kinderkleiderladen „Klecks“: Dienstag, Donnerstag, Freitag 11 – 15 Uhr / Mittwoch 13 – 17 Uhr
Spendenannahme: Mittwoch 15.00 – 17.00 Uhr/ Freitag 11.00 – 13.00 Uhr
Familiencafé „Krümel“: Montag bis Samstag 11.00 – 18.00 Uhr