FAMILIEN- UND BERATUNGSZENTRUM

LUDLSTRASSE

OKTOBER – DEZEMBER 2026



condrobs
verstehen.helfen.begleiten.

Familien- und Beratungszentrum Ludlstraße

Du bist willkommen im Familien- und Beratungszentrum Ludlstraße! Hier findest du das Familien-Zentrum von Condrobs und die Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche der Landeshauptstadt München.

- **Komm mit deinen Kindern zu uns.**
- **Bei uns sind alle Familien-Formen willkommen.**
- **Wir haben viel Platz zum Spielen. Und du triffst andere Familien.**
- **Bei uns bekommst du Informationen und Beratung.**
- **Wir helfen dir – im Zentrum, am Telefon oder per E-Mail.**

Montag – Donnerstag: 9 – 15 Uhr
Freitag: 9 – 12 Uhr

Telefon: 089 326302371
familienzentrum-ludlstrasse@condrobs.de

Für mehr Infos

Wir stehen für Vielfalt, Gender Diversity und Antidiskriminierung, symbolisiert durch die Genderflagge auf der Vorderseite. Wir verwenden aufgrund der leichten/einfachen Sprache zum Teil geschlechtsspezifische Begriffe. Wenn möglich, streben wir eine geschlechtsneutrale Formulierung an. Bitte beachte, dass alle Bezeichnungen geschlechtsneutral zu verstehen sind und alle Geschlechter gleichermaßen einschließen.

Das Team vom Familien-Zentrum

Leitungsteam



Julia Sicheneder
Einrichtungsleitung
julia.sicheneder@condrobs.de



Magdalena Baumann
Stellv. Einrichtungsleitung
magdalena.baumann@condrobs.de

Sozialpädagogische Fachkräfte



Susann Lange

Barbara Lipp





Bettina Wolf

Verwaltung und Hauswirtschaft

Emine Göktas





Rekha Kapoor

Die städtische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Landeshauptstadt München
Sozialreferat

Fragen zur Erziehung oder zum Familienleben?!

Wir Psychologinnen beraten Sie gerne. Kommen Sie vorbei!

Wir sind da für Kinder, Jugendliche, Eltern, Großeltern und Personen in Elternrollen.

Die Beratung ist kostenlos, freiwillig und unterliegt der Schweigepflicht.

Wir freuen uns über Ihre Anfrage!

› **Mit Anmeldung per E-Mail oder telefonisch**



Nina Holthaus

Montag – Mittwoch:
Telefon: 089 233772390
nina.holthaus@muenchen.de



Barbara Niemiec

Mittwoch – Freitag:
Telefon: 089 233772392
barbara.niemiec@muenchen.de

Donnerstag: Offene Sprechstunde
10 – 11 Uhr

Wir sind München
für ein soziales Miteinander

Städtische Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche

Offenes Familien-Café

Im Familien-Café seid ihr als Familie herzlich willkommen.

Du kannst mit anderen Eltern reden.

Du kannst eine Pause machen.

Du kannst über deinen Familien-Alltag sprechen, über die Erziehung und viele andere Dinge.

Deine Kinder können mit anderen Kindern spielen.

Du kannst Kaffee, Tee oder zum Beispiel eine Breze kaufen.

› **Ohne Anmeldung**

› **Kostenfrei**



Dienstag: 15 – 17 Uhr

Donnerstag: 9.30 – 11.30 Uhr

Mittwoch: 15:30 – 17:00
(für Kinder von 0 – 3,5 Jahre)
2 Mal im Monat 21.10., 4.11., 18.11., 2.12., 16.12.26

Baby-Treff

Zum Baby-Treff kommen Eltern mit ihren Babys im ersten Lebensjahr.

Du triffst andere Eltern.
Und dein Baby lernt andere Babys kennen.

Wir beraten und unterstützen dich bei deinen Themen.
Wir können deine Fragen zum Baby beantworten.

Wir haben einen Ruheraum zum Stillen, Flasche geben und Entspannen.

- **Ohne Anmeldung**
- **Kostenfrei**

1 Mal im Monat kommt die Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin der Landeshauptstadt München zu Besuch!

Sie berät zu den Themen:

- **13.10.26 Beikost – Übergang zum Familienessen**
- **10.11.26 Unfälle vermeiden**
- **8.12.26 Dein Weg zum Kita-Platz**

Dienstag:
9.30 – 11.30 Uhr

Babymassage

Bei der Babymassage hast du eine schöne und ruhige Zeit mit deinem Baby.

Du lernst einfache Massagegriffe für dein Baby.

Die sanften Berührungen können deinem Baby helfen, sich zu entspannen.

Babymassage stärkt die Bindung zwischen dir und deinem Baby und kann bei Unruhe und Bauchweh helfen.

- **Für Babys von 0 – 5 Monaten**
- **Mit Anmeldung**
- **5 Termine**
- **Inklusive Kursmappe und kleinem Geschenk**
- **Kosten: 80 € für den gesamten Kurs**
- **Start: bei genügend Anmeldungen**

Melanie Czajkowski

Still-, Schlaf- & Beikostberaterin
BfB bindungsorientierte Familienbegleiterin®

Bewegung und Spiel

Hier ist Platz zum Bewegen und Spielen.

- **Alter: 1 – 2 Jahre**
- **Mit einem Erwachsenen**
- **Mit Anmeldung**
- **Kosten: 2 € pro Familie**
- **Manchmal ist die Gruppe schnell voll, dann laden wir euch herzlich zum nächsten Termin ein.**



Mittwoch:
9.30 – 11 Uhr

Bewegung und Musik

Hier ist Raum zum Singen, Klatschen und Stampfen!

Wir probieren Instrumente aus und lauschen den Klängen.

Wir hüpfen, tanzen, kullern und spielen.

- **Mit einem Erwachsenen**
- **Mit Anmeldung**
- **Kosten: 2 € pro Familie**

Für Kinder von 1 – 2 Jahren:
Mittwoch: 15 – 16 Uhr | mit Anmeldung
Ab dem 21.10.26

Für Kinder von 3 – 4 Jahren:
Mittwoch: 16.30 – 17.15 Uhr | mit Anmeldung
Nicht am 28.10.26

Kurs für 1 – 2 Jahre: **Barbara Lipp**
Kurs für 3 – 4 Jahre: **Fevkiye Semedova**

Mama lernt Deutsch

Sprechen, lesen, schreiben.

Du bist herzlich willkommen!
Wir freuen uns über jede Teilnehmerin.

Für Mamas mit oder ohne Kinder.

- **Ohne Anmeldung**
- **Kostenfrei**
- **Mit Kinder-Betreuung**
- **Findet nicht in den Schulferien statt**
- **Dieser Kurs ist ein Angebot vom Verein für Fraueninteressen e. V.**

Dienstag: 10 – 12 Uhr



Verein für Fraueninteressen e.V.
seit 1894 in München

Mama lernt Deutsch

Eltern-Kind-Treffs

- **Kostenfrei**

Familien-Treff Afrika
Ein offener Treff für Familien mit Verbindung zu Afrika

Ohne Anmeldung
2 Mal im Monat

Donnerstag: 16 – 17 Uhr
15.10., 29.10., 12.11.,
26.11., 10.12.26

Papa-Kind-Treff
Für Väter und Männer
in Vater-Rolle
mit Kindern von 0 – 6 Jahren

Ohne Anmeldung

Freitag: 15.30 – 17.30 Uhr
30.10. (Halloween-Feier),
27.11., 18.12.26

Christian Uhl

Treff für Ein-Eltern-Familien
Für Eltern, die getrennt leben oder alleine erziehen, und Solo-Eltern.
Mit oder ohne Kind | Mit Anmeldung

Mittwoch: 16.30 – 18.30 Uhr

21.10.26
Leichter durch den Alltag

25.11.26
Grenzen setzen im Familienleben

WOCHENPROGRAMM

MONTAG

10 – 11.30
Offenes Büro für deine Anträge
alle 14 Tage
(Termine siehe S. 15)

16.30 – 17.30
Ukrainisch-sprachige Gruppe und Atelier
für Kinder von 3 – 6 Jahren
(Termine siehe S. 14, 18)

DIENSTAG

9.30 – 11.30
Baby-Treff

10 – 12
Mama lernt Deutsch

15 – 17
Familien-Café

MITTWOCH

9.30 – 11
Bewegung und Spiel

11.15 – 12.15
Ukrainisch-sprachige Gruppe
für Kinder von 0 – 2 Jahren

15 – 16
Bewegung und Musik
für Kinder von 1 – 2 Jahren

Neu!

15.30 – 17
Familien-Café
für Kinder von 0 – 3,5 Jahren
2x im Monat
(Termine siehe S. 5)

16.30 – 17.15
Bewegung und Musik
für Kinder von 3 – 4 Jahren

16.30 – 18.30
Treff für Ein-Eltern-Familien
1x im Monat
(Termine siehe S. 11)

DONNERSTAG

9.30 – 11.30
Familien-Café

10 – 11
Offene Sprechstunde Beratungsstelle

Neu!

16 – 17
Familien-Treff Afrika
2x im Monat
(Termine siehe S.11)

16 – 17
Kreativ-Atelier
für Kinder von 3 – 6 Jahren

16.30 – 18.30
Spanisch-sprachige Gruppe
2x im Monat
(Termine siehe S. 19)

18 – 19.30
Wir werden Eltern
2x im Monat
(Termine siehe S. 16)

FREITAG

15.30 – 17.30
Papa-Kind-Treff
1x im Monat
(Termine siehe S. 11)

16.15 – 17.15
Vorlesen und Spielen auf Chinesisch
2x im Monat
(Termine siehe S. 19)

SAMSTAG

10 – 12
Russisch-sprachige Gruppe

13 – 19.30
Hier kannst du unsere Räume mieten
für Kinder-Geburtstage

SONNTAG

13 – 19.30
Hier kannst du unsere Räume mieten
für Kinder-Geburtstage

Kreativ-Atelier

Wir tauchen ein in die Welt der Farben.

Wir drucken, malen, zeichnen, klecksen,
lassen Farbe fließen und experimentieren.

Wir gestalten, formen und bauen mit Papier,
Ton, Holz und anderen Materialien.

- **Mit Anmeldung**
- **Kosten pro Stunde:**
  2,50 € für 1 Kind
  1,50 € für jedes weitere Kind
- **Aufgrund der Raumgröße sind die Plätze begrenzt.**



für Kinder von 3 – 6 Jahren:
Donnerstag: 16 – 17 Uhr | mit Anmeldung

für Kinder von 1 – 6 Jahren auf Ukrainisch
Montag: 16.30 – 17.30 Uhr | Termine auf Anfrage

Kurs auf Deutsch: **Susann Lange**
Kurs auf Ukrainisch: **Emiliya Mykhaylyuk**

Offenes Büro für deine Anträge

Du brauchst Hilfe mit den vielen Papieren
und Anträgen?

Im „Offenen Büro" kannst du die Geräte
vom Familien-Zentrum nutzen:

- **Laptop, Kopierer, Drucker**

Gemeinsam mit anderen Eltern kannst du dir
Zeit nehmen, um deine Papiere zu ordnen.
Du kannst den Sozialpädagoginnen Fragen stellen.

Und deine Kinder können spielen.

- **Für Eltern mit Kindern von 0 – 6 Jahren**
- **Ohne Anmeldung**
- **Kostenfrei**

Montag: 10 – 11.30 Uhr
5.10., 19.10., 2.11., 16.11., 30.11., 14.12., 28.12.26

Wir werden Eltern

Hier kannst du offen über deine Fragen, Sorgen und Wünsche sprechen.

Spüre die Kraft des Zusammenseins mit anderen werdenden Eltern.

Finde Halt, Unterstützung, neue Impulse und Verbundenheit.

- **Mit Anmeldung**
- **Kostenfrei**

Donnerstag: 18 – 19.30 Uhr
2 Mal im Monat
8.10., 22.10., 5.11., 26.11., 17.12.26

Susann Lange

Themen-Café

Für Mütter und Väter. Für Großeltern.
Für alle Personen in Eltern-Rollen.

Mit oder ohne Kinder.

Du triffst andere Eltern. Du kannst dich austauschen.

Du kannst den Psychologinnen der städtischen Beratungsstelle Fragen stellen.

- **Ohne Anmeldung**
- **Kostenfrei**

Montag: 10 – 11 Uhr
12.10.26
Grenzen setzen – aber wie?

Neu!

Montag: 10 – 11 Uhr
23.11.26
Der gute Streit in der Partnerschaft – eine Kurzanleitung

Montag: 15 – 16 Uhr
7.12.26
Geschwisterstreit gut begleiten

Fremdsprachen-Gruppen

Du kannst mit anderen Eltern in deiner Muttersprache reden. Deine Kinder können mit anderen Kindern spielen.

- **Mit Eltern**
- **Anmeldung vor dem 1. Besuch**
- **Kosten: 2 € pro Familie**

українськомовна група
Ukrainisch-sprachige Gruppe

Für Kinder von 0 – 2 Jahren

Mittwoch: 11.15 – 12.15 Uhr
Alona Thomas

Anzeige



українськомовна група
Ukrainisch-sprachige Gruppe

Für Kinder von 3 – 6 Jahren

Montag: 16.30 – 17.30 Uhr
1 Mal im Monat
5.10., 2.11., 30.11., 21.12.26
Emiliya Mykhaylyuk

Encuentro en español
Spanisch-sprachige Gruppe

Für Kinder von 0 – 6 Jahren

Donnerstag: 16.30 – 18.30 Uhr
2 Mal im Monat
8.10., 22.10., 5.11., 19.11., 3.12.26
Maria Rubiales Ramirez

适合3至6岁孩子的中文阅读和游戏活动
Vorlesen und Spielen auf Chinesisch

Für Kinder von 3 – 6 Jahren

Freitag: 16.15 – 17.15 Uhr
2 Mal im Monat
9.10., 23.10., 6.11., 20.11., 4.12., 18.12.26
Chao Ding

Встречи для русскоговорящих родителей и детей
Russisch-sprachige Gruppe

Für Kinder von 0 – 6 Jahren

Samstag: 10 – 12 Uhr
Inna Schneider, Iuliia Pyrogova



Wir haben die Räume – du hast die Talente.

- **als Gastgebende im Familien-Café**
- **als Kursleitung in Bewegungs- und Kreativ-Angeboten, wie z. B. Yoga, Singen, Tanzen**
- **als Kulturvertretung bei Festen oder fremdsprachlichen Gruppen**

Oder hast du eine andere Idee, mit der du dich in unseren Räumen ehrenamtlich einbringen möchtest?

Wir sind vielfältig – lebendig – familiär.

Du willst das Leben von anderen bereichern?
Dann sprich uns an!
Telefon: 089 326302371
familienzentrum-ludlstrasse@condrobs.de

Events

Bilderbuch-Kino

für Kinder ab 3 Jahren
Mittwoch, 28.10.26 | 16.30 Uhr
Ohne Anmeldung | Kosten auf Spendenbasis

Papa-Kind-Treff Spezial: Halloween-Feier

Schaurige Spiele und Spaß. Kommt gerne verkleidet!
Freitag, 30.10.26 | 15.30 – 17.30 Uhr
Ohne Anmeldung | Kosten auf Spendenbasis

Laternen-Spaziergang

Donnerstag, 12.11.26 | 17 Uhr
Ohne Anmeldung | Kosten auf Spendenbasis

Papa-Kind-Pizza-Day

Gemeinsam leckere Pizzen backen, reden, spielen und eine schöne Zeit verbringen
Samstag, 21.11.26 | 12 Uhr
Mit Anmeldung | Kosten: 5 € pro Erwachsener, 2 € pro Kind

Weihnachts-Café mit Familien-Foto-Aktion

Mittwoch, 9.12.26 | 15 – 17 Uhr
Ohne Anmeldung | Kosten: Buffet-Preis 4 € pro Familie
Foto inklusive Rahmen 2,50 €

Raum zum Feiern



Hier kannst du ein Fest für dein Kind feiern.

Für Kinder bis zum 10. Geburtstag.

- **Du kannst unseren Gruppenraum mit Spiel-Ecke und den Café-Bereich (insgesamt ca. 90 m²) mieten.**
- **Es gibt Tische und Stühle für 30 Personen.**
- **Du kannst auch unsere Spiel-Sachen nutzen.**
- **Kosten: 70 € + 100 € Kaution + Patenschaft (siehe nächste Seite)**

Bitte schreibe eine E-Mail mit Wunsch-Datum und deiner Telefonnummer an:

familienzentrum-ludlstrasse@condrobs.de

Für mehr Infos

Samstag und Sonntag:
13 – 19.30 Uhr

Hilf dem Familien-Zentrum! Mit einer Patenschaft.



Du kannst das Familien-Zentrum unterstützen.

Wie? Du wirst Pate.

Du bezahlst jeden Monat 4 € oder einmal im Jahr 48 €, oder gerne mehr!

Wir freuen uns über deine Patenschaft.

Der Verein Condrobs bietet in ganz Bayern soziale Hilfs-Angebote an.

Wir begleiten Kinder, Familien, Jugendliche und junge Erwachsene mit Schwierigkeiten.

Wir helfen jugendlichen und erwachsenen Geflüchteten.

Wir sind da für süchtige Frauen und Männer und für ältere Menschen mit Sucht-Problemen.

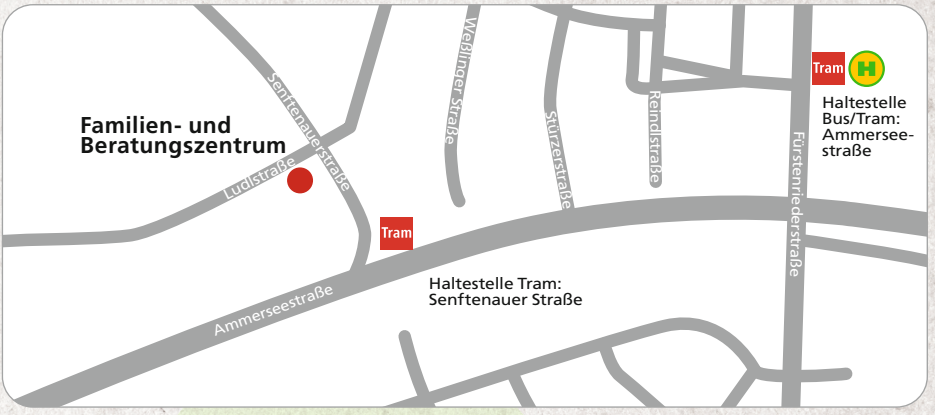
Wir unterstützen Menschen, die keine Wohnung haben. Und vieles mehr.

Informationen unter **www.condrobs.de**

Für mehr Infos

condrobs
verstehen.helfen.begleiten.

Hier findest du uns:



Tram: Linie 18/14 Haltestelle Senftenauer Straße
Bus: 51/151/168 Ammerseestraße

Condrobs Familien- und Beratungszentrum Ludlstraße

Ludlstraße 5 | 80689 München
Telefon: 089 326302371
familienzentrum-ludlstrasse@condrobs.de

Wir haben einen Eingang für Rollstühle und ein barrierefreies WC.

Für mehr Infos:

Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001

Wir arbeiten gemeinwohlorientiert

Condrobs ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband und im fdr+ Fachverband Drogen- und Suchthilfe.

Das Familien- und Beratungszentrum Ludlstraße wird gefördert von

Landeshauptstadt München
Sozialreferat
Stadtjugendamt

5502.08.2026