



Spendenkonto

Bereichern Sie die wirksame Arbeit des Netzwerk Gesunde Kinder OPR mit Ihrer Spende: ESTAruppin e.V. Zweck NGK
IBAN: DE80 3506 0190 1567 0670 30
BIC: GENODED1DKD

Familienzentrum Fehrbellin

Babymassage

In diesem Kurs lernst du dein Baby (ab 6 Wochen) zu massieren. Bitte mit Anmeldung

▶ ab Dienstag, 2. September 2025, 10.45 – 11.45 Uhr

Leitung: Nadine Gers, Familienzentrum Fehrbellin

FuN Baby®: miteinander spielen & entdecken

Im Mittelpunkt des Kurses steht die Beziehung zwischen Elternteil & Baby. Gemeinsam spielen, singen & entdecken wir Neues. Das anerkannte Kurskonzept stärkt die Elternkompetenzen für einen entspannten Familienalltag.

8 Treffen für Eltern mit Babys im Alter von 4 – 12 Monaten.

▶ ab Mittwoch, 17. September 2025, 9.30 – 11 Uhr

Referentinnen: Nadine Gers & Diana Schumacher, NGK



Einführung der Beikost

▶ Donnerstag, 18. September 2025, 9.30 – 11 Uhr

Referentin: Nadine Gers, FamilienZentrum Fehrbellin

Richtig tragen für jedes Alter

▶ Donnerstag, 2. Oktober 2025, 10.30 – 12 Uhr

Referentin: Jennifer Röhling, Trageberaterin

Berufliche Neuorientierung

▶ Donnerstag, 16. Oktober 2025, 9.30 – 11 Uhr

Referentin: Maren Wetzel, Arbeitsagentur Neuruppin

Erste-Hilfe am Kind

▶ Donnerstag, 13. November 2025, 9.30 – 13 Uhr

Referent: DRK-Erste-Hilfe-Ausbilder*in

Gut vorbereitet in die Stillzeit

▶ Dienstag, 18. November 2025, 17 – 19.30 Uhr

Referentin: Dipl. Päd. Nadine Gers Stillberaterin EISL

Offene Babygruppe

In der Gruppe lernst ihr altersgerechte Anregungen, Fingerspiele & Kinderlieder kennen. (fortlaufend)

▶ dienstags, 9 – 10.30 Uhr

Leitung: Nadine Gers, Familienzentrum Fehrbellin

Babysprechstunde

Wir beraten dich bei Fragen zur altersgemäßen Entwicklung, Ernährung, Schlaf, schwierigen Entwicklungsphasen und zum Trocken werden

▶ dienstags, 12 – 12.30 Uhr

Referentin: Nadine Gers, Stillberaterin EISL

Rheinsberg, Damaschkeweg 3

SchwangerenYoga (ab der 12. SSW)

Geburt ist Bewegung. Yoga schult die Achtsamkeit für dich und dein Baby und fördert so eine gesunde Mutter-Kind-Bindung. Atem und Körperübungen helfen, auf eine entspannte Geburt vorzubereiten.

▶ ab September 2025

KANGATRaining

Du wirst fit und dein Baby macht mit. Es ist das postnatale Training, bei dem du nicht nur deinen Beckenboden, sondern auch eure Bindung stärkst.

▶ Termin

Alle Netzwerk-Standorte bieten:

Schwangerenfrühstück & SchwangerenCafé:

Gemütlicher Austausch am gedeckten Tisch rund um Schwangerschaft, Geburt, Kinder & vieles mehr.

▶ Neuruppin: mittwochs 9.30 – 11 Uhr

▶ Kyritz: montags 13.30 – 15 Uhr

▶ Wittstock: mittwochs 11.30 – 13.30 Uhr

Nur mit vorheriger Anmeldung!

Familienpat*in:

auf Wunsch vermitteln wir dir schon ab der Schwangerschaft eine ehrenamtliche Familienpatin.

Eltern-Baby-Gruppe „Freude an Sprache & Bewegung“:

In diesem Kurs lernst du altersgerechte Bewegungsanregungen, Fingerspiele und Kinderlieder für dein Baby kennen. Tausche dich mit anderen Eltern aus und finde bei den wöchentlichen Treffen gemeinsam mit ihnen Antworten auf die vielen Fragen rund um den Alltag mit Baby (10 Termine).

Kleines Ehrenamt – große Wirkung

Du hast Lust, eine Familie zu begleiten ab der Schwangerschaft bis zum 3. Geburtstag des Kindes? Bist du empathisch, offen & zuverlässig? Dann erfährst du hier mehr darüber, ehrenamtliche Familienpatin im Netzwerk Gesunde Kinder zu werden.



▶ Online-Infoveranstaltung:

Mittwoch, 19. November 2025, 20 – 21 Uhr

▶ Rheinsberg, Damaschkeweg 3

Termin im November 2025

Leitung: Manuela Jeibmann, Netzwerk Gesunde Kinder



QR-Code zur Newsletter-Anmeldung

Fotos: Addictive Stock,
Lisa Fritsch, kastoimages / Photocase

Netzwerk Gesunde Kinder OPR

NGK-Koordinatorin OPR: Manuela Jeibmann

E-Mail: m.jeibmann@estaruppin.de

Büro Neuruppin:

Judiith Fielitz & Kornelia Rangnow

Karl-Marx-Straße 98 · 16816 Neuruppin

Öffnungszeiten: Mi 9 – 13 Uhr sowie Do 12 – 16 Uhr

Telefon: 0 33 91 / 40 23 00

E-Mail: gesundekinder-neuruppin@estaruppin.de

Büro Kyritz:

Diana Schumacher

Mehrgenerationenhaus

Perleberger Straße 10 · 16866 Kyritz

Öffnungszeiten: Mo 12 – 15 Uhr & Do 10 – 14 Uhr

Telefon: 03 39 71 / 60 45 06

E-Mail: gesundekinder-kyritz@estaruppin.de

Büro Wittstock/Dosse:

Ines Dannehl

Catharina-Dänicke-Haus

Gröperstraße 20 · 16909 Wittstock/Dosse

Öffnungszeiten: Mo 12-14 & Mi 9-12 Uhr

Telefon: 0 33 94 / 40 27 47

E-Mail: gesundekinder-wittstock@estaruppin.de

Büro Fehrbellin:

Nadine Gers

Rhinstraße 15 · 16833 Fehrbellin

Öffnungszeiten: Di & Mi 9.30 – 13.30 Uhr

Telefon: 0151 / 55 57 12 35

E-Mail: n.gers@estaruppin.de



Neuruppin
Kyritz
Wittstock
Fehrbellin
Rheinsberg

Termine

August– Dezember 2025

Regelmäßig
Frühstück für
Schwangere
und Eltern mit
Babys



www.netzwerk-gesunde-kinder.de/ostprignitz-ruppin

Online-Seminare

Berufliche Neuorientierung

Passen deine Arbeitsbedingungen noch zu deiner veränderten Lebenssituation? Ist die Zeit reif für einen neuen Job?

🕒 Dienstag, 16. September 2025, 20 – 21 Uhr

Referentin: Maren Wetzel, Arbeitsagentur Neuruppin

Mehr Geld am Monatsende übrig – wie geht das?

Mit Kind haben wir weniger Einkommen & mehr Kosten. Wie schaffen wir uns mehr finanziellen Spielraum? Was braucht unsere Familie wirklich & was können wir uns sparen?

🕒 Mittwoch, 24. September 2025, 20 – 21 Uhr

Referentin: Diana Schumacher, Netzwerk Gesunde Kinder

Beckenboden-Workshop

Was ist der Beckenboden, wo liegt er und wofür ist er wichtig? Diese Fragen klären wir in unserem Workshop, der mit Fachwissen, Praxisübungen und Alltagssanierungen gespickt ist.

🕒 Donnerstag, 6. November 2025, 19 – 20.30 Uhr

Referentin: Jennifer Röhling, Kanga-Trainerin

Welche Gelder stehen uns als Familie zu?

Was ist die Mutter-Kind-Stiftung und wie kann ich Kinderzuschlag und Ferienzuschuss beantragen? Wie hoch sind die Einkommensgrenzen? Welche Gelder kann ich schon in der Schwangerschaft beantragen?

🕒 Mittwoch, 3. Dezember 2025, 20 – 21 Uhr

Referentinnen: Daniela Schneidewind, AWO-Schwangerenberatung & Iris Wiesner, Stadt Kyritz

Bitte unter gesundekinder-neuruppin@estaruppin.de anmelden und den Anmelde-link erhalten.

Neuruppin, Karl-Marx-Straße 98

Hausapotheke für Babys & Kleinkinder

Welche Medikamente und pflanzlichen Mittel helfen bei typischen Beschwerden – und worauf sollte man achten?

🕒 Mittwoch, 10. September 2025, 9.30 – 11 Uhr

Referentin: Karen Glaser, Apothekerin

Babymassage

Die Massage fördert die Eltern-Kind-Bindung, die Körperwahrnehmung & das Wohlbefinden. (6 Termine)

🕒 ab Donnerstag, 11. September 2025, 9.30 – 10.30 Uhr

🕒 ab Donnerstag, 6. November 2025, 9 – 10.30 Uhr

Leitung: Judtih Fielitz, NGK Neuruppin

Gut vorbereitet in die Stillzeit

Wer informiert in die Stillzeit startet, kann den Stillbeginn besser meistern – auch Väter und Großeltern willkommen.

🕒 Dienstag, 30. September 2025, 17 – 19.30 Uhr

Referentin: Dipl. Päd. Nadine Gers Stillberaterin EISL

SchwangerenYoga – ab der 12. SSW

🕒 Ab Dienstag, 7. Oktober 2025 **11.00-12:15 Uhr**

Leitung: Simone Müller, Yogalehrerin

Ohje, die Zähne kommen

Wie dem Kind das Zahnen erleichtern, richtig Zähne putzen und was bei Schnullern & Daumenlutschen wichtig ist.

🕒 Mittwoch, 8. Oktober 2025, 9.30 – 11.30 Uhr

Referentin: Zahnärztin Natalie Regorius

Eltern werden – Paar bleiben

Ein Kind verändert vieles – wie lässt sich die Partnerschaft trotzdem bewusst pflegen und lebendig halten?

🕒 Mittwoch, 15. Oktober 2025, 18 Uhr

Referentin: Dipl. Psych. Frermann

Richtig tragen für jedes Alter

Wie Babytrage oder Tragetuch richtig nutzen, welche Bindeweisen es gibt – und welche Vor- und Nachteile sie haben.

🕒 Mittwoch, 5. November 2025, 10.30 – 12.30 Uhr

Referentin: Jennifer Röhling, Trageberaterin



Erste-Hilfe am Kind

Wie bei typischen Notfällen im Baby- und Kleinkindalter reagieren und Unfälle wie Sturz, Verschlucken verhindern.

🕒 Dienstag, 18. November 2025, 9.30 – 12.30 Uhr

Referentin: DRK-Erste-Hilfe-Ausbilder*in

Monster unterm Bett

Umgang mit Ängsten

🕒 Montag, 24. November 2025, **Uhrzeit**

Referentin: Birger Holz, Bilderkraft gUG

Berufliche Neuorientierung

🕒 Mittwoch, 10. Dezember 2025, 20 – 21 Uhr

Referentin: Maren Wetzel, Arbeitsagentur Neuruppin

Kyritz, Perleberger Straße 10

Eltern-Baby-Gruppe

„Freude an Sprache & Bewegung“

🕒 Ab Donnerstag, 18. September 2025, 9.30 – 11 Uhr

Leitung: Diana Schumacher, NGK Kyritz

Café für Schwangere

Gemütlicher Austausch zu Schwangerschaft, Geburt, Kinder & vieles mehr am liebevoll gedeckten Tisch.

Anmeldung bitte bis Mittwoch zuvor.

🕒 Montag, 15. September 2025, 12 – 14 Uhr

🕒 Montag, 6. Oktober & 10. November 2025, 13.30 – 15 Uhr

SchwangerenYoga – ab der 12. SSW

🕒 Ab Montag, 22. September 2025, 12 – 13.30 Uhr (8 Termine)

Leitung: Katharina Poser, Yogalehrerin

Bilderbuch-Ideen für die Kleinsten

Welche Bücher sich für welches Alter eignen, worauf Sie bei der Auswahl achten können – und wie Vorlesen zum gemeinsamen Erlebnis wird.

🕒 Donnerstag, 25. September 2025, 9.30 – 10.30 Uhr

Referentin: Juliane Koark, Bibliothekarin Kyritz

Von der Geburt bis zum ersten Schritt

Wie sich die Motorik entwickelt, welche Meilensteine wichtig sind – und wie Eltern ihr Kind unterstützen können.

🕒 Donnerstag, 9. Oktober 2025, 9.30 – 11.30 Uhr

Referentin: Katharina Poser, Physiotherapeutin

Babys pflegen & verstehen

Was Babys wirklich brauchen, wie ihre Signale zu verstehen sind – und welche Handgriffe im Alltag helfen. Auch werdende Eltern, Väter & Omas sind willkommen.

🕒 Dienstag, 14. Oktober 2025, 18 – 20 Uhr

Referentin: Nadine Wetterau, Hebamme

Sprachentwicklung

Welche Grundlagen Babys und Kinder für gutes Sprechen brauchen – und wie sich die Sprachentwicklung spielerisch im Alltag fördern lässt.

🕒 Donnerstag, 6. November 2025, 9.30 – 11 Uhr

Referentin: Bettina Linser, Kita-Sprachberatung OPR

Unterwegs im Wald

Gemeinsam genießen wir die wohltuende Natur mit unseren Kindern, erkunden die Umgebung und tauschen uns über den Familienalltag aus.

🕒 Samstag, 15. November 2025, 15 – 16.30 Uhr

Referentin: Diana Schumacher, NGK Kyritz

Berufliche Neuorientierung

🕒 Donnerstag, 27. November 2025, 9.30 – 11 Uhr

Referentin: Maren Wetzel, Arbeitsagentur Neuruppin

Wittstock, Gröperstraße 20

Erste-Hilfe am Kind

Wie bei typischen Notfällen im Baby- und Kleinkindalter reagieren und Unfälle wie Sturz, Verschlucken verhindern.

🕒 Samstag, 13. September 2025, 9.30 – 13 Uhr

Referent: DRK-Erste-Hilfe-Ausbilder

Eltern-Baby-Gruppe

„Freude an Sprache & Bewegung“

🕒 Ab Montag, 15. September 2025, 9.30 – 11 Uhr

(10 Termine)

Leitung: Ines Dannehl, NGK Wittstock

Was kann ich tun, wenn mein Kind krank ist?

Was braucht mein krankes Kind? Was sind erste Maßnahmen? Ab wann sollte ich zum Kinderarzt?

🕒 Mittwoch, 1. Oktober 2025, 17 – 19 Uhr

Referent: Dr. med. Sebastian Wanke, Kinderarzt

Berufliche Neuorientierung

🕒 Montag, 29. September 2025, 10 – 11.30 Uhr

Referentin: Maren Wetzel, Arbeitsagentur Neuruppin

Bilderbuch-Ideen für die Kleinsten

Welche Bücher sich für welches Alter eignen, worauf Sie bei der Auswahl achten können – und wie Vorlesen zum gemeinsamen Erlebnis wird.

🕒 Dienstag, 2. Dezember 2025, 10 – 11 Uhr

Ort: Bibliothek Wittstock

Anmeldung

Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung im Netzbüro an.