

Elternschaft in Hildesheim

Liebe Eltern und werdende Eltern,

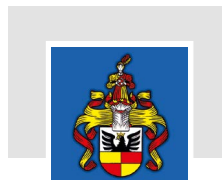
wir freuen uns, Ihnen diese Broschüre als Leitfaden für die vielfältigen Angebote und Hilfen für Familien in Hildesheim vorzustellen. Hier finden Sie eine Übersicht über Beratungen, Kurse und Freizeitaktivitäten für Schwangere und junge Eltern, die Sie auf Ihrem Weg unterstützen sollen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken der Angebote und hoffen, dass Sie viele hilfreiche Informationen für sich und Ihre Familie finden!

Stand November 2024

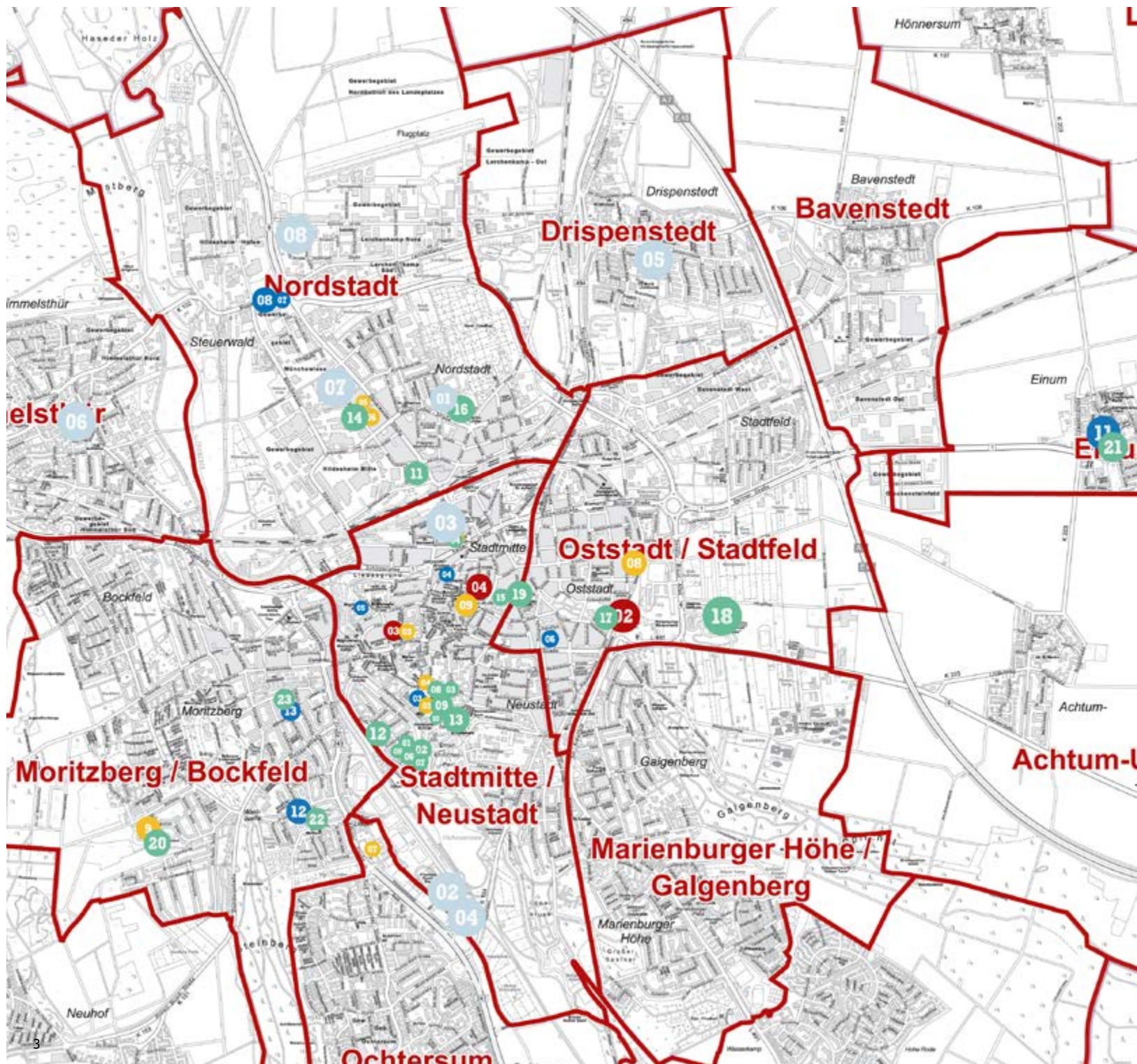


Kofinanziert von der
Europäischen Union



Stadt Hildesheim





Die Broschüre ist in fünf Abschnitte unterteilt:

Angebote für Schwangere vor der Geburt

Angebote für Eltern und ihre Kinder (0-1 Jahre)

Angebote für Eltern und ihre Kinder (1-3 Jahre)

Übergreifende Angebote für die Familie

Sport und Bewegung

Sie können auf dieser Seite auf das Kapitel klicken, das für Sie oder Ihr Kind passt, um entsprechende Angebote zu finden. Außerdem finden Sie am Ende jeden Kapitels und hier am Anfang immer eine Karte. Viel Spaß beim Lesen und alles Gute für Ihre Familie!

Angebote für Schwangere vor der Geburt

In der aufregenden Zeit der Schwangerschaft ist es entscheidend, die bestmögliche Unterstützung und Betreuung zu finden.

Unsere Broschüre ist Ihr Leitfaden für die vielfältigen Angebote in Hildesheim, die werdenden Müttern und Vätern in dieser besonderen Phase ihres Lebens zur Verfügung stehen. Tauchen Sie ein und entdecken Sie, wie Sie sich optimal auf die Geburt und die Zeit danach vorbereiten können.

- 01 Hebammerei und Familienbegleitung**
Ganzheitliche Betreuung während Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit 7
- 02 Offene Hebammensprechstunde bei Nestglück**
Unterstützung bei Beschwerden in der Schwangerschaft und Wochenbettbetreuung 8
- 03 Elternschule – Treffpunkt für Schwangerschaft, Geburt und Elternsein**
Angebotene Kurse und Workshops für werdende Eltern, Individuelle Sprechstunden und Beratungen 9

- 04 Die Schwangeren- und Schwangerschafts- **Kostenlos!** konfliktberatung**
Umfassende Unterstützung zu Schwangerschafts- und Elternschaftsthemen 10
- 05 Unterstützung: Beratung für Schwangerschaft, **Kostenlos!** Konflikte und Leben**
Hilfe zu Schwangerschaft, Elternschaft, sozialen und psychologischen Problemen 11
- 06 Beratung zu Schwangerschaft und Geburt – **Kostenlos!** Schwangerschaftskonfliktberatung**
Einfühlsame Begleitung durch Schwangerschafts- und Geburtsberatung 12
- 07 Schwangerschaftsbegleitung und Muttertreff **Kostenlos!****
Einladung zum Programm für unsichere Schwangere. 13
- 08 Beratung zur Vorgeburtliche Untersuchung **Kostenlos!****
Pränataldiagnostik und begleitende Beratung für werdende Eltern 14
- 09 Elternschule im Helios Klinikum**
Flexible Kurse und Informationsveranstaltungen für einen guten Start ins Elternsein 15
- 10 Verein rund um's Elternsein und Initiativenhaus**
Verschiedene Kurse für werdende Mütter, frischgebackene Eltern und Babys 16
- 11 Hebammenpraxis Hildesheim: Begleitung in Schwangerschaft und danach**
Sie begleiten Dich während der Schwangerschaft und danach. ... 17
- 12 Hebammenpraxis Storchennest: Infos zu Schwangerschaft und Geburt**
Hier finden Sie alle wichtigen Informationen rund um Ihre Schwangerschaft und die Zeit nach der Geburt 18
- 13 Hebamme Sabine Kamieth: Begleitung in Schwangerschaft und danach**
Ich begleite Sie mit Erfahrung und Gelassenheit durch diese aufregende Zeit bis zum Ende der Stillzeit. 19

Hebammerei und Familienbegleitung

01



Ganzheitliche Betreuung während Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit

Was: Es gibt Hilfe während der Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit. Wir unterstützen auch in schweren Zeiten. Wir bieten Yoga, Massagen und Beratung an. Familien, die Probleme haben, bekommen besondere Hilfe. Wir arbeiten gut mit Ärzten und Krankenhäusern zusammen. Man kann sich für die Kurse von Nestglück online auf der Website oder telefonisch anmelden.

Einrichtung: Nestglück

Wo: Humboldtstr. 5,
31134 Hildesheim

Kosten:

Je nach Kurs unterschiedlich

Kontakt:

Telefon: 05121 9812666

E-Mail:
office@nestglueck.net



Weitere Informationen und/oder Anmeldung finden Sie hier:

<https://nestglueck.net/geburtsvorbereitung/>

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Offene Hebammensprechstunde bei Nestglück

02



Unterstützung bei Beschwerden in der Schwangerschaft und Wochenbettbetreuung

Was: Im Nestglück gibt es jeden Freitag in Kooperation mit dem BK-Krankenhaus eine offene Hebammensprechstunde. Dieses Angebot richtet sich ausschließlich an Frauen, die im BK-Krankenhaus entbunden haben. Frauen, die bis zur Geburt keine Hebamme gefunden haben, erhalten hier Unterstützung. Wir bieten Hilfe bei Beschwerden in der Schwangerschaft und im Wochenbett, Vorsorgeuntersuchungen nach den Mutterschaftsrichtlinien, Stillberatung im ersten Lebensjahr (insbesondere in den ersten 12 Wochen nach der Geburt) sowie Beratung nach einem Kindesverlust (Fehlgeburt).

Einrichtung: Nestglück

Wann: Jeden Freitag von 09:00 bis 11:00 Uhr (nach telefonischer Absprache).

Wo: Humboldtstr. 5,
31134 Hildesheim

Wer:

Angehende Eltern und Schwangere

Kosten: Für werdende Eltern im St. Bernward Krankenhaus ist dieses Angebot kostenlos!

Kontakt/Anmeldung:

Elternschule/Gesundheitsinformationszentrum am BK

Telefon: 05121 90-5676

E-Mail:
elternschule@bernward-khs.de



Weitere Informationen und/oder Anmeldung finden Sie hier:

<https://nestglueck.net/offene-sprechstunde/>

<https://www.bernward-khs.de/content/gesundheitszentrum-kurse-fuer-eltern-und-kind>

Elternschule – Treffpunkt für Schwangerschaft, Geburt und Elternsein



Angebote Kurse und Workshops für werdende Eltern, Individuelle Sprechstunden und Beratungen

Was:

Es gibt Kurse für Bewegung und Entspannung während der Schwangerschaft und Kurse zur Vorbereitung auf die Geburt. Nach der Geburt gibt es Übungen, um den Körper wieder zu stärken. Auch in der Elternzeit gibt es Bewegung und Entspannung. Außerdem haben wir Kurse für das Kind.

Einrichtung:

Volkshochschule Hildesheim in Kooperation mit der St. Bernward Krankenhaus GmbH

Wann:

Eine Vielzahl von Kursen zu unterschiedlichen Zeiten steht zur Auswahl.

Wo:

- Volkshochschule Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, 31134 Hildesheim
- St. Bernward Krankenhaus GmbH, Treibestraße 9, 31134 Hildesheim

Weitere Informationen und/oder Anmeldung finden Sie hier:

<https://www.vhs-hildesheim.de/programm/elternschule/?Fsize=0&Contrast=240>



Wer:

Angehende Eltern und Schwangere

Kosten:

Je nach Kurs unterschiedlich

Kontakte:

Beratung Volkshochschule Hildesheim gGmbH:

Elternschule Ansprechpartnerinnen:

Gabriela Johanson und Stefanie Greber

Telefon: 05121 9361-162

BK Elternschule:

Telefon: 05121 90 5676

E-Mail:

johanson@vhs-hildesheim.de

Bitte beachten Sie, dass eine vorherige Anmeldung erforderlich ist, um an den Kursen teilzunehmen. Die Anmeldung erfolgt (soweit im Kurs nicht anders gekennzeichnet) über die Volkshochschule Hildesheim gGmbH und unter den angegebenen Kontakten.

Telefon: 05121 9361-111

E-Mail: anmeldung@vhs-hildesheim.de

Die Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung



Umfassende Unterstützung zu Schwangerschafts- und Elternschaftsthemen

Was:

In der Beratung für Schwangere und bei Schwangerschaftsproblemen helfen wir bei allen Fragen zur Schwangerschaft und Elternschaft. Wir beraten auch zu rechtlichen und sozialen Themen. Die Beratung ist kostenlos, unabhängig und vertraulich. Hier kannst Du in einem sicheren Raum ohne Angst sprechen.

Einrichtung:

AWO

Wann:

Termine sind nach Vereinbarung möglich von Montag bis Donnerstag von 09:00 bis 16:00 Uhr und Freitag von 09:00 bis 15:00 Uhr.

Wo:

Almsstraße 11/12, 31134 Hildesheim

Wer:

Angehende Eltern und Schwangere

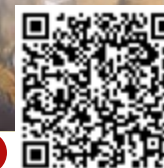
Kosten: kostenlos

Kontakt:

Telefon: 05121 17900-00

E-Mail:

schwangerenberatung@awo-hi.de



[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Weitere Informationen finden Sie hier:

<https://www.awo-hi.de/pages/beratung/schwangeren--und-schwangerschaftskonfliktberatung.php>

Unterstützung: Beratung für Schwangerschaft, Konflikte und Leben



Hilfe zu Schwangerschaft, Elternschaft, sozialen und psychologischen Problemen

Was: Wir beraten Schwangere zu Fragen der Schwangerschaft und Elternschaft, bei sozialen Nöten sowie im Schwangerschaftskonflikt. Darüber hinaus bieten wir psychologische Beratung und Unterstützung an, wenn Sie bei Paarkonflikten, Lebens- und Beziehungskrisen Hilfe und Orientierung suchen.

Einrichtung:
Diakonie Hildesheim

Wann: Termine nach Vereinbarung, Di. 16:00-19:00 Uhr, Mi. 09:00-12:00 Uhr, Do. 09:00-12:00 Uhr, Fr. 09:00-12:00 Uhr

Wo: Klosterstr. 6, 31135 Hildesheim

Wer: Eltern und Kinder

Kosten: kostenlos

Kontakt:

Telefon: 05121 1675-40

E-Mail:
jutta.homey@evlka.de



Weitere Informationen finden Sie hier:

<https://www.diakonie-hildesheim.de/beratung/Ehe-Familien-und-Lebensberatung>

Beratung zu Schwangerschaft und Geburt – Schwangerschaftskonfliktberatung



Einfühlsame Begleitung durch Schwangerschafts- und Geburtsberatung

Was: Unsere Beratung für Schwangerschaft und Geburt unterstützt Sie liebevoll während dieser wichtigen Lebensphasen. Wir schaffen eine offene und vertrauensvolle Umgebung, damit Sie sich wohl und sicher fühlen können. Wir vermitteln Unterstützung in finanziellen Notlagen, z. B. für die Beschaffung einer Erstausrüstung. Zudem finden Sie ein offenes Ohr im Schwangerschaftskonflikt, wir beraten ergebnisoffen und stellen den Beratungsnachweis nach §219 SchKG aus.

Einrichtung: Donum vitae

Wann: Mo-Fr. 9:00 -12:00 Uhr; Mi. und Do. von 17:00 – 19:00 Uhr und nach Vereinbarung

Wo: Goslarsche Str. 19, 31134 Hildesheim

Wer: Angehende Eltern, Eltern und Schwangere

Kosten: kostenlos

Kontakt:

Telefon: 05121 9985-65/-67

E-Mail:

hildesheim@donumvitae.org



Weitere Informationen finden Sie hier:

<https://hildesheim-hannover.donumvitae.org/beratung-hilfe>

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Schwangerschafts- begleitung und Muttertreff



07

Einladung zum Programm für unsichere Schwangere

Was: Wenn Sie Fragen zur Schwangerschaft haben oder sich unsicher fühlen, sind Sie herzlich eingeladen, an unserem Programm teilzunehmen. Sie können jederzeit mitmachen, und wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen.

Einrichtung: Sozialdienst katholischer Frauen e. V., Hildesheim

Wann: Jeden Montag
von 10:00 bis 11:00 Uhr

Wo: Steuerwalder Str. 16,
31137 Hildesheim

Wer: Schwangere Frauen

Kosten: kostenlos

Kontakt:

Telefon: 05121 408821

E-Mail:
info@skf-hildesheim.de



Weitere Informationen finden Sie hier:

<https://skf-hildesheim.de/angebot-abenteuer-muttersein/>

Beratung zur Vorgeburtliche Untersuchung



08

Pränataldiagnostik und begleitende Beratung für werdende Eltern

Was: Pränataldiagnostik (PND) sind Untersuchungen, um Krankheiten oder Behinderungen beim Baby im Bauch frühzeitig zu erkennen. Wir bieten Ihnen Beratung ohne Vorurteile und begleiten Sie durch den ganzen Prozess.

Einrichtung: Sozialdienst katholischer Frauen e. V., Hildesheim

Wann: Für die Untersuchung muss man einen Termin vereinbaren.

Wo: Steuerwalder Str. 16,
31137 Hildesheim

Wer: werdende Eltern

Kosten: kostenlos

Kontakt:

Telefon: 05121 408821

E-Mail:
info@skf-hildesheim.de



Weitere Informationen finden Sie hier:

<https://skf-hildesheim.de/angebot-pranatalberatung/>

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Elternschule im Helios Klinikum



09

Flexible Kurse und Informations- veranstaltungen für einen guten Start ins Elternsein

Was: Unsere Elternschule ist für werdende und neue Eltern da, um sie während der Schwangerschaft, bei der Geburt und den ersten Tagen mit dem Baby zu unterstützen. Wir haben Kurse, Infoveranstaltungen und Aktivitäten für die Kinder, damit der Start als Eltern gut gelingt.

Einrichtung:

Helios Elternschule Hildesheim

Wann: Ganz viele verschiedene Kurse mit verschiedenen Zeiten

Wo: Galgenbergblick 4,
31135 Hildesheim

Wer: Eltern und Kind

Kosten:

Pro Veranstaltung unterschiedlich, Anmeldung für die Kurse über die Webseite oder telefonisch

Kontakt:

Telefon: 05121 8941550



Weitere Informationen finden sie hier:

<https://www.helios-gesundheit.de/standorte-angebote/kliniken/hildesheim/leistungen/fachbereiche/kinderzentrum/elternschule/>

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Verein rund um's Elternsein und Initiativenhaus



10

Verschiedene Kurse für werdende Mütter, frischgebackene Eltern und Babys

Was: Bei uns gibt es verschiedene Kurse für werdende Mütter, neue Eltern und ihre Babys. Zum Beispiel Geburtsvorbereitung, Rückbildung, Yoga für Schwangere und Mütter, und PEKiP für Eltern und ihre Babys. Außerdem bieten wir Trageberatung, Stoffwickelkurse und Musikminis für die Kleinen an.

Einrichtung: Levana e. V.

Wann: Für einen Gespräch ist eine Anmeldung nötig

Wo: Osterstraße 51 a,
31134 Hildesheim



Weitere Informationen und/oder Anmeldung finden sie hier:

Kurse: <https://www.levana-hildesheim.de/unsere-kurse/>

Beratung & Begleitung:
<https://www.levana-hildesheim.de/beratung-und-begleitung/>

Wer: Eltern und Kind

Kosten: Es variiert sich je nach Kurs

Kontakt:

Telefon: 05121 877530

E-Mail:

post@levana-hildesheim.de



Hebammenpraxis Hildesheim: Begleitung in Schwangerschaft und danach



Sie begleiten Dich während der Schwangerschaft und danach.

Was: Herzlich willkommen bei der Hebammenpraxis Hildesheim! Sie begleiten Dich während der Schwangerschaft und danach. Das Team unterstützt Dich mit:

- Hebammenvor- und Nachsorge
- Wochenbettbetreuung
- Sportangebote für Schwangere, Mütter mit Babys und Frauen
- Eltern-Kind-Kurse (z. B. Baby-massage, PEKiP, MiniSigns)
- Beratung zu Stillen, Stoffwindeln, Tragen und Rektusdiastase
- Massagen für Frauen

Einrichtung:

Hebammenpraxis Hildesheim

Wo: Alte Heerstraße 27,
31135 Hildesheim

Wer: Schwangere, Eltern und ihre Kinder

Kosten:

Je nach Kurs unterschiedlich

Kontakt:

finden Sie unter dem folgenden Link



Weitere Informationen und/oder Anmeldung finden Sie hier:

<https://www.hebammenpraxis-hildesheim.de/%C3%BCber-uns/>

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Hebammenpraxis Storchennest: Infos zu Schwangerschaft und Geburt



Hier finden Sie alle wichtigen Informationen rund um Ihre Schwanger- schaft und die Zeit nach der Geburt

Was: Hier finden Sie alle wichtigen Informationen rund um Ihre Schwangerschaft und die Zeit nach der Geburt. Wir unterstützen Sie bei Ihren Fragen und begleiten Sie in dieser besonderen Zeit. Unser Geburtsvorbereitungskurs umfasst eine Vielzahl von Themen, darunter der Mutterpass, Schwangerschaftsveränderungen, die Geburt und Klinikta-sche, Atemtechniken, Wochenbett, Stillen, Pflege des Neugeborenen und der Austausch mit anderen werdenden Eltern.

Einrichtung:

Hebammenpraxis Storchennest

Wann: Mo. - Fr.
von 09:00 - 18:00

Wo: Brehmestr. 39
31139 Hildesheim

Kontakt:

Telefon: 0176 20118725

E-Mail:

info@hildesheim-hebamme.de



Weitere Informationen und/oder Anmeldung finden Sie hier:

<https://hildesheim-hebamme.de/>

Hebamme Sabine Kamieth: Begleitung in Schwangerschaft und danach



Ich begleite Sie mit Erfahrung und Gelassenheit durch diese aufregende Zeit bis zum Ende der Stillzeit.

Was: Mit der Freude auf Ihr Baby kommen viele Fragen. Ich begleite Sie mit Erfahrung und Gelassenheit durch diese aufregende Zeit bis zum Ende der Stillzeit. Ich unterstütze Sie mit Schwangeren-Beratung, Hilfe bei Beschwerden wie Rückenschmerzen und Ängsten, Schwangeren-Vorsorge, Yoga in der Schwangerschaft, Wochenbettbetreuung, Rückbildungsgymnastik, Unterstützung bei Schreibabys und psychologischer Beratung bei Geburtstraumata.

Einrichtung:

Hebamme Sabine Kamieth

Wo: Mittelallee 24,
31139 Hildesheim

Kosten:

Die Kosten übernimmt die Krankenkasse.

Kontakt:

Telefon: 0171 6714822

E-Mail:

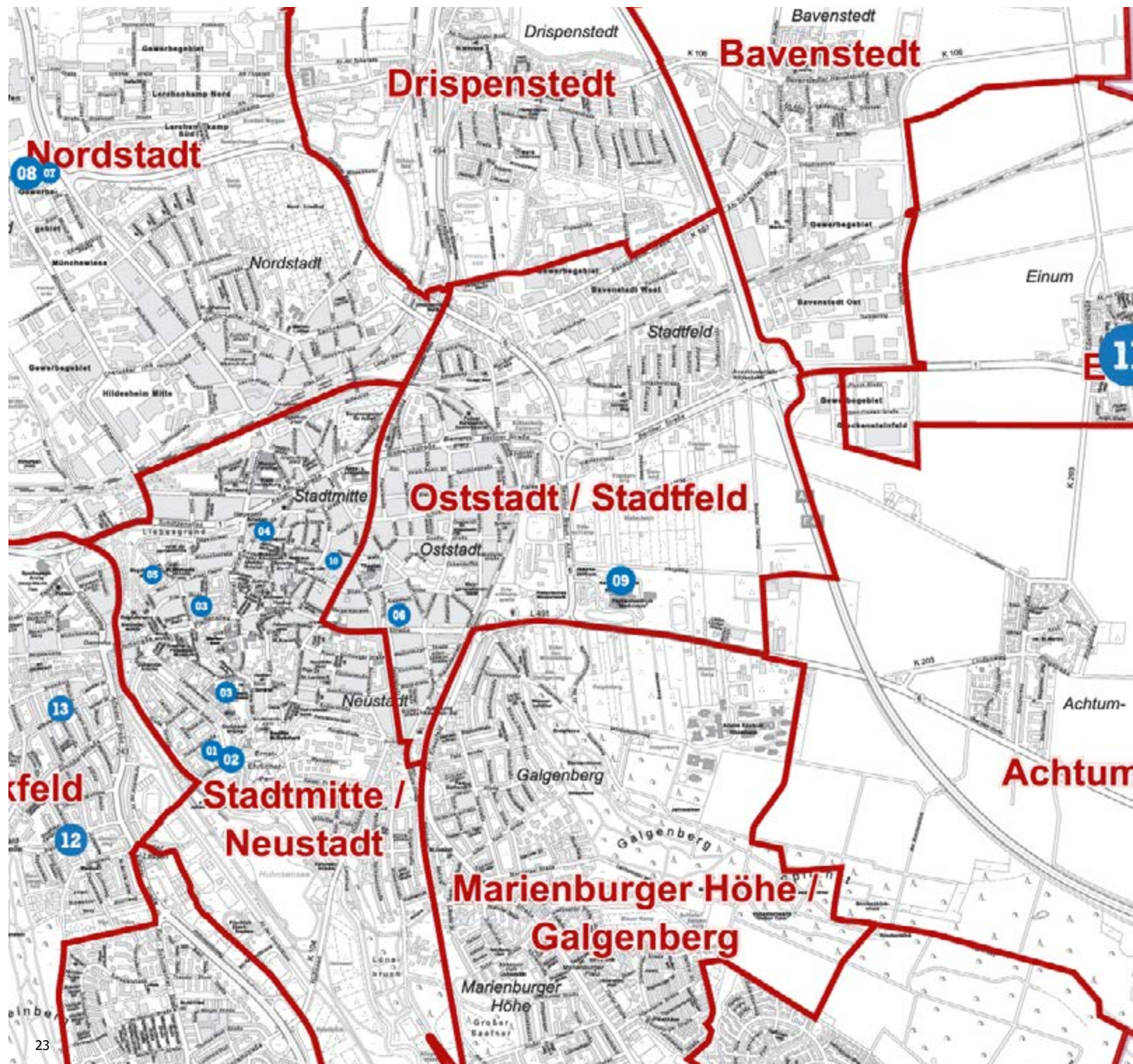
s.kamieth@gmx.de



Weitere Informationen und/oder Anmeldung finden Sie hier:

<https://www.hebamme-sk-hildesheim.de/>

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)



Angebote für Schwangere vor der Geburt

- 01 Hebammerei und Familienbegleitung
- 02 Offene Hebammensprechstunde
- 03 Elternschule: Treffpunkt für Schwangerschaft, Geburt und Elternsein
- 04 Die Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung
- 05 Familienhilfe und Beratung: Stärkung von Einzelpersonen, Paaren und Familie
- 06 Schwangerschaft und Geburt Beratung
- 07 Schwangerschaftsbegleitung und Muttertreff
- 08 Beratung zur Vorgeburtliche Untersuchung
- 09 Helios Klinikum Hildesheim: Elternschule
- 10 Verein rund ums Elternsein und Initiativenhaus
- 11 Hebammenpraxis Hildesheim
- 12 Hebammenpraxis Storchennest
- 13 Hebamme Sabine Kamieth

Angebote für Eltern und ihre Kinder (0-1 Jahre)

Willkommen zu unserer Broschüre über Angebote für Eltern und ihre Kinder im Alter von 0-1 Jahren in Hildesheim. Die ersten Lebensmonate und -jahre eines Kindes sind von entscheidender Bedeutung für seine Entwicklung. Als Eltern ist es daher wichtig, Zugang zu unterstützenden Angeboten und Ressourcen zu haben, die Ihnen dabei helfen, Ihr Kind bestmöglich zu fördern und zu begleiten. Diese Broschüre bietet einen Überblick über verschiedene Angebote und Einrichtungen in Hildesheim, die speziell auf die Bedürfnisse von Eltern und ihren Kleinkindern zugeschnitten sind. Von Stillberatung bis hin zu Spielgruppen und Eltern-Kind-Treffs gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten, Unterstützung zu erhalten und sich mit anderen Eltern auszutauschen.

- 01 Hebammerei und Familienbegleitung**
Ganzheitliche Betreuung während Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit. 27
- 02 Offene Hebammensprechstunde bei Nestglück**
Unterstützung bei Beschwerden in der Schwangerschaft und Wochenbettbetreuung 28
- 03 Elternschule – Treffpunkt für Schwangerschaft, Geburt und Elternsein**
Angebotene Kurse und Workshops für werdende Eltern, Individuelle Sprechstunden und Beratungen. 29
- 04 Babysprechstunden Unterstützung für Eltern und Säuglinge **Kostenlos!****
Unterstützung für Eltern und Säuglinge (0-3 Jahre) 30
- 05 Stillambulanz bei Nestglück**
Fachkundige Unterstützung bei Stillschwierigkeiten 31
- 06 Stillcafé im Nestglück**
Gemeinsamer Austausch für stillende Mütter. 32

- 07 Beikost-Picknick**
Kurs zur Einführung von Beikost für Säuglinge ab dem sechsten Lebensmonat. . . . 33
- 08 BabyMassage**
Stärkung der Bindung und Förderung des Wohlbefindens. 34
- 09 Wasserbabys**
Spielerisches Planschen für die Kleinsten, Kurse für Babys (4-12 Monate) zur Wassergewöhnung 35
- 10 Yoga nach der Geburt – Entspannung und Fitness**
Yoga-Kurse für Mütter und Babys ab 6 Wochen 36
- 11 MuKi Krabbelgruppe **Kostenlos!****
Austausch und Spielideen für Mütter und ihre Kinder bis zum 12. Monat 37
- 12 Die Emotionelle Erste Hilfe (EEH)**
Unterstützung von Eltern und Säuglingen in schwierigen Situationen 38
- 13 Rückbildungskurse**
Stärkung der Muskulatur nach der Geburt. 39
- 14 Elternfrühstück **Kostenlos!****
Austausch für Eltern in gemütlicher Atmosphäre 40
- 15 Café Kinderwagen **Kostenlos!****
Offener Treffpunkt für Schwangere und junge Eltern mit Kindern bis 1,5 Jahren . . 41
- 16 Café Kinderwagen **Kostenlos!****
Offener Treffpunkt für Schwangere und junge Eltern mit Kindern bis 3 Jahren . . . 42
- 17 Sonntags-Treff für Alleinerziehende**
Gemeinsames Frühstück und Austausch für Alleinerziehende und ihre Kinder. . . . 43
- 18 Beratung nach Sozialmedizinische Nachsorge**
Unterstützung für Familien nach Frühgeburt oder Krankheit des Kindes 44
- 19 Levana e. V.: Verein rund um's Elternsein und Initiativenhaus**
Das Angebot umfasst verschiedene Kurse für werdende Mütter. 45
- 20 Krabbel- und Spielgruppe für Eltern und Kleinkinder **Kostenlos!****
Krabbelgruppe/Spielgruppe für Eltern mit Kindern von 6 Monaten bis 2,5 Jahren. . . 46
- 21 Hebammenpraxis Hildesheim:**
Begleitung in Schwangerschaft und danach
Sie begleiten Dich während der Schwangerschaft und danach 47
- 22 Hebammenpraxis Storchennest:**
Infos zu Schwangerschaft und Geburt
Hier finden Sie alle wichtigen Informationen rund um Ihre Schwangerschaft und die Zeit nach der Geburt 48
- 23 Hebamme Sabine Kamieth**
Ich begleite Sie mit Erfahrung und Gelassenheit durch diese aufregende Zeit bis zum Ende der Stillzeit. 49

Hebammerei und Familienbegleitung



Ganzheitliche Betreuung während Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit

Was: Es gibt Hilfe während der Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit. Wir unterstützen auch in schweren Zeiten. Wir bieten Yoga, Massagen und Beratung an. Familien, die Probleme haben, bekommen besondere Hilfe. Wir arbeiten gut mit Ärzten und Krankenhäusern zusammen. Man kann sich für die Kurse von Nestglück online auf der Website oder telefonisch anmelden.

Einrichtung: Nestglück

Wo: Humboldtstr. 5,
31134 Hildesheim

Kosten:

Je nach Kurs unterschiedlich

Kontakt:

Telefon: 05121 9812666

E-Mail:
office@nestglueck.net



Weitere Informationen und/oder Anmeldung finden Sie hier:

<https://nestglueck.net/geburtsvorbereitung/>

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Offene Hebammensprechstunde bei Nestglück



Unterstützung bei Beschwerden in der Schwangerschaft und Wochenbettbetreuung

Was: Im Nestglück gibt es jeden Freitag in Kooperation mit dem BK-Krankenhaus eine offene Hebammensprechstunde. Dieses Angebot richtet sich ausschließlich an Frauen, die im BK-Krankenhaus entbunden haben. Frauen, die bis zur Geburt keine Hebamme gefunden haben, erhalten hier Unterstützung. Wir bieten Hilfe bei Beschwerden in der Schwangerschaft und im Wochenbett, Vorsorgeuntersuchungen nach den Mutterschaftsrichtlinien, Stillberatung im ersten Lebensjahr (insbesondere in den ersten 12 Wochen nach der Geburt) sowie Beratung nach einem Kindesverlust (Fehlgeburt).

Einrichtung: Nestglück

Wann: Jeden Freitag
von 09:00 bis 11:00 Uhr
(nach telefonischer Absprache).

Wo: Humboldtstr. 5,
31134 Hildesheim

Wer:

Angehende Eltern und Schwangere

Kosten: Für werdende Eltern im St. Bernward Krankenhaus ist dieses Angebot kostenfrei!

Kontakt/Anmeldung:

Elternschule/Gesundheits-
informationszentrum am BK

Telefon: 05121 90-5676

E-Mail:

elternschule@bernward-khs.de



Weitere Informationen und/oder
Anmeldung finden Sie hier:

<https://nestglueck.net/offene-sprechstunde/>

<https://www.bernward-khs.de/content/gesundheitszentrum-kurse-fuer-eltern-und-kind>

Elternschule – Treffpunkt für Schwangerschaft, Geburt und Elternsein



Angebote Kurse und Workshops für werdende Eltern, Individuelle Sprech- stunden und Beratungen

Was:

Es gibt Kurse für Bewegung und Entspannung während der Schwangerschaft und Kurse zur Vorbereitung auf die Geburt. Nach der Geburt gibt es Übungen, um den Körper wieder zu stärken. Auch in der Elternzeit gibt es Bewegung und Entspannung. Außerdem haben wir Kurse für das Kind.

Einrichtung:

Volkshochschule Hildesheim in Kooperation mit der St. Bernward Krankenhaus GmbH

Wann:

Eine Vielzahl von Kursen zu unterschiedlichen Zeiten steht zur Auswahl.

Wo:

- Volkshochschule Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, 31134 Hildesheim
- St. Bernward Krankenhaus GmbH, Treibestraße 9, 31134 Hildesheim

Weitere Informationen
und/oder Anmeldung
finden Sie hier:

<https://www.vhs-hildesheim.de/programm/elternschule/?Fsize=0&Contrast=240>



Wer: Angehende Eltern und Schwangere

Kosten:

Je nach Kurs unterschiedlich

Kontakte:

**Beratung Volkshochschule
Hildesheim gGmbH:**

Elternschule Ansprechpartnerinnen:

Gabriela Johanshon und Stefanie Greber

Telefon: 05121 9361-162

BK Elternschule:

Telefon: 05121 90 5676

E-Mail:

johanshon@vhs-hildesheim.de

Bitte beachten Sie, dass eine vorherige Anmeldung erforderlich ist, um an den Kursen teilzunehmen. Die Anmeldung erfolgt (soweit im Kurs nicht anders gekennzeichnet) über die Volkshochschule Hildesheim gGmbH und unter den angegebenen Kontakten.

Telefon: 05121 9361-111

E-Mail: anmeldung@vhs-hildesheim.de

Babysprechstunden Unterstützung für Eltern und Säuglinge



Unterstützung für Eltern und Säuglinge (0-3 Jahre)

Was:

Die Babysprechstunden bieten Eltern von Kleinkindern im Alter von 0-3 Jahren die Möglichkeit, Unterstützung und Rat in Bezug auf die Entwicklung und Bedürfnisse ihrer Säuglinge zu erhalten.

Einrichtung:

Amt für Familie, 407



[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Weitere Informationen finden sie hier:

https://www.landkreishildesheim.de/Bürgerservice/index.php?&object=tx_1905.5&ModID=10&FID=1905.58.1&call=suche&sfwort=1&kat=&ort=0&La=1

Wann:

Die Babysprechstunden finden jeden Donnerstag von 11:00 bis 12:00 Uhr statt.

Wo:

Kaiserstraße 21,
31134 Hildesheim

Wer:

Eltern und Säuglinge 0-3 Jahre

Kosten:

Die Teilnahme an den Babysprechstunden ist kostenlos.

Kontakt:

Telefon: 05121 309-9322

E-Mail:

Nina.Bobe@landkreishildesheim.de
erziehungsberatung@landkreishildesheim.de



Stillambulanz bei Nestglück



Fachkundige Unterstützung bei Stillschwierigkeiten

Was: In unserer Stillberatung bieten wir gezielte und fachkundige Unterstützung bei Stillschwierigkeiten und in besonderen Stillsituationen an. Durch eine individuelle Beratung erkennen wir die Ursachen der Probleme und finden eine passende Lösung.

Einrichtung:

Nestglück

Wann: Terminvereinbarung: Elternschule am St. Bernward Krankenhaus

Wo: Humboldtstraße 5, 31134 Hildesheim

Kosten: Für die Mütter, die im St. Bernward Krankenhaus entbunden haben, ist unser Angebot kostenfrei

Kontakt:

Telefon: 05121 90-5676

E-Mail: elternschule@bernward-khs.de

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)



Weitere Informationen finden sie hier:

<https://www.bernward-khs.de/nestglueck>

Stillcafé im Nestglück



Gemeinsamer Austausch für stillende Mütter

Was: Das Stillcafé bietet stillenden Müttern eine wunderbare Gelegenheit, sich in einer ungezwungenen Runde auszutauschen, ihre Stillgeschichten zu teilen, aktuelle Themen und Probleme zu besprechen und gemeinsam nach individuellen Lösungen zu suchen.

Dieses Angebot ist exklusiv für Patientinnen des St. Bernward Krankenhauses und für sie kostenlos.

Einrichtung: Nestglück in Zusammenarbeit mit dem St. Bernward Krankenhaus

Wann: Mittwoch um 14:30 Uhr

Wo: Humboldtstraße 5, 31134 Hildesheim

Kosten: Für die Mütter, die im St. Bernward Krankenhaus entbunden haben, ist unser Angebot kostenfrei

Wer: Mutter und Säugling

Kontakt:

Telefon: 05121 90-5676

E-Mail: elternschule@bernward-khs.de



Weitere Informationen finden sie hier:

<https://nestglueck.net/stillcafe-2/>

Das Beikost-Picknick



Kurs zur Einführung von Beikost für Säuglinge ab dem sechsten Lebensmonat

Was: Beikost-Picknick für Eltern und ihre Babys ab dem 6. Monat, um einen entspannten Übergang zur Beikost zu ermöglichen. Gemeinsames Essen unter fachkundiger Anleitung, ohne starre Vorgaben, sondern mit Fokus auf die individuelle Entwicklung und Bedürfnisse jedes Babys.

Einrichtung:

Nestglück

Wann:

Alle zwei Wochen freitags, von 11:30 bis 13:00 Uhr

Wo:

Humboldtstraße 5, 31134 Hildesheim

Wer:

Eltern und ihre Kinder ab 6 Monaten

Kosten:

Für Mütter, die in der St. Bernward KH entbunden haben, ist das Angebot kostenfrei.

Kontakt:

Telefon: 05121 90-5676

E-Mail:

elternschule@bernward-khs.de



Weitere Informationen finden sie hier:

<https://www.bernward-khs.de/nestglueck>

BabyMassage



Stärkung der Bindung und Förderung des Wohlbefindens

Was: Babymassage-Kurs für Eltern und Babys ab der 12. Woche, um durch liebevolle Berührungen die Bindung zu stärken, das Wohlbefinden zu fördern und die Entspannungsfähigkeit des Babys zu vertiefen. Der Kurs umfasst die Massage einzelner Körperteile sowie spezielle Techniken zur Linderung von Bauchschmerzen, wie Koliken.

Einrichtung: Babymassage, St. Bernward Krankenhaus

Wann: 4 Einheiten á 75 Minuten nach vorheriger Anmeldung

Wo: Treibestraße 9, 31134 Hildesheim

Wer: Eltern und ihre Babys ab der 12 Wochen

Kosten: 55 Euro, für Anmeldungen kontaktieren Sie unsere Ansprechpartnerinnen in der Elternschule und im G.I.Z. oder direkt die Volkshochschule Hildesheim

Kontakt:

Telefon: 05121 90-5676

E-Mail:

elternschule@bernward-khs.de



Weitere Informationen finden sie hier:

<https://www.bernward-khs.de/content/gesundheitszentrum-kurse-fuer-eltern-und-kind>

Wasserbabys: Spielerisches Planschen für die Kleinsten



09

Kurse für Babys (4-12 Monate) zur Wassergewöhnung

Was: Unsere Kurse führen Babys (4-12 Monate) behutsam ans Wasser heran. Unter Aufsicht von Eltern erkunden sie spielend das Nass, fördern ihre Neugier und Bewegungsfähigkeiten. Mitbringen: Handtücher, Badebekleidung, Badeslipper, ggf. Bademantel, Schwimmwindel oder Unterhöschen.

Einrichtung:

St. Bernward Krankenhaus

Wann: Je nach Kurs 6, 9 oder 10 Termine

Wo: Treibestraße 9, 31134 Hildesheim, Physio am BK, Gebäude A, Ebene 0, Schwimmbad

Wer: Ein Elternteil mit Baby von 4-12 Monate

Kosten: 7 Euro pro Kursstunde

Kontakt:

Telefon: 05121 90 5676

E-Mail: elternschule@bernward-khs.de

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)



Weitere Informationen finden sie hier:

<https://www.bernward-khs.de/content/gesundheitszentrum-kurse-fuer-eltern-und-kind>

Yoga nach der Geburt – Entspannung und Fitness nach der Geburt



10

Yoga-Kurse für Mütter und Babys ab 6 Wochen

Was: Genießen Sie eine entspannte Atmosphäre und ein effektives Übungsprogramm nach der Geburt. Yoga stärkt Muskeln, fördert die Stabilität und das Körperbewusstsein. Auch für Babys ab 6 Wochen geeignet. Keine Vorkenntnisse nötig. Babys können teilnehmen oder entspannen. Freie Wahl, ob das Baby mitgebracht wird.

Einrichtung:

St. Bernward Krankenhaus

Wann: Je nach Kurs 6 oder 7 Termine

Wo: Treibestraße 9, 31134 Hildesheim, Physio am BK, Gebäude A, Ebene 0, Raum 0.05

Wer: Für junge Mütter und ihre Kinder ab 6 Wochen

Kosten: 6 Einheiten 90 Euro, 7 Einheiten 105 Euro

Kontakt:

Telefon: 05121 90 5676

E-Mail: elternschule@bernward-khs.de



Weitere Informationen finden sie hier:

<https://www.bernward-khs.de/content/gesundheitszentrum-kurse-fuer-eltern-und-kind>

MuKi Krabbelgruppe



11

Austausch und Spielideen für Mütter und ihre Kinder bis zum 12. Monat

Was: In unserer MuKi Krabbelgruppe können Sie andere Mütter treffen, sich in einer freundlichen Atmosphäre austauschen und neue Spielideen für Ihre Kinder entdecken. Einrichtung: SkF Hildesheim.

Einrichtung: Der Sozialdienst katholischer Frauen e. V.

Wann: Jeden Mittwoch, 10:30-12:00 Uhr

Wo: Steuerwalder Str. 16, 31137 Hildesheim

Wer: Eltern und ihre Kinder bis zum 12. Monat

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos. Wenn Sie mitmachen möchten, rufen Sie uns einfach an oder schreiben Sie uns eine E-Mail.

Kontakt:

Telefon: 05121 408821

E-Mail:

info@skf-hildesheim.de



Weitere Informationen auf dieser Website:

<https://skf-hildesheim.de/angebot-muki/>

Die Emotionelle Erste Hilfe (EEH)



12

Unterstützung von Eltern und Säuglingen in schwierigen Situationen

Was: Die Emotionelle Erste Hilfe (EEH) unterstützt Eltern und Säuglinge durch Gespräche und körperorientierte Arbeit, um die Bindung zu stärken und Selbstvertrauen aufzubauen, besonders in herausfordernden Situationen wie traumatischen Geburtserlebnissen oder Unsicherheit im Umgang mit dem Baby.

Einrichtung: Nestglück

Wann: Zweiwöchig montags, 14:00 bis 16:00 Uhr

Wo: Humboldtstraße 5, 31134 Hildesheim

Wer: kostenlos für Mütter, die im St. Bernward Krankenhaus entbunden haben

Kosten: Es variiert sich je nach Kurs

Kontakt:

Telefon: 05121 90-5676

E-Mail:

elternschule@bernward-khs.de



Weitere Informationen finden sie hier:

<https://www.bernward-khs.de/nestglueck>

Rückbildungskurse



Stärkung der Muskulatur nach der Geburt

Was: Zur Rückbildung der Gebärmutter und zur Stärkung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur bieten wir sanftes Training nach dem Wochenbett an. Unsere erfahrenen Hebammen zeigen Ihnen Übungen zur Kräftigung Ihrer Muskulatur und helfen Ihnen dabei, die Veränderungen Ihres Körpers nach der Schwangerschaft und Geburt wahrzunehmen. Bitte bringen Sie Ihren Mutterpass, bequeme Kleidung und Wollsocken mit.

Einrichtung:

St. Bernward Krankenhaus

Wann: Rückbildung am Vormittag und Rückbildung am Abend

Wo: Treibestraße 9, 31134 Hildesheim

Kosten:

Die Kursgebühr wird direkt über die Versichertenkarte mit der Krankenkasse abgerechnet.

Kontakt:

Telefon: 05121 90 5676

E-Mail:

elternschule@bernward-khs.de



Weitere Informationen finden sie hier:

<https://www.bernward-khs.de/content/gesundheitszentrum-kurse-fuer-eltern-und-kind>

Elternfrühstück



Austausch für Eltern in gemütlicher Atmosphäre

Was: Beim Elternfrühstück bringen Eltern etwas zum Frühstück mit und haben die Möglichkeit, sich in gemütlicher Atmosphäre auszutauschen und zu reden.

Einrichtung: Blauer Elefant

Wann: Jeden ersten Freitag im Monat, von 08:30 bis 10:30 Uhr

Wo: Steuerwalder Str. 89

Wer: Eltern und Kind

Kosten: Kostenlos

Kontakt:

Telefon: 05121 510299

E-Mail:

kita@dksb-hildesheim.de



Weitere Informationen finden sie hier:

<https://dksb-hildesheim.de/?p=28#>

Café Kinderwagen



Offener Treffpunkt für Schwangere und junge Eltern mit Kindern bis 1,5 Jahren

Was: Das „Café Kinderwagen“ ist ein offener Treffpunkt, der von einer Fachkraft angeleitet wird und sich an Schwangere sowie junge Eltern mit Kindern im Alter von 0 bis 1,5 Jahren richtet. Hier können sie sich austauschen und gemeinsam Zeit verbringen.

Einrichtung:

Levana e.V.

Wann: Jeden Montag
von 10:00 bis 11:30 Uhr

Wo: Osterstraße 51a,
31134 Hildesheim

Wer: Eltern und ihre Säuglinge
im Alter von 0 bis 1,5 Jahren

Kosten:

Kostenlos



Weitere Informationen auf dieser Website:

<https://web.umfrageonline.com/s/abe775c>

Café Kinderwagen



Offener Treffpunkt für Schwangere und junge Eltern mit Kindern bis 3 Jahren

Was: Das „Café Kinderwagen“ ist ein offener Treffpunkt, der von einer Fachkraft angeleitet wird und sich an Schwangere sowie junge Eltern mit Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren richtet. Hier können sie sich austauschen und gemeinsam Zeit verbringen.

Einrichtung:

Familienzentrum Maluki

Wann: Donnerstags 09:00 -
10:30 Uhr

Wo: Martin Luther Straße 26,
31137 Hildesheim

Wer: Eltern und ihre Kinder im
Alter vom 0 bis 3 Jahre

Kosten: kostenlos

Kontakt: Ansprechperson:

Familienkinderkrankenschwester
Yvonne Lehmann

Telefon: 0163 4067-047

E-Mail:

may.lehmann@famki-hildesheim.de



Weitere Informationen auf dieser Website:

<https://web.umfrageonline.com/s/abe775c>

Sonntags-Treff für Alleinerziehende



Gemeinsames Frühstück und Austausch für Alleinerziehende und ihre Kinder

Was: Alleinerziehende treffen sich regelmäßig zum gemeinsamen Frühstück und Austausch mit ihren Kindern. Jeder bringt etwas für das Frühstück mit, während Brötchen bereitgestellt werden. Es bietet eine Gelegenheit zum Erzählen, Erfahrungsaustausch, Weitergeben wichtiger Informationen des Verbands Alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV) und zum Treffen von Verabredungen. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Einrichtung:

Ev. Familienbildungsstätte

Wann: An jedem ersten Sonntag im Monat von 10 bis 12 Uhr

Wo: Steingrube 19a
31141 Hildesheim

Wer: Alleinerziehende
und ihre Kinder

Kosten:
Jeder bringt etwas zum Frühstück mit und 3,50 Euro pro Familie.

Kontakt: Bitte vorher
anmelden unter

Telefon: 05121 877537

E-Mail:
vamv-ov-hildesheim@freenet.de



Weitere Informationen auf dieser Website:

<https://www.vamv-niedersachsen.de/vamv/ortsverbaende-und-kontaktstellen/kontaktstelle-hildesheim#:~:text=Alleinerziehende%20treffen%20sich%20regelm%C3%A4%C3%9Fig%20am,in%20der%20Steingrube%2019a%20statt>

Beratung nach Sozialmedizinische Nachsorge



Unterstützung für Familien nach Frühgeburt oder Krankheit des Kindes

Was: Frühgeburt oder Krankheit des Kindes kann das Leben zu Hause herausfordernd machen. Nach dem Krankenhausaufenthalt bietet die kostenlose sozialmedizinische Nachsorge medizinische, pflegerische und psychosoziale Unterstützung für die Familie.

Einrichtung: Penelope
St. Bernward Krankenhaus

Wann: Terminvereinbarung

Wo: Treibestraße 9
31134 Hildesheim

Wer: Eltern und Kind

Kosten: Die Kosten übernimmt die Krankenkasse.

Kontakt:

Telefon: 05121 90-5275

E-Mail:
penelope@bernward-khs.de



[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Weitere Informationen finden sie hier:

<https://www.bernward-khs.de/sozialmedizinische-nachsorge>

Levana e. V. Verein rund um's Eltern- sein und Initiativenhaus

19



Das Angebot umfasst verschiedene Kurse für werdende Mütter

Was: Das Angebot umfasst verschiedene Kurse für werdende Mütter, frischgebackene Eltern und ihre Babys. Dazu gehören Geburtsvorbereitungskurse, Rückbildungskurse, Yoga für Schwangere und Mütter, sowie PEKIP für Eltern und ihre Babys. Außerdem werden Trageberatung, Stoffwickelkurse und Musikminis für die Kleinen angeboten.

Einrichtung:

Levana e. V.

Wann: Für einen Gespräch ist eine Anmeldung nötig

Wo: Osterstraße 51 a,
31134 Hildesheim

Wer: Eltern und Kind

Kosten:

Je nach Kurs

Kontakt: 05121-877 530

Telefon: 05121-877537

E-Mail:

post@levana-hildesheim.de

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)



Weitere Informationen finden sie hier:

<https://www.levana-hildesheim.de/>

Krabbel- und Spiel- gruppe für Eltern und Kleinkinder

20



Krabbelgruppe/Spielgruppe Für Eltern mit Kindern von 6 Monaten bis 2,5 Jahren

Was: Entdecken Sie neue Spielideen, singen Sie gemeinsam und fördern Sie die Interaktion Ihres Kindes. Zeit für Austausch mit anderen Eltern und der Kursleiterin. Bitte Decke, Getränk und ggf. etwas zu essen mitbringen.

Einrichtung:

Familienzentrum
Zwölf-Apostel Hildesheim

Wann: Bürozeiten:

dienstags von 09:30-12:00 Uhr

Wo: Zwölf-Apostel-Weg 6,
31139 Hildesheim

Wer: Eltern mit Kindern
von 6 Monaten bis 2,5 Jahren

Kosten: Kostenlos, aber
bitte unbedingt vorher per E-Mail
anmelden.

Kontakt:

Telefon: 0179 5314539

E-Mail:

fz.zwoelf-apostel.hildesheim@evlka.de



Weitere Informationen und/oder Anmeldung finden Sie hier:

<https://familienzentrum-hi-west.wir-e.de/veranstaltungsprogramm>

Hebammenpraxis Hildesheim: Begleitung in Schwangerschaft und danach



Sie begleiten Dich während der Schwangerschaft und danach.

Was: Herzlich willkommen bei der Hebammenpraxis Hildesheim! Sie begleiten Dich während der Schwangerschaft und danach. Das Team unterstützt Dich mit:

- Hebammenvor- und Nachsorge
- Wochenbettbetreuung
- Sportangebote für Schwangere, Mütter mit Babys und Frauen
- Eltern-Kind-Kurse (z. B. Baby-massage, PEKiP, MiniSigns)
- Beratung zu Stillen, Stoffwindeln, Tragen und Rektusdiastase
- Massagen für Frauen

Einrichtung:

Hebammenpraxis Hildesheim

Wo: Alte Heerstraße 27, 31135 Hildesheim

Wer: Schwangere, Eltern und ihre Kinder

Kosten:

Je nach Kurs unterschiedlich

Kontakt:

finden Sie unter dem folgenden Link



Weitere Informationen und/oder Anmeldung finden Sie hier:

<https://www.hebammenpraxis-hildesheim.de/%C3%BCber-uns/>

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Hebammenpraxis Storchennest: Infos zu Schwangerschaft und Geburt



Hier finden Sie alle wichtigen Informationen rund um Ihre Schwanger- schaft und die Zeit nach der Geburt

Was: Hier finden Sie alle wichtigen Informationen rund um Ihre Schwangerschaft und die Zeit nach der Geburt. Wir unterstützen Sie bei Ihren Fragen und begleiten Sie in dieser besonderen Zeit. Unser Geburtsvorbereitungskurs umfasst eine Vielzahl von Themen, darunter der Mutterpass, Schwangerschaftsveränderungen, die Geburt und Klinikta-sche, Atemtechniken, Wochenbett, Stillen, Pflege des Neugeborenen und der Austausch mit anderen werdenden Eltern.

Einrichtung:

Hebammenpraxis Storchennest

Wann: Mo. - Fr.

von 09:00 - 18:00

Wo: Brehmestr. 39

31139 Hildesheim

Kontakt:

Telefon: 0176 20118725

E-Mail:

info@hildesheim-hebamme.de



Weitere Informationen und/oder Anmeldung finden Sie hier:

<https://hildesheim-hebamme.de/>

Hebamme Sabine Kamieth: Begleitung in Schwangerschaft und danach



Ich begleite Sie mit Erfahrung und Gelassenheit durch diese aufregende Zeit bis zum Ende der Stillzeit.

Was: Mit der Freude auf Ihr Baby kommen viele Fragen. Ich begleite Sie mit Erfahrung und Gelassenheit durch diese aufregende Zeit bis zum Ende der Stillzeit. Ich unterstütze Sie mit Schwangeren-Beratung, Hilfe bei Beschwerden wie Rückenschmerzen und Ängsten, Schwangeren-Vorsorge, Yoga in der Schwangerschaft, Wochenbettbetreuung, Rückbildungsgymnastik, Unterstützung bei Schreibabys und psychologischer Beratung bei Geburtstraumata.

Einrichtung:

Hebamme Sabine Kamieth

Wo: Mittelallee 24,
31139 Hildesheim

Kosten:

Die Kosten übernimmt die Krankenkasse.

Kontakt:

Telefon: 0171 6714822

E-Mail:

s.kamieth@gmx.de

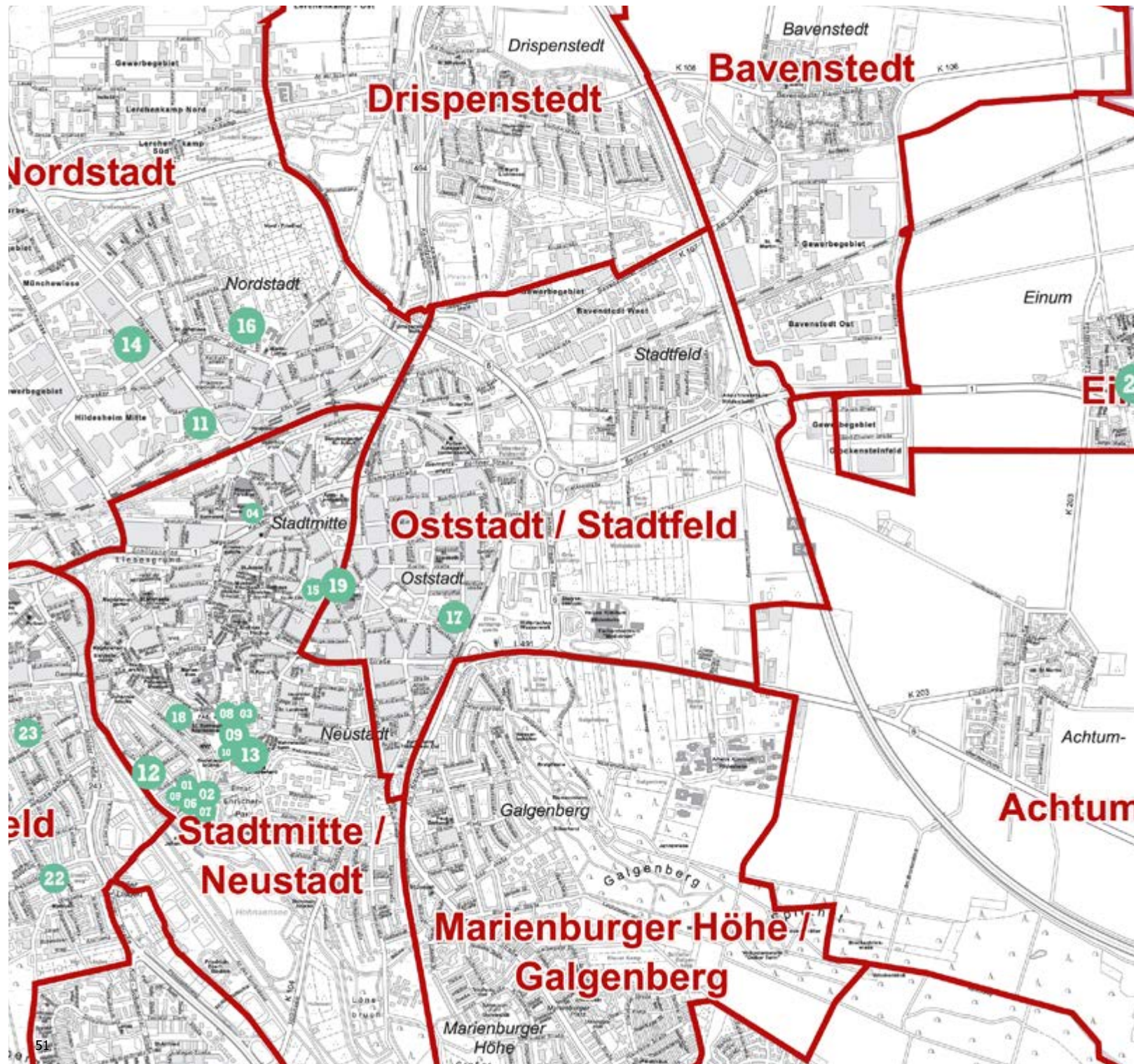


Weitere Informationen und/oder Anmeldung finden Sie hier:

<https://hebamme-sk-hildesheim.de/yoga.php#>

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Angebote für Eltern und ihre Kinder (0-1 Jahre)



- 01 Hebammerei und Familienbegleitung
- 02 Offene Hebammensprechstunde
- 03 Elternschule: Treffpunkt für Schwangerschaft, Geburt und Elternsein
- 04 Babysprechstunden im Amt für Familie
- 05 Stillambulanz bei Nestglück
- 06 Stillcafé im Nestglück
- 07 Beikost-Picknick
- 08 BabyMassage
- 09 Wasserbabys
- 10 Yoga für junge Mütter
- 11 MuKi Krabbelgruppe
- 12 Die Emotionelle Erste Hilfe (EEH)
- 13 Rückbildungskurse
- 14 Elternfrühstück
- 15 Café Kinderwagen
- 16 Café Kinderwagen
- 17 Sonntags-Treff für Alleinerziehende
- 18 Beratung nach Sozialmedizinische Nachsorge
- 19 Levana e. V.: Verein rund um's Elternsein und Initiativenhaus
- 20 Krabbel- und Spielgruppe für Eltern und Kleinkinder
- 21 Hebammenpraxis Hildesheim
- 22 Hebammenpraxis Storchennest
- 23 Hebamme Sabine Kamieth

Angebote für Eltern und ihre Kinder (1-3 Jahre)

Entdecken Sie eine Vielzahl von Angeboten für Eltern und ihre Kinder im Alter von 1-3 Jahren in Hildesheim. Diese Programme bieten eine ideale Gelegenheit für Eltern, mit ihren Kleinkindern Zeit zu verbringen, zu lernen und zu spielen. Tauchen Sie ein in eine Welt voller Spaß, Lernen und sozialer Interaktion für die Kleinsten der Gesellschaft.

- 01 Babysprechstunden im Amt für Familie: Kostenlos! Unterstützung für Eltern und Säuglinge**
Beratung für Eltern von Babys und Kleinkindern.55
- 02 Elternkurs im Amt für Familie: Starke Eltern, Starke Kinder**
Unterstützungskurs für Eltern, um Erziehungsfragen zu klären.56
- 03 Elternschule – Treffpunkt für Schwangerschaft, Geburt und Elternsein**
Angebotene Kurse und Workshops für werdende Eltern, Individuelle Sprechstunden und Beratungen57
- 04 Babinischwimmen für Babys ab 1 Jahr**
Spielerisches Schwimmen und Gymnastik für Babys.58
- 05 Tägliches Eltern-Café Kostenlos!**
Treffpunkt für Eltern zum Austausch und Unterstützung.59
- 06 Vorlese- und Mitmachstunden für Kinder**
Vorlesen für kleine Kinder in der Stadtbibliothek Hildesheim . .60
- 07 Mini-KiSA „Windelflitzer“**
Ganzheitliche Bewegungsförderung für Kinder zwischen 6 und 36 Monaten.61
- 08 Musikschule Hildesheim**
Musikspiele für Kinder ab 1 Jahr gemeinsam mit einer erwachsenen Bezugsperson.62
- 08 Krabbel- und Spielgruppe Kostenlos! für Eltern und Kleinkinder**
Krabbelgruppe/Spielgruppe Für Eltern mit Kindern von 6 Monaten bis 2,5 Jahren63

Babysprechstunden im Amt für Familie: Unterstützung für Eltern und Säuglinge



01

Beratung für Eltern von Babys und Kleinkindern.

Was: Die Babysprechstunden bieten Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren Unterstützung und Beratung zur Entwicklung und den Bedürfnissen ihrer Babys.

Einrichtung:

Amt für Familie, 407

Wo: Kaiserstraße 21
31134 Hildesheim

Wer:

Eltern

Kosten:

Die Teilnahme an den Babysprechstunden ist kostenlos.

Kontakt:

Telefon: 05121-309 9322

E-Mail:

erziehungsberatung@landkreishildesheim.de

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)



Weitere Informationen finden Sie hier:

<https://www.landkreishildesheim.de/B%C3%BCrgerservice/index.php?object=tx,1905.5&ModID=10&FID=1905.58.1&call=suche&sfwort=1&kat=&ort=0&La=1>

Elternkurs im Amt für Familie: Starke Eltern, Starke Kinder



02

Unterstützungskurs für Eltern, um Erziehungsfragen zu klären.

Was: Der Elternkurs der Erziehungsberatungsstelle im Landkreis Hildesheim unterstützt gezielt Mütter und Väter. Dort können sie sich austauschen, Lösungen für Erziehungsfragen finden und sich gegenseitig stärken, da Erziehung oft ein Balanceakt zwischen den Interessen von Eltern und Kindern ist.

Einrichtung:

Amt für Familie, 407

Wann: An bestimmten Terminen, die auf der Website bekannt gegeben oder telefonisch erfragt werden können

Wo: Kaiserstraße 21,
31134 Hildesheim oder
in der Außenstelle Alfeld,
Ständehausstraße 1,
31061 Alfeld/Leine

Wer:

Eltern und Kind

Kosten: Gebühr von 20 Euro

Kontakt:

Telefon: 05121 309-9302

E-Mail:

erziehungsberatung@landkreishildesheim.de



Weitere Informationen finden Sie hier:

https://landkreishildesheim.de/media/custom/1905_2461_1.PDF?1701170008

Elternschule – Treffpunkt für Schwangerschaft, Geburt und Elternsein



Angebote Kurse und Workshops für werdende Eltern, Individuelle Sprech- stunden und Beratungen

Was:

Es gibt Kurse für Bewegung und Entspannung während der Schwangerschaft und Kurse zur Vorbereitung auf die Geburt. Nach der Geburt gibt es Übungen, um den Körper wieder zu stärken. Auch in der Elternzeit gibt es Bewegung und Entspannung. Außerdem haben wir Kurse für das Kind.

Einrichtung:

Volkshochschule Hildesheim in Kooperation mit der St. Bernward Krankenhaus GmbH

Wann: Eine Vielzahl von Kursen zu unterschiedlichen Zeiten steht zur Auswahl.

Wo:

- Volkshochschule Hildesheim, Pfaffenstieg 4-5, 31134 Hildesheim
- St. Bernward Krankenhaus GmbH, Treibestraße 9, 31134 Hildesheim

Weitere Informationen
und/oder Anmeldung
finden Sie hier:

<https://www.vhs-hildesheim.de/programm/elternschule/?Fsize=0&Contrast=240>



Wer:

Angehende Eltern und Schwangere

Kosten:

Je nach Kurs unterschiedlich

Kontakte:

Beratung Volkshochschule
Hildesheim gGmbH:

Elternschule Ansprechpartnerinnen:

Gabriela Johanson und Stefanie Greber

Telefon: 05121 9361-162

BK Elternschule:

Telefon: 05121 90 5676

E-Mail:

johanson@vhs-hildesheim.de

Bitte beachten Sie, dass eine vorherige Anmeldung erforderlich ist, um an den Kursen teilzunehmen. Die Anmeldung erfolgt (soweit im Kurs nicht anders gekennzeichnet) über die Volkshochschule Hildesheim gGmbH und unter den angegebenen Kontakten.

Telefon: 05121 9361-111

E-Mail: anmeldung@vhs-hildesheim.de

Bambinischwimmen für Babys ab 1 Jahr



Spielerisches Schwimmen und Gymnastik für Babys.

Was:

Spielerisches Entdecken des Wassers mit Gymnastikübungen. Sanfte Bewegungen stärken die Muskeln und die Bindung. Bitte mitbringen: Handtücher, Badebekleidung, eventuell Bademantel und Schwimmwindel.

Einrichtung:

St. Bernward

Krankenhaus

Wann:

Je nach Kurs 6, 9 oder 10 Termine

Wo:

Treibestraße 9, 31134 Hildesheim, Physio am BK, Gebäude A, Ebene 0, Schwimmbad

Wer:

Ein Elternteil mit Babys ab 1 Jahr

Kosten: 7 Euro pro Termin

Kontakt/Anmeldung:

Ansprechpartnerinnen in der Elternschule und im Gesundheitsinformationszentrum (G.I.Z. - Direkt bei der Volkshochschule Hildesheim)

Telefon: 05121 90-1614

E-Mail:

elternschule@bernward-khs.de

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)



Weitere Informationen finden Sie hier:

<https://www.bernward-khs.de/content/gesundheitszentrum-kurse-fuer-eltern-und-kind>

Tägliches Eltern-Café



Treffpunkt für Eltern zum Austausch und Unterstützung.

Was: Das Tägliche Eltern-Café bietet eine entspannte Umgebung für Eltern, um sich auszutauschen und über Familienthemen zu sprechen. Hier können Erfahrungen geteilt, Ratschläge erhalten und soziale Kontakte geknüpft werden. Hier finden Sie weitere Angebote wie Frauentreffs oder zusätzliche Programme für Ihre Kinder. Bei den Treffen können Sie sich umfassend informieren.

Einrichtung: Blauer Elefant

Wann: Einfach vorbeikommen, Montag bis Freitag, 8:00-10:00 Uhr

Wo: Steuerwalder Str. 89

Wer: Eltern

Kosten: Kostenlos

Kontakt:

Telefon: 05121 510299

E-Mail:

kita@dksb-hildesheim.de

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)



Weitere Informationen finden Sie hier:

<https://dksb-hildesheim.de/?p=28#>

Vorlese- und Mitmachstunden für Kinder



Vorlesen für kleine Kinder in der Stadtbibliothek Hildesheim

Was: Spielerische Einführung in die Welt der Sprache und des Lesen. Große Geschichten für kleine Leute mit Fingerspielen, Singen und Bilderbüchern.

Einrichtung:

Stadtbibliothek Hildesheim

Wann: Jeden ersten Montag im Monat von 15 bis 16 Uhr

Wo: Judenstraße 1
31134 Hildesheim

Wer: Für Kinder von 18 Monaten bis 3 Jahren

Kosten:

Kostenlos

Kontakt:

Andrea Gabbatsch,
Stadtbibliothek Hildesheim

Telefon: 05121 301-4151

E-Mail:

a.gabbatsch@stadt-hildesheim.de

und Marion Fitz, Stadtbibliothek
Hildesheim

Telefon: 05121 301-4156

E-Mail:

m.fitz@stadt-hildesheim.de



Weitere Informationen
finden sie hier:

<https://www.stadtbibliothek-hildesheim.de/portal/seiten/veranstaltung-vorlese-undmitmachstunden-fuer-kinder-900003231-33610.html>

Mini-KiSA „Windelflitzer“



Ganzheitliche Bewegungsförderung für Kinder zwischen 6 und 36 Monaten.

Was: Die Mini-KiSA „Windelflitzer“ bei Eintracht Hildesheim hilft Babys und Kleinkindern zwischen 6 und 36 Monaten mit Spielen, sich gesund zu entwickeln. Die Trainer helfen den Kindern dabei, besser zu werden. Es gibt viele Spiele, die den Körper und die Muskeln stärken und den Kindern helfen, sich besser zu fühlen und mehr zu können. Eltern können auch mitmachen und sich mit anderen Eltern austauschen.

Einrichtung:

Sz sportivo, Eintracht Hildesheim

Wann: Montags, mittwochs und freitags von 10:00 bis 11:00 Uhr

Wo: An den Sportplätzen 10
31139 Hildesheim

Wer: Eltern und Kind

Kosten: Je nach Kurs unterschiedlich

Kontakt:

Telefon: 05121 444 33

E-Mail:

info@eihi.de

Ansprechpartner:

Edgard Ruder, KiSA-Leiter

Telefon: 0160 - 1892259

E-Mail:

edgard.ruder@eihi.de

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)



Weitere Informationen finden Sie hier:

<https://eihi.de/kids/mini-kisa-windelflitzer/>

Musikschule Hildesheim



Musikspiele für Kinder ab 1 Jahr gemeinsam mit einer erwachsenen Bezugsperson.

Was: Kinder singen, schwingen, stampfen, schleichen, tanzen, hüpfen, klatschen und reimen zusammen mit Erwachsenen. Das macht Spaß! Die Kinder lernen auf spielerische Weise, wie Musik, Rhythmus und Bewegung zusammenpassen. Sie hören zu, lauschen, tanzen und machen Töne mit verschiedenen Dingen wie ihrem Körper und speziellen Instrumenten.

Einrichtung:

Musikschule Hildesheim e. V.

Wann: Einmal wöchentlich für 45 Minuten über einen Zeitraum von 6 Monaten, mit der Möglichkeit zur Verlängerung

Wo: Waterloostr. 24A
31135 Hildesheim

Wer: Kinder im Alter von 1 Jahr und deren erwachsene Bezugsperson

Kosten: Die Kosten sehen Sie auf der Webseite.

Kontakt:

Telefon: 05121 206779-0

E-Mail:

info@musikschule-hildesheim.de



Weitere Informationen finden Sie hier:

www.musikschule-hildesheim.de

Krabbel- und Spiel- gruppe für Eltern und Kleinkinder



9

Krabbelgruppe/Spielgruppe Für Eltern mit Kindern von 6 Monaten bis 2,5 Jahren

Was: Entdecken Sie neue Spiel-
ideen, singen Sie gemeinsam und för-
dern Sie die Interaktion Ihres Kindes.
Zeit für Austausch mit anderen Eltern
und der Kursleiterin. Bitte Decke,
Getränk und ggf. etwas zu essen mit-
bringen.

Einrichtung:

Familienzentrum
Zwölf-Apostel Hildesheim

Wann: Bürozeiten:

dienstags von 09:30-12:00 Uhr

Wo: Zwölf-Apostel-Weg 6,

31139 Hildesheim

Wer: Eltern mit Kindern
von 6 Monaten bis 2,5 Jahren

Kosten: Kostenlos, aber bitte
unbedingt vorher per E-Mail anmel-
den.

Kontakt:

Telefon: 0179 5314539

E-Mail:

[fz.zwoelf-apostel.hildesheim@evlka.
de](mailto:fz.zwoelf-apostel.hildesheim@evlka.de)



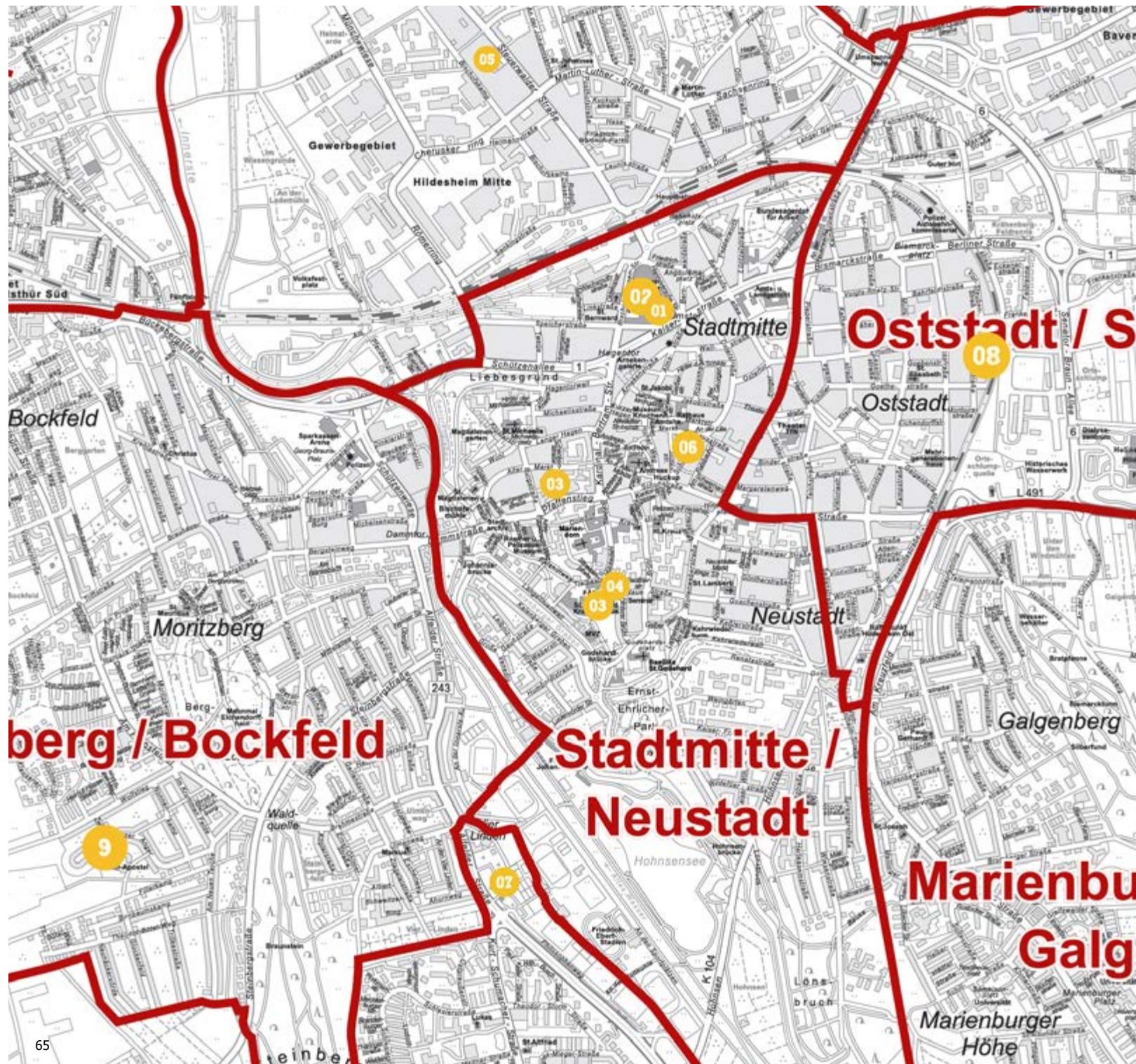
[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Weitere Informationen und/oder Anmeldung finden Sie hier:

<https://familienzentrum-hi-west.wir-e.de/veranstaltungsprogramm>

Angebote für Eltern und ihre Kinder (1-3 Jahre)

- 01 Babysprechstunden im Amt für Familie: Unterstützung für Eltern und Säuglinge
- 02 Elternkurs im Amt für Familie: starke Eltern, Starke Kinder
- 03 Elternschule Treffpunkt für Schwangerschaft, Geburt und Elternsein
- 04 Bambinischwimmen für Babys ab 1 Jahr
- 05 Tägliches Eltern-Café
- 06 Vorlese- und Mitmachstunden für Kinder
- 07 Mini-KiSA „Windelflitzer“
- 08 Hildesheim Musikschule
- 09 Krabbel- und Spielgruppe für Eltern und Kleinkinder



Übergreifende Angebote für die Familie

Entdecken Sie in dieser Broschüre die vielfältigen Angebote und Dienstleistungen für Familien in Hildesheim. Von Ferienprogrammen über Beratungen bis hin zu Kursen und Veranstaltungen.

- 01 Programmliste: Ferienprogramm Stadt-Hildesheim**
Das Ferienprogramm Hildesheim bietet kostengünstige Sommerferienbetreuung für Kinder. 69
- 02 Ev. Familien-Bildungsstätte Hildesheim: Vielfältige Kurse und Veranstaltungen für Familien**
Die Ev. Familien-Bildungsstätte Hildesheim bietet vielfältige Kurse und Veranstaltungen für Familien. 70
- 03 Caritas: **Kostenlos!** Jugend-, Erziehungs- und Familienberatung**
Die Caritas bietet kostenlose Beratungen für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und Eltern. 71
- 04 Familienbüro: Informationen und Beratung **Kostenlos!****
Themen: Familienzentren, Ferienaktivitäten, Sport, Kindertagesbetreuung, Schulden und Pubertät 72
- 05 Jugendberatung Hildesheim **Kostenlos!****
Hilfe bei Sorgen, Ängsten, Ausbildung, Schulabschlüssen und Verselbständigung. 73
- 06 Kinder- und Jugendhaus Nordstadt (KJN) **Kostenlos!****
Treffpunkt für Kinder und Jugendlich zur Freizeitgestaltung . . 74

Programmliste: Ferienprogramm Stadt-Hildesheim

01



Das Ferienprogramm Hildesheim bietet kostengünstige Sommerferienbetreuung für Kinder.

Was: Unsere Ferienbetreuungswochen bieten Familien mit geringem Einkommen sieben kostengünstige und abwechslungsreiche Programme in den Sommerferien 2024.

Gemeinsam mit dem Bereich Jugend der Stadt Hildesheim, dem Kinder- und Jugendhaus Oststadt sowie dem Schulbiologiezentrum Hildesheim werden sechs- bis zwölfjährige Kinder spielerisch, kreativ und aktiv durch jede Woche begleitet, die jeweils ein anderes Motto hat.

Einrichtung:

Ferienprogramm Stadt-Hildesheim

Wann: Unterschiedlich je nach Programm

Wo:

Unterschiedlich je nach Programm

Wer:

Unterschiedlich je nach Programm

Kosten:

35,00 €

Kontakt:

Telefon: 05121 301-4513 oder
05121 301-4511

E-Mail:

k.schulze@stadt-hildesheim.de oder
d.palandt@stadt-hildesheim.de



[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Weitere Informationen finden Sie hier:

<https://www.unser-ferienprogramm.de/hildesheim/programm.php>

Ev. Familien-Bildungsstätte Hildesheim: Vielfältige Kurse und Veranstaltungen für Familien

02



Die Ev. Familien-Bildungsstätte Hildesheim bietet vielfältige Kurse und Veranstaltungen für Familien.

Was: Die Ev. Familien-Bildungsstätte Hildesheim bietet eine breite Palette an Kursen und Veranstaltungen für Eltern, Jugendliche und Kinder an, mit dem Ziel, ihre Erziehungs- und Beziehungskompetenzen zu stärken. Die Anmeldung erfolgt über die angegebenen Kontaktdaten, und das detaillierte Programm sowie weitere Informationen sind auf ihrer Website verfügbar. Die Kosten variieren je nach Angebot und können sowohl kostenlose als auch kostenpflichtige Kurse umfassen.

Einrichtung:

Ev. Familien-Bildungsstätte Hildesheim



Wann: Bürozeiten:

Mo. bis Do. Vormittag: 09.00 – 12.00 Uhr
Do. Nachmittag: 16.00 – 18.00 Uhr

In den Schulferien:

Mo. bis Fr. 09.00 – 12.00 Uhr

Wo: Steingrube 19A,

31134 Hildesheim

Wer:

Für Eltern, Jugendliche und Kinder

Kosten:

Je nach Angebot sind die Kurse sowohl kostenlos als auch kostenpflichtig.

Kontakt:

Telefon: 05121 131090

E-Mail:

fabi@familiehildesheim.de

Weitere Informationen auf dieser Website zur Anmeldung:

<https://www.familiehildesheim.de>

Kursprogrammheft 2024 mit allen Angeboten:

<https://www.familiehildesheim.de/wp-content/uploads/2023/12/2024EvFaBi-HildesheimJahresprogramm-1.pdf>

Caritas: Jugend-, Erziehungs- und Familienberatung



03

Die Caritas bietet kostenlose Beratungen für Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und Eltern.

Was: Unsere Beratungsangebote stehen Kindern, Jugendlichen, jungen Erwachsenen, Eltern und anderen Erziehungsberechtigten offen. Die Beratung ist kostenlos und wird unabhängig von religiöser Zugehörigkeit oder Weltanschauung durchgeführt.

Einrichtung:

Caritasverband für Stadt und Landkreis Hildesheim e. V.

Wann: Nach Terminvereinbarung während der Öffnungszeiten des Sekretariats:

Montag: 08:00 bis 14:00 Uhr

Dienstag: 08:00 bis 13:00 Uhr

Donnerstag: 08:00 bis 13:00 Uhr

Freitag: 08:00 bis 12:00 Uhr

Wo: Pfaffenstieg 12,
31134 Hildesheim

Wer:
Ganze Familien

Kosten: kostenlos

Kontakt: Sekretariat

Telefon: 05121 1677226

E-Mail:
jefb@caritas-hildesheim.de

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)



Weitere Informationen finden Sie hier:

<https://www.caritas-hildesheim.de/juf/erziehungsberatung>

Familienbüro: Informationen und Beratung



04

Themen: Familienzentren, Ferienaktivitäten, Sport, Kindertagesbetreuung, Schulden und Pubertät

Was: Das Familienbüro in Hildesheim ist eine zentrale Anlaufstelle für Familien. Hier erhalten Sie Informationen, Beratung und neue Ideen zu verschiedenen Themen wie Familienzentren, Ferienaktivitäten, Sport, Kindertagesbetreuung, Pubertät, Schulden sowie Beratung zum Thema Drogenkonsum.

Einrichtung:

Stadt Hildesheim

Wann:

Jeden Montag von 12:00 bis 15:00 Uhr

Jeden Dienstag von 08:00 bis

12:00 Uhr und 13:00 bis 15:00 Uhr /

Jeden Donnerstag 13:00 bis 17:00 Uhr

Wo: Markt 2,
31134 Hildesheim

Wer:
Ganze Familie

Kosten: kostenlos

Kontakt/Anmeldung:

Telefon: 05121 3014545

E-Mail:
familienbuero@stadt-hildesheim.de



Weitere Informationen finden Sie hier:

<https://kitaundfamilie.stadt-hildesheim.de/portal/seiten/familienbuero-900000212-33610.html?rubrik=900000048>

Jugendberatung Hildesheim



05

**Hilfe bei Sorgen, Ängsten, Ausbildung,
Schulabschlüssen und Verselbständigung.**

Was: Unterstützung für junge Menschen bei Sorgen, Ängsten, Problemen, Übergang von Schule zur Ausbildung, Nachholen von Schulabschlüssen und Verselbständigung.

Einrichtung:

Jugendberatung der Stadt Hildesheim

Wann:

Montag, Dienstag, Mittwoch:

08:00 – 12:00 Uhr, 13:00 – 15:30 Uhr

Donnerstag:

08:00 – 12:00 Uhr, 13:00 – 17:00 Uhr

Freitag: 08:00 – 12:00 Uhr

Zusätzlich: Dienstags

von 09:00 – 14:00 Uhr

in der Jugendberufsagentur

(Walter-Gropius-Schule)

Wo:

Hoher Weg 10,
31134 Hildesheim (neben Rossmann)

Wer:

Junge Menschen im Alter von 14 bis 26 Jahren mit Wohnsitz in Hildesheim

Kosten: kostenlos

Kontakt: Sekretariat

Telefon:

Annette Robohm: 05121 301-4520

René Hoffmeister: 05121 301-4522

E-Mail:

A.Robohm@stadt-hildesheim.de

R.Hoffmeister@stadt-hildesheim.de

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)



Weitere Informationen finden Sie hier:

<https://kinderseiten.stadt-hildesheim.de/>

Kinder- und Jugendhaus Nordstadt (KJN)



06

**Treffpunkt für Kinder und Jugendliche
zur Freizeitgestaltung**

Was: Das Kinder- und Jugendhaus Nordstadt (KJN) in Hildesheim ist ein toller Ort für Kinder und Jugendliche, an dem sie sich treffen, Spaß haben und neue Leute kennenlernen können.

Einrichtung:

Kinder- und Jugendhaus
Nordstadt (KJN)

Wann:

Kindertreff:

Di. – Fr.: 15:00-18:00 Uhr,

Teenietreff:

Do.: 15:00 Uhr – 18:00 Uhr und

Jugendtreff:

Mo., Di., Mi. und Fr.:

16:00 – 20:00 Uhr

Wo: Steuerwalder Str. 36,
31137 Hildesheim

Wer:

Kinder, Tennes und Jugendliche

Kosten: kostenlos

Kontakt/Anmeldung:

Telefon: 0152 01604330

oder 05121 515533

E-Mail:

KJN@stadt-hildesheim.de



Weitere Informationen finden Sie hier:

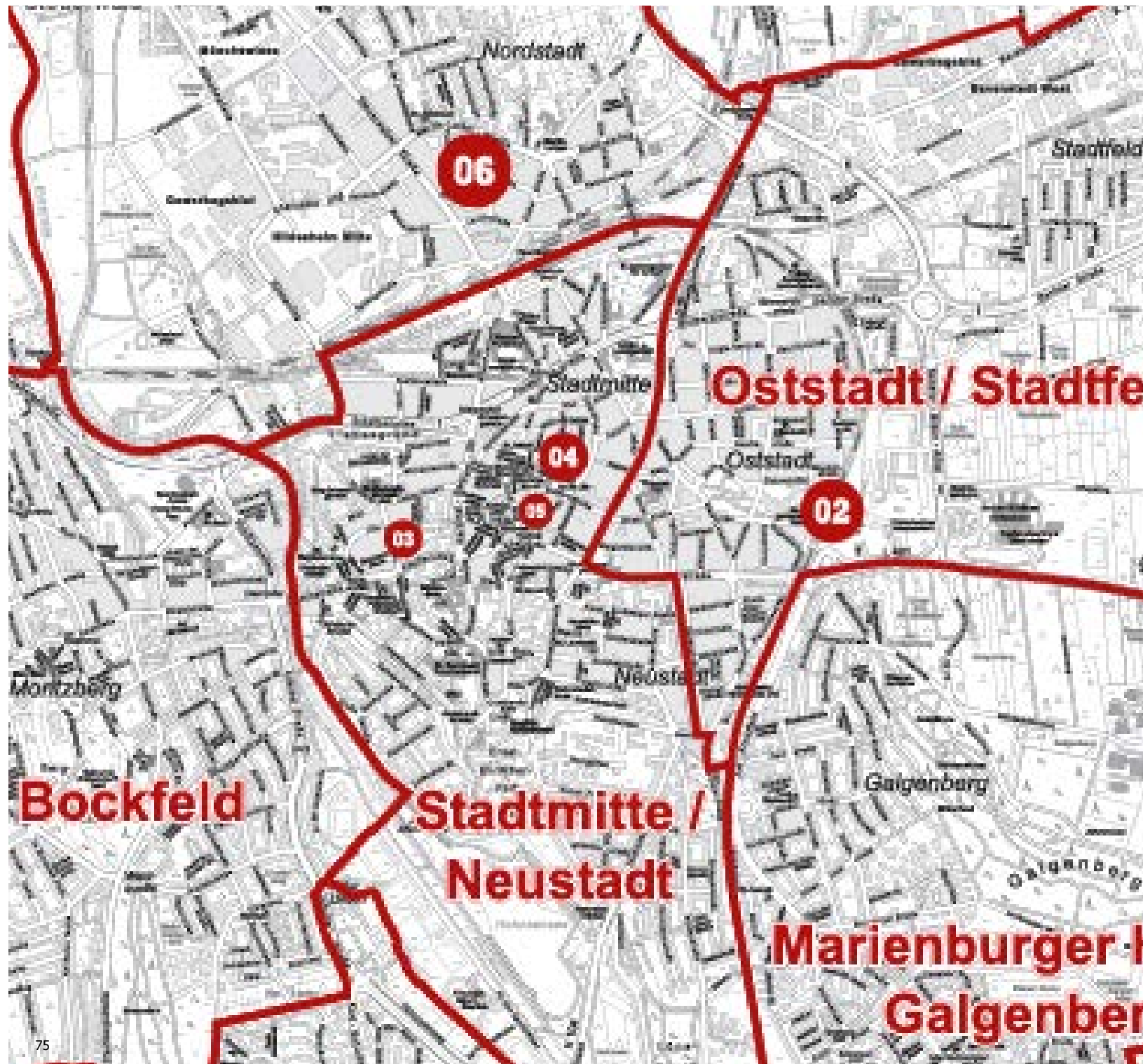
https://padlet.com/KJN_Hil-desheim/kinder-undjugendhaus-nordstadt-uo5eigi54mqusdu2/wish/4b3zaMNoGojdQ2j7



Weitere Jugendzentren in Hildesheim hier:

<https://www.stadt-hildesheim.de/portal/seiten/kinderundjugendtreffs-900001608-33610.html>

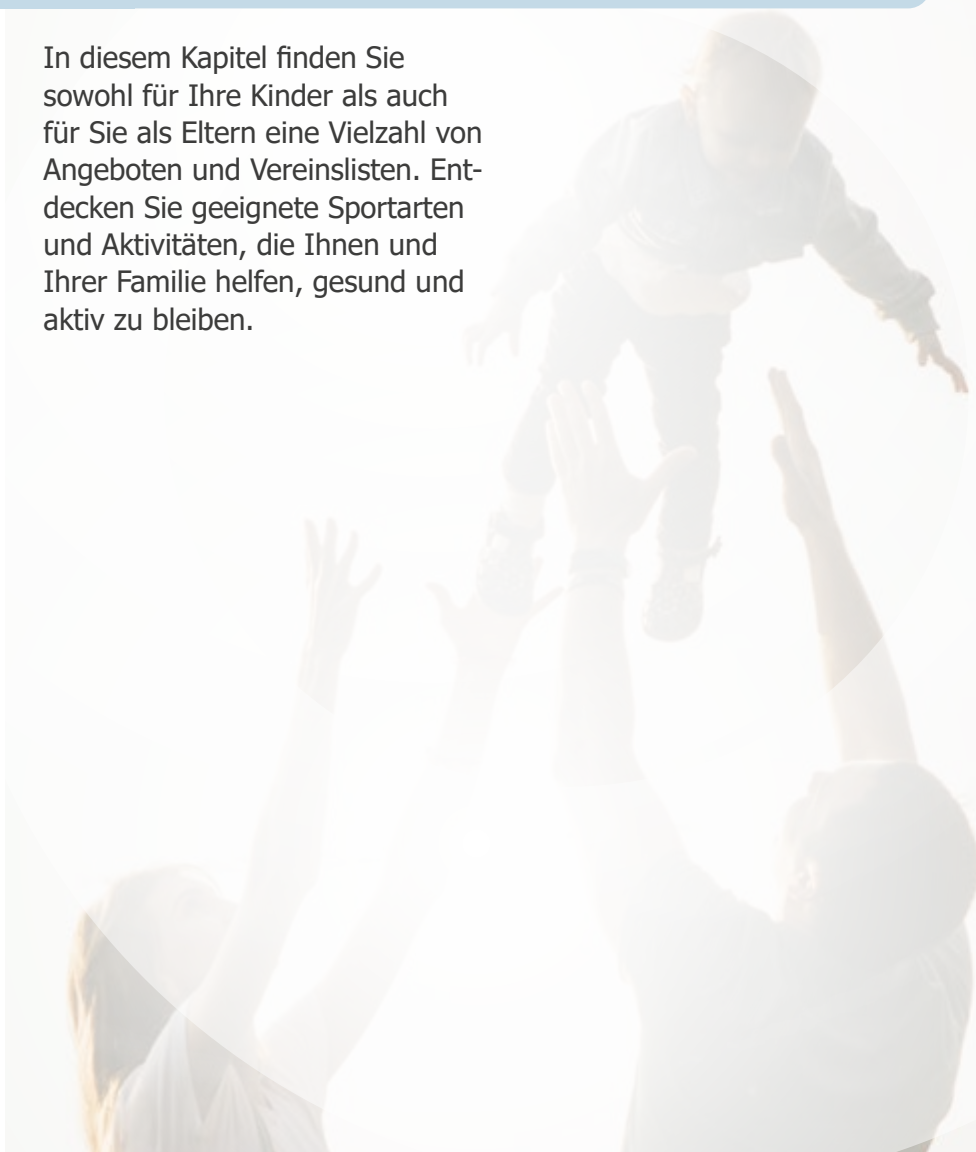
Übergreifende Angebote für die Familie



- 01 **Programmliste:
Ferienprogramm
Stadt Hildesheim**
- 02 **Ev. Familien-
Bildungsstätte Hildesheim:
Vielfältige Kurse und
Veranstaltungen für
Familien**
- 03 **Caritas:
Jugend-, Erziehungs- und
Familienberatung**
- 04 **Familienbüro:
Informationen und
Beratung**
- 05 **Jugendberatung
Hildesheim**
- 06 **Kinder- und Jugendhaus
Nordstadt (KJN)**

Sport und Bewegung

In diesem Kapitel finden Sie sowohl für Ihre Kinder als auch für Sie als Eltern eine Vielzahl von Angeboten und Vereinslisten. Entdecken Sie geeignete Sportarten und Aktivitäten, die Ihnen und Ihrer Familie helfen, gesund und aktiv zu bleiben.

- 
- 01 **Sport- und Bewegungsangebote in der Nordstadt Kostenlos!**
Hier finden Sie eine Übersicht über kostenlose Sport- und Bewegungsangebote, Bewegungsräume in der Nordstadt . . .80
- 02 **Bewegungsförderung für Kinder**
Die KinderSportAkademie (KiSA) von Eintracht Hildesheim bietet eine sportartunabhängige Grundlagenausbildung für Kinder ab 3 Jahren81
- 03 **Wasserparadies Hildesheim: Schwimmkurse**
Wir bieten Schwimmkurse für Babys, Kinder, Erwachsene und Senioren an.82
- 04 **Schwimmschule „Nelio“–Eintracht: Schwimmkurse**
Schwimmunterricht für Babys, Kinder, Erwachsene und Senioren83
- 05 **VfS Hildesheim Schwimmhalle**
Schwimmausbildungen, Gesundheitssport und öffentliche Schwimmhalle84
- 06 **Hellas-1899 Kinderschwimmen**
Schwimmkurse für Kinder verschiedener Altersklassen und -stufen85
- 07 **Tanzen für Kids**
beim HTC Hildesheimer Tanzsport-Club e. V
Ein abwechslungsreiches Tanzangebot je nach Alter mit oder ohne Begleitperson86
- 08 **SV Türk Gücü Hildesheim e. V. 1979: Fußballverein**
Förderung fußballerischen Fähigkeiten von Kindern und Jugendlichen87
- 09 **Breaking Salsa e. V.**
Der Verein bietet Workshops in Tanz, Musik, Kunst, Umwelt und Digitaltechnik für benachteiligte Kinder und Jugendliche88
- 10 **Cluster e. V. Fitness im Viertel – Nordstadt Kostenlos!**
Keine Anmeldung, keine Gebühr, einfach Fitness89

Sport- und Bewegungsangebote in der Nordstadt



Hier finden Sie eine Übersicht über kostenlose Sport- und Bewegungsangebote, Bewegungsräume in der Nordstadt

Was: Willkommen bei der Koordinierungsstelle Sport – hier finden Sie eine Übersicht über kostenlose Sport- und Bewegungsangebote, Bewegungsräume in der Nordstadt sowie unser Netzwerk.

Einrichtung:

Nordstadt Sportstadt

Wann: Bei Anregungen und Ideen besucht uns gerne in unserer Sprechstunde: Dienstag von 13:00-15:00 Uhr (Martin-Luther-Straße 26, 31137 Hildesheim – Eingang Justus-Jonas-Straße)

Wo: Je nach Angebot unterschiedlich – bitte besuchen Sie die Website

Kosten:

Kostenlos

Kontakt:

Telefon: 05121 833 11938

E-Mail:

ks-sport@uni-hildesheim.de



Weitere Informationen und/oder Anmeldung finden Sie hier:

<https://www.nordstadt-sportstadt.de>

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Bewegungsförderung für Kinder



Die KinderSportAkademie (KiSA) von Eintracht Hildesheim bietet eine sportartunabhängige Grundlagenausbildung für Kinder ab 3 Jahren

Was: Die KinderSportAkademie (KiSA) von Eintracht Hildesheim bietet eine sportartunabhängige Grundlagenausbildung für Kinder ab 3 Jahren. Ziel ist es, durch ganzheitliche Bewegungsförderung Freude an sportlicher Aktivität zu vermitteln.

Einrichtung:

Eintracht Hildesheim

Wann: Beginn immer nach den Sommerferien, Termine je nach Stufe

Wo: Sz sportivo, Halle

Wer:

Kinder ab 3 bis 6

Kosten: Mitgliedschaft bei Eintracht Hildesheim + 10 Euro monatlicher KiSA-Beitrag

Kontakt/Anmeldung:

Telefon: 05121 44433

E-Mail:

info@eihi.de



Weitere Informationen und/oder Anmeldung finden Sie hier:

<https://eihi.de/kids/kisa/>

Wasserparadies Hildesheim: Schwimmkurse

03



Wir bieten Schwimmkurse für Babys, Kinder, Erwachsene und Senioren an

Was: Aktiv im Paradies!

Wir bieten Schwimmkurse für Babys,
Kinder, Erwachsene und Senioren an.

Einrichtung:

Wasser Paradies Hildesheim

Wann: Je nach Kurs
unterschiedliche Uhrzeiten

Wo: Bischof-Janssen-Str. 30 ·
31134 Hildesheim

Wer:

für jedes Alter etwas dabei

Kosten:

Unterschiedliche Preise –
schauen Sie auf der Website

Kontakt: Mo. – Fr.-

Telefon: 05121 15070

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)



Weitere Informationen und/oder Anmeldung finden Sie hier:

[https://www.wasserparadies-hildesheim.de/
de/Badeparadies/Kurse/?ConsentReferrer](https://www.wasserparadies-hildesheim.de/de/Badeparadies/Kurse/?ConsentReferrer)

Schwimmschule „Nelio“ – Eintracht: Schwimmkurse

04



Schwimmunterricht für Babys, Kinder, Erwachsene und Senioren

Was: Schwimmunterricht für
Babys, Kinder, Erwachsene und
Senioren.

Einrichtung:

Eintracht-Schwimmschule „Nelio“

Wann: Je nach Kurs unter-
schiedliche Uhrzeiten.

Wo: An den Sportplätzen 10,
31139 Hildesheim

Wer:

Für 3 bis 4 Monate finden die Kurse
zusammen mit den Eltern statt,
ab 3 Jahren gibt es auch Kurse
alleine.

Kosten:

Unterschiedliche Preise –
schauen Sie auf der Website.

Kontakt:

Telefon: 05121-44433

E-Mail:

info@eihi.de



Weitere Informationen finden sie hier:

<https://eihi.de/schwimmen/schwimmschule-nelio>



VfS Hildesheim Schwimmhalle



Schwimmbildungen, Gesundheitssport und öffentliche Schwimmhalle

Was: Das Hallenbad des VfS Hildesheim, im Stadtteil Drispengstedt gelegen, bietet Schwimmbildung, Gesundheitssport und ist als öffentliche Schwimmhalle geöffnet.

Einrichtung:

VfS Hildesheim

Wann: Mi. 12.30 - 16.15 Uhr,
Do. 11.30 - 14.00 Uhr und
So. 08.00 - 12.00 Uhr

Wo: Ehrlicherstr. 18
31135 Hildesheim

Kosten: Unterschiedliche
Preise – schauen Sie auf der Website

Kontakt:

Telefon: 05121 877070

E-Mail:

D-Engelke@t-online.de

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)



Weitere Informationen finden sie hier:

<http://www.vfs-hi.de/index.php/sportstaetten/freibad/8-aktuell/5-herzlich-willkommen>

Hellas-1899 Kinderschwimmen



Schwimmkurse für Kinder verschiedener Alterklassen und -stufen

Was: In unserem Anfängerkurs werden Kinder Schritt für Schritt ans Schwimmen herangeführt. Vom ersten Kontakt mit Wasser bis zur Seepferdchenprüfung begleiten wir die Kinder unterstützend. Mit Trockenübungen, Schwimnudeln und Brettern werden die Grundlagen gelegt. Die Kinder gewinnen Sicherheit und Spaß am Schwimmen und lernen schließlich, selbstständig Bahnen zu ziehen. Spiel und Spaß kommen dabei nicht zu kurz!

Einrichtung:

Hellas-1899 Kinderschwimmen

Wann: Je nach Kurs unterschiedliche Uhrzeiten

Wo: Winkelstr. 9,
31137 Hildesheim

Kosten: Unterschiedliche
Preise – schauen Sie auf der Website

Kontakt:

E-Mail:

info@hellas-1899.de



Weitere Informationen finden sie hier:

<https://www.hellas-1899.de/>

Tanzen für Kids beim HTC Hildesheimer Tanzsport-Club e. V.

07



Ein abwechslungsreiches Tanzangebot je nach Alter mit oder ohne Begleitperson

Was: Der HTC bietet ein abwechslungsreiches Tanzangebot für Kinder ab 2,5 – 3 Jahren mit Begleitperson und für Grundschüler ab einem Alter von 6 Jahren ohne Begleitperson. Unter der Anleitung erfahrener Trainer entdecken die Kinder rhythmische Bewegungen zu aktueller Musik und entwickeln auf spielerische Weise ihre Tanzfähigkeiten.

Einrichtung:

HTC Hildesheimer
Tanzsport-Club e. V.

Wann:

Je nach Kurs unterschiedliche
Uhrzeiten

Wo: Steuerwalder Str. 101,
31137 Hildesheim

Kosten: Unterschiedliche
Preise – schauen Sie auf der Website.

Kontakt:

E-Mail:

Vorsitz@tanzsport-htc.de

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)



Weitere Informationen finden sie hier:

<https://tanzsport-htc.de/>

SV Türk Gücü Hildesheim e. V. 1979: Fußballverein

08



Förderung fußballerischen Fähigkeiten von Kindern und Jugendlichen

Was: Der Fußballverein bietet Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, ihre fußballerischen Fähigkeiten in einem unterstützenden Umfeld zu entwickeln.

Einrichtung: SV Türk Gücü
Hildesheim e. V. 1979

Wann: unterschiedliche
Uhrzeiten

Wo: Lavesstraße 5,
31137 Hildesheim

Wer: Eltern und ihre Babys
ab der 12 Wochen

Kosten: 55 Euro, für Anmeldungen kontaktieren Sie unsere Ansprechpartnerinnen in der Elternschule und im G.I.Z. oder direkt die Volkshochschule Hildesheim.

Kontakt:

Telefon: 00179 6600403

E-Mail:

svturkgucu@web.de



Weitere Informationen finden sie hier:

<https://www.svturkgucu.de/>

Breaking Salsa e. V.



Workshops in Tanz, Musik, Kunst, Umwelt und Digitaltechnik für benachteiligte Kinder und Jugendliche

Was: Der Verein bietet Workshops in Tanz, Musik, Kunst, Umwelt, Film und Digitaltechnik an, um Kindern und Jugendliche aus benachteiligten Verhältnissen, geflüchtete junge Menschen und Kindern mit Behinderungen zu fördern. Dabei stehen interkultureller Austausch, Integration und die Stärkung individueller Fähigkeiten im Vordergrund.

Einrichtung:

Dance4Respect Kultur- und Bildungszentrum

Wann:

Unterschiedlich

Wo:

Arnekenstraße 18, 31134 Hildesheim

Wer:

Kinder und Jugendliche

Kontakt:

E-Mail:

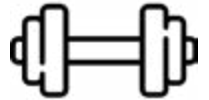
verein@breakingsalsa.de



Weitere Informationen finden sie hier:

<https://www.breakingsalsa.net/werde-teil-des-teams>

Cluster e. V. Fitness im Viertel – Nordstadt



Keine Anmeldung, keine Gebühr, einfach Fitness

Was: Das Projekt „Fitness im Viertel – Nordstadt“ bietet jungen Menschen in der Nordstadt einen offenen Fitnessraum für freie Bewegung und gemeinschaftlichen Spaß.

Einrichtung: Cluster e. V.

Wann: Montag bis Freitag
13 – 19 Uhr

Wo: Steuerwalder Straße 101, Nordstadt Hildesheim

Wer: Junge Menschen
ab 16 Jahren

Kosten: kostenlos

Kontakt:

E-Mail:

wiechmann@cluster-verein.de



[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)



Weitere Informationen finden sie hier:

<https://www.cluster-verein.de/projekte/fitness-im-viertel-nordstadt/>

Sportvereine in Hildesheim



Eine umfassende Liste von Sportvereinen in Hildesheim mit verschiedenen Angeboten

Über diesen Link finden Sie eine
umfassende Liste von Sportvereinen
in Hildesheim mit verschiedenen An-
geboten.

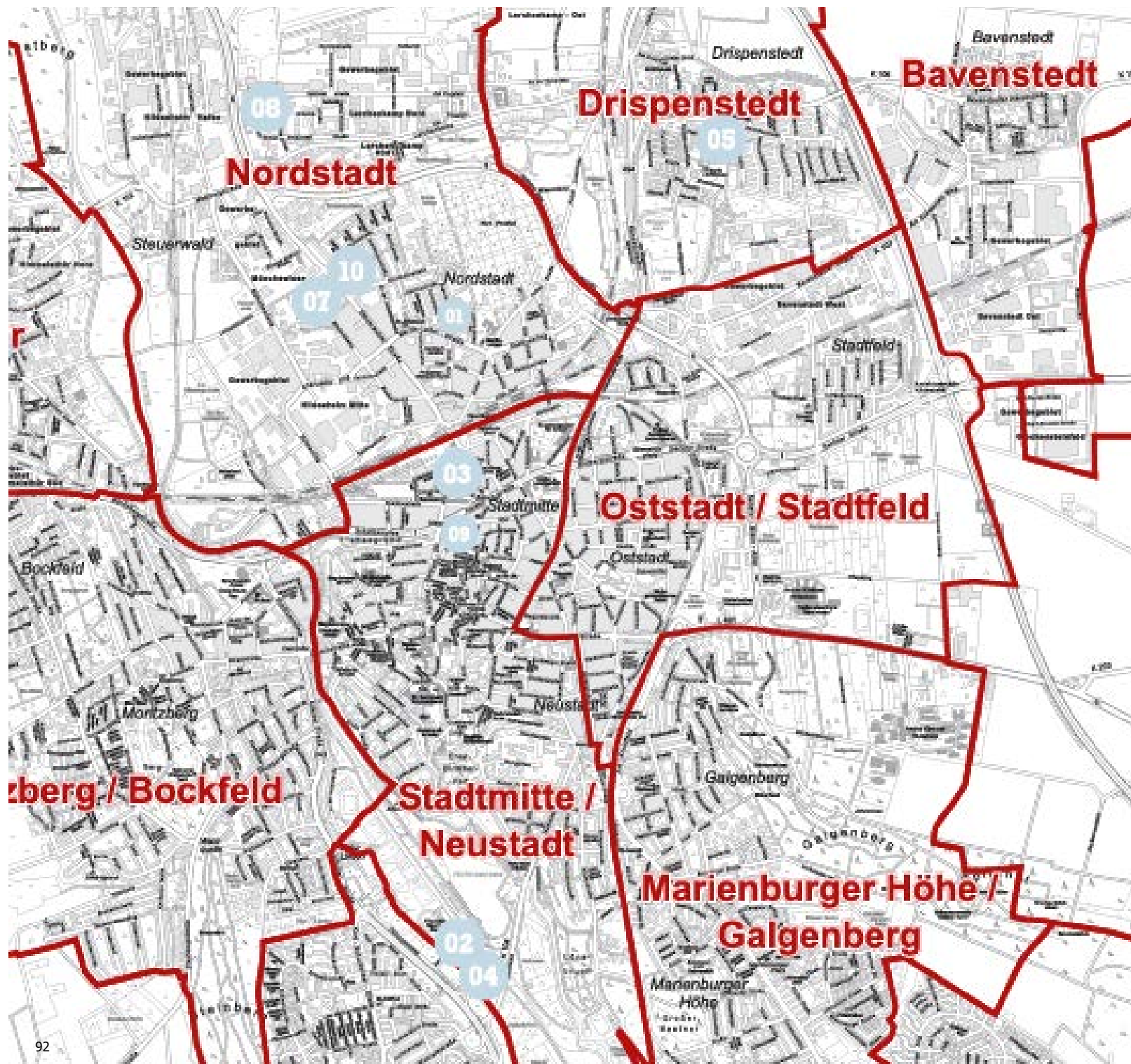


Hier geht es zur Liste:

<https://schuleundsport.stadt-hildesheim.de/portal/seiten/sportvereine-900000227-33610.html>

[Zurück zum Inhaltsverzeichnis](#)

Angebote für Eltern und ihre Kinder (0-1 Jahre)



- 01 Sport- und Bewegungsangebote in der Nordstadt
- 02 Bewegungsförderung für Kinder
- 03 Wasserparadies Hildesheim: Schwimmkurse
- 04 Schwimmschule „Nelio“-Eintracht: Schwimmkurse
- 05 VfS Hildesheim Schwimmhalle
- 06 Hellas-1899 Kinderschwimmen
- 07 Tanzen für Kids beim HTC Hildesheimer Tanzsport-Club e. V.
- 08 SV Türk Gücü Hildesheim e. V. 1979: Fußballverein
- 09 Breaking Salsa e. V.
- 10 Cluster e. V. Fitness im Viertel – Nordstadt



Impressum

Cluster Sozialagentur | Am Alten Wasserwerk 1 | 31135 Hildesheim

Kontakt | E-Mail koepper@cluster-sozialagentur.de

Website | <https://cluster-jugendhilfe.de/bildungskoaches/>

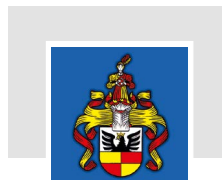
Vertretungsberechtigter Christian Köpper

Zuständigkeiten Inhaltliche Gestaltung Sara Lacerda | Grafik-Design Henrike Gühne

Stand November 2024



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Stadt Hildesheim

