



Kontakt und Anmeldung

Outlaw gGmbH
Familienzentrum Uppenberg
Kita Uppenberg

Friesenring 15
48147 Münster
Tel.: 0251 32201410

E-Mail: kita.uppenberg@outlaw-ggmbh.de
Website: www.outlaw-ggmbh.de/einrichtung/kita-und-familienzentrum-uppenberg

Leitung und Ansprechpersonen:
Katrin Lenschow, Dimitrij Springer



www.outlaw-ggmbh.de

Mai

Sprechstunde für Eltern rund um das Leben mit Kindern von 0–6 Jahren

In Kooperation mit der Beratungsstelle Südviertel e.V. Fragen zum Familienalltag, zur Entwicklung des Kindes oder einfach Bedarf nach einem offenen Ohr? Die kostenlose Sprechstunde bietet individuelle Beratung in vertrauensvoller Atmosphäre – mit Informationen zu Erziehung, Entwicklung und Familienleben, Unterstützung im Alltag und bei Bedarf Vermittlung weiterer Hilfsangebote. Das Angebot ist vertraulich.
Donnerstag, 07.05.2026
Zeit: 15:00–16:00 Uhr
Ort: Kita Uppenberg
Leitung des Angebots: Sophie Minne, Frühe Hilfen, Stadteilkoordination Mitte-Nord/ Beratungsstelle Südviertel e.V. Tel. 0151 55539895

Ernährungsberatung für Familien

Thema: Leckere Rezepte für Kindergeburtstage

Ein Angebot in Zusammenarbeit mit Irmgard Maikowski, Ernährungsberaterin. Gemeinsam leckere Brotaufstriche, bunte Müslis mixen und spielerisch Lebensmittel entdecken. Mach mit – es wird kreativ, lecker und informativ! Individuelle Fragen rund ums Thema Ernährung? Gerne!
Freitag, 08.05.2026
Zeit: 7:30–9:30 Uhr
Ort: Kita Uppenberg, Eingangsbereich
Leitung des Angebots: Irmgard Maikowski, Ernährungsberaterin

Kamishibai-Vorstellung für Kinder ab 3 Jahren – Eine Kiste Nichts

Das Kamishibai-Erzähltheater hat seinen Ursprung in Japan. In einen kastenförmigen Holzrahmen mit Türen werden Bildkarten eingesteckt. Wenn die Türen sich geheimnisvoll öffnen und dann – wie bei einem Szenenwechsel – eine Bildkarte nach der anderen erscheint, entfaltet sich die Geschichte vor den staunenden Augen der Kinder. In diesem kleinen Rahmen werden Erzählungen lebendig!
Dienstag, 12.05.2026
Zeit: 15:00–16:00 Uhr
Ort: Kita Grevener Straße
Leitung des Angebots: Diemut Sträter, Diplom-Sozialpädagogin
Anmeldung: Leitungsbüro der Kita Grevener Straße und Kita Uppenberg

Stadtteilspaziergang im Uppenberg-Viertel

Spazieren Sie mit uns durch das Viertel – wir zeigen Ihnen die Angebotsvielfalt in Uppenberg, von Familienangeboten bis zur finanziellen Hilfe! Für interessierte Eltern mit Kindern ab Geburt bis Schuleintritt und für Fachkräfte! Wir laden Sie ein, bei einem Kaffee/Tee mit uns durch Uppenberg zu gehen.
Mittwoch, 13.05.2026
Zeit: 9:30–11:30 Uhr
Ort: Start an der Kita Uppenberg
Leitung des Angebots: Sophie Minne, Frühe Hilfen, Stadteilkoordination Mitte-Nord/ Beratungsstelle Südviertel e.V. Tel. 0151 55539895
Diemut Sträter, Kita Uppenberg
Anmeldung: Kita.Uppenberg@outlaw-ggmbh.de oder sophie.minne@beratungsstelle-suedviertel.de oder Leitungsbüro der Kita Uppenberg

Kreatives Angebot für Eltern (und alle anderen Erwachsenen auch) Handlettering

In diesem dreistündigen Workshop lernen Sie das Ein-Mal-Eins des Handletterings kennen, der Kunst des Buchstabenzeichnens. Im Praxisteil gestalten Sie unter Anleitung eigene Grußkarten und Geschenkanhänger. Dabei können Sie sich von verschiedenen Vorlagen inspirieren lassen. Material: Stifte, Papier und Bastelzubehör liegen aus. Bringen Sie gerne auch eigene Materialien mit. Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet.
Dienstag, 19.05.2026
Zeit: 19:00–21:15 Uhr
Ort: Kita Uppenberg
Leitung des Angebots: Maleen Focken, Dozentin für Kreativkurse
Anmeldung: Leitungsbüro der Kita Uppenberg

Juni

Gemeinsamer Spaziergang mit Eltern und Baby

Wir treffen uns vor der Kita Uppenberg, um dann gemeinsam durch das Viertel zu gehen. Gemeinsam tauschen wir uns über aktuelle Themen aus, die Sie als Eltern beschäftigen, und lernen uns kennen. Es besteht auch die Möglichkeit, an einzelnen Terminen teilzunehmen.
Montags 01.06.2026 + 08.06.2026 + 15.06.2026 + 22.06.2026
Zeit: 9:30–11:00 Uhr
Ort: Treffpunkt vor der Kita Uppenberg (auch bei Regen)
Leitung des Angebots: Diemut Sträter, Kinderkrankenschwester, Diplom-Sozialpädagogin, PEKiP-Kursleiterin
Anmeldung: Leitungsbüro der Kita Uppenberg

Sprechstunde für Eltern rund um das Leben mit Kindern von 0–6 Jahren

In Kooperation mit der Beratungsstelle Südviertel e.V. Fragen zum Familienalltag, zur Entwicklung des Kindes oder einfach Bedarf nach einem offenen Ohr? Die kostenlose Sprechstunde bietet individuelle Beratung in vertrauensvoller Atmosphäre – mit Informationen zu Erziehung, Entwicklung und Familienleben, Unterstützung im Alltag und bei Bedarf Vermittlung weiterer Hilfsangebote. Das Angebot ist vertraulich.
Donnerstag, 11.06.2026
Zeit: 15:00–16:00 Uhr
Ort: Kita Uppenberg
Leitung des Angebots: Sophie Minne, Frühe Hilfen, Stadteilkoordination Mitte-Nord/ Beratungsstelle Südviertel e.V. Tel. 0151 55539895

Ernährungsberatung für Familien

Thema: 5 am Tag – einfach umgesetzt

Ein Angebot in Zusammenarbeit mit Irmgard Maikowski, Ernährungsberaterin. Gemeinsam leckere Brotaufstriche ausprobieren, bunte Müslis mixen und spielerisch Lebensmittel entdecken. Mach mit – es wird kreativ, lecker und informativ! Individuelle Fragen rund ums Thema Ernährung? Gerne!
Freitag, 12.06.2026
Zeit: 7:30–9:30 Uhr
Ort: Kita Uppenberg, Eingangsbereich
Leitung des Angebots: Irmgard Maikowski, Ernährungsberaterin

Eltern-Kind-Aktion für Familien – Leckere Sommerküche

Ein Angebot in Zusammenarbeit mit Irmgard Maikowski, Ernährungsberaterin.
Mittwoch, 17.06.2026
Zeit: 14:30–16:30 Uhr
Ort: Kita Uppenberg
Leitung des Angebots: Irmgard Maikowski, Ernährungsberaterin
Anmeldung: Leitungsbüro der Kita Uppenberg



Juli

Sprechstunde für Eltern rund um das Leben mit Kindern von 0–6 Jahren

In Kooperation mit der Beratungsstelle Südviertel e.V. Fragen zum Familienalltag, zur Entwicklung des Kindes oder einfach Bedarf nach einem offenen Ohr? Die kostenlose Sprechstunde bietet individuelle Beratung in vertrauensvoller Atmosphäre – mit Informationen zu Erziehung, Entwicklung und Familienleben, Unterstützung im Alltag und bei Bedarf Vermittlung weiterer Hilfsangebote. Das Angebot ist vertraulich.
Donnerstag, 02.07.2026
Zeit: 15:00–16:00 Uhr
Ort: Kita Uppenberg
Leitung des Angebots: Sophie Minne, Frühe Hilfen, Stadteilkoordination Mitte-Nord/ Beratungsstelle Südviertel e.V. Tel. 0151 55539895

Ernährungsberatung für Familien

Thema: Welche Lebensmittel bergen eine Infektionsgefahr für mein Kind?

Ein Angebot in Zusammenarbeit mit Irmgard Maikowski, Ernährungsberaterin. Gemeinsam leckere Brotaufstriche ausprobieren, bunte Müslis mixen und spielerisch Lebensmittel entdecken. Mach mit – es wird kreativ, lecker und informativ! Individuelle Fragen rund ums Thema Ernährung? Gerne!
Freitag, 10.07.2026
Zeit: 7:30–9:30 Uhr
Ort: Kita Uppenberg, Eingangsbereich
Leitung des Angebots: Irmgard Maikowski, Ernährungsberaterin

Migrationsberatung für Eltern

Migration heißt: Vertrautes aufgeben, Neues wagen, sich vielfältigen Herausforderungen stellen. Fremde Sprache, andere Kultur, Schule, Ausbildung, Arbeit finden, den Alltag organisieren und die Zukunft planen. Wir unterstützen Neuzugewanderte und in konkreten Krisensituationen auch Migrant:innen, die bereits länger in Deutschland leben. Dabei richten wir uns nach der individuellen Lebenssituation und unterstützen Menschen auf dem Weg in ein selbstbestimmtes Leben. Wir begleiten u.a. bei Behördengängen.
Mittwoch, 15.07.2026
Zeit: 14:30–16:30 Uhr
Ort: Kita Uppenberg
Leitung der Beratung: Mojgan Servati, Diakonie Münster

Kita & Familienzentrum Uppenberg

Programm 1. Halbjahr
Februar bis Juli 2026

Alle Angebote richten sich an Familien aus Münster und Umgebung.

Regelmäßige wöchentliche Angebote

Sprachcafé

Wir kommen gemeinsam zum Thema Sprache ins Gespräch. Jeden ersten Donnerstag im Monat (außer in den Schulferien)

Zeit: 9:00–10:00 Uhr

Ort: Kita Uppenberg, Elterncafé (Eingangsbereich)

Leitung des Angebots: Diemut Sträter, Diplom-Sozialpädagogin

Familiencafé Uppenberg

In Kooperation mit der Beratungsstelle Südviertel e. V. und der Stadtteilkoordination Frühe Hilfen Mitte.

Gespräche und Infos in netter Gesellschaft für die Großen; Spiel und Bewegung für die Kleinen.

Jeden 1. und 3. Dienstag (außer in den Schulferien)

Zeit: 15:30–17:30 Uhr

Ort: Kita Uppenberg, Gruppenraum der Clownfische (EG)

Ansprechpartnerinnen des Angebots:

Sophie Minne, Frühe Hilfen, Stadtteilkoordination Mitte-Nord/

Beratungsstelle Südviertel e. V., Tel. 0151 55539895

Diemut Sträter, Kita Uppenberg, Tel. 0160 2004716

Offenes Turnen für Kinder im Alter von 1–3 Jahren

Ein wöchentlich stattfindendes Angebot für Kinder und eine Begleitperson in der Turnhalle der Kita Uppenberg.

Jeden Freitag (außer in den Schulferien)

Zeit: 14:00–14:45 Uhr

Ort: Kita Uppenberg, Turnhalle

Leitung des Angebots: Sebastian Schnurrer, Trainer

Treffen für Tagespflegepersonen mit Kindern

Gemeinsame Nutzung der Kita Turnhalle

Jeden letzten Freitag im Monat (außer in den Schulferien)

Zeit: 9:30–11:00 Uhr

Ort: Kita Uppenberg, Turnhalle

Ansprechpartnerin: Diemut Sträter, diemut.straeter@outlaw-ggmbh.de

oder telefonisch unter 0160 2004716

Kita-Sozialarbeit

Diemut Sträter berät vor Ort in der Kita Uppenberg und Kita Grever StraÙe bei Anliegen verschiedenster Art: wenn Rat, Hilfe oder einfach ein offenes Ohr benötigt wird, z. B. bei familiären Alltagsfragen, Hilfe und ggf. Begleitung bei Behördenangelegenheiten, bei der Vermittlung weiterer Hilfen z. B. durch Erziehungsberatungsstellen.

Termine erfolgen nach Vereinbarung.

Kontaktaufnahme über das Leitungsbüro der Kita Uppenberg

oder über Diemut Sträter, diemut.straeter@outlaw-ggmbh.de oder

telefonisch unter 0160 2004716

Februar

Kursangebot indische Babymassage

In diesem Angebot wird unter fachlicher Anleitung die indische Babymassage nach Leboyer erlernt. Die Babys empfinden die Berührung der Massage als Wohltat und entspannend. Das Alter der Babys bei Kursbeginn sollte zwischen vier und zwölf Wochen liegen.

Montags, 02.02.2026 + 09.02.2026 + 23.02.2026 + 02.03.2026

Zeit: 9:15–10:15 Uhr

Ort: Kita Uppenberg

Leitung des Angebots: Diemut Sträter, Diplom-Sozialpädagogin, PEKiP-Kursleiterin

Anmeldung: Leitungsbüro der Kita Uppenberg

Sprechstunde für Eltern rund um das Leben mit Kindern von 0–6 Jahren

In Kooperation mit der Beratungsstelle Südviertel e. V.

Fragen zum Familienalltag, zur Entwicklung des Kindes oder einfach Bedarf nach einem offenen Ohr? Die kostenlose Sprechstunde bietet individuelle Beratung in vertrauensvoller Atmosphäre – mit Informationen zu Erziehung, Entwicklung und Familienleben, Unterstützung im Alltag und bei Bedarf Vermittlung weiterer Hilfsangebote. Das Angebot ist vertraulich.

Donnerstag, 05.02.2026

Zeit: 15:00–16:00 Uhr

Ort: Kita Uppenberg

Leitung des Angebots: Sophie Minne, Frühe Hilfen, Stadtteilkoordination Mitte-Nord/ Beratungsstelle Südviertel e. V.

Tel. 0151 55539895

Ernährungsberatung für Familien

Thema: Aromen, Zucker, Süßungsmittel und ihre Wirkung in unserem Körper – eine App-Vorstellung

Ein Angebot in Zusammenarbeit mit Irmgard Maikowski, Ernährungsberaterin.

Gemeinsam leckere Brotaufstriche ausprobieren, bunte Müslis mixen und spielerisch Lebensmittel entdecken.

Mach mit – es wird kreativ, lecker und informativ!

Individuelle Fragen rund ums Thema Ernährung? Gerne!

Freitag, 06.02.2026

Zeit: 7:30–9:30 Uhr

Ort: Kita Uppenberg

Leitung des Angebots: Irmgard Maikowski, Ernährungsberaterin

Mehrsprachige Kamishibai-Vorstellung für Kinder ab 3 Jahren Zum XII. internationalen Tag der Muttersprache

Das Kamishibai-Erzähltheater hat seinen Ursprung in Japan. In einen kastenförmigen Holzrahmen mit Türen werden Bildkarten eingesteckt. Wenn die Türen sich geheimnisvoll öffnen und dann – wie bei einem Szenenwechsel – eine Bildkarte nach der anderen erscheint, entfaltet sich die Geschichte vor den staunenden Augen der Kinder. In diesem kleinen Rahmen werden Erzählungen lebendig!

Dienstag, 24.02.2026

Zeit: 15:00–16:00 Uhr

Ort: Kita Uppenberg

Leitung des Angebots: Diemut Sträter, Diplom-Sozialpädagogin und Eltern sowie Mitarbeitende der Outlaw Kita Uppenberg

März

Sprechstunde für Eltern rund um das Leben mit Kindern von 0–6 Jahren

In Kooperation mit der Beratungsstelle Südviertel Fragen zum Familienalltag, zur Entwicklung des Kindes oder einfach Bedarf nach einem offenen Ohr? Die kostenlose Sprechstunde bietet individuelle Beratung in vertrauensvoller Atmosphäre – mit Informationen zu Erziehung, Entwicklung und Familienleben, Unterstützung im Alltag und bei Bedarf Vermittlung weiterer Hilfsangebote. Das Angebot ist vertraulich.

Donnerstag, 05.03.2026

Zeit: 15:00–16:00 Uhr

Ort: Kita Uppenberg

Leitung des Angebots: Sophie Minne, Frühe Hilfen, Stadtteilkoordination Mitte-Nord/ Beratungsstelle Südviertel e. V.

Tel. 0151 55539895

Ernährungsberatung für Familien

Thema: Abwechslungsreiche Kost – was bedeutet das?

Ein Angebot in Zusammenarbeit mit Irmgard Maikowski, Ernährungsberaterin.

Gemeinsam leckere Brotaufstriche ausprobieren, bunte Müslis mixen und spielerisch Lebensmittel entdecken.

Mach mit – es wird kreativ, lecker und informativ!

Individuelle Fragen rund ums Thema Ernährung? Gerne!

Freitag, 06.03.2026

Zeit: 7:30–9:30 Uhr

Ort: Kita Uppenberg

Leitung des Angebots: Irmgard Maikowski, Ernährungsberaterin



Migrationsberatung für Eltern

Migration heißt: Vertrautes aufgeben, Neues wagen, sich vielfältigen Herausforderungen stellen. Fremde Sprache, andere Kultur, Schule, Ausbildung, Arbeit finden, den Alltag organisieren und die Zukunft planen. Wir unterstützen Neuzugewanderte und in konkreten Krisensituationen auch Migrant:innen, die bereits länger in Deutschland leben. Dabei richten wir uns nach der individuellen Lebenssituation und unterstützen Menschen auf dem Weg in ein selbstbestimmtes Leben. Wir begleiten u.a. bei Behördengängen.

Mittwoch, 11.03.2026

Zeit: 14:30–16:30 Uhr

Ort: Kita Uppenberg

Leitung des Angebots: Mojgan Servati, Diakonie Münster

Kreatives Eltern-Kind-Angebot für Familien:

Samenpapier – Konfetti-Papier, aus dem Blumen sprießen

Aus gesammelten Eierkartons und Blumensamen lassen wir mit Hilfe von Ausstechfomen und Lebensmittelfarben kleine bunte Papierkonfetti entstehen. Wunderschön zum Verschenken, oder man legt das Konfetti in einen Blumentopf mit ein bisschen Erde, gießt es und schon bald wird es in den Töpfen blühen.

Donnerstag, 12.03.2026

Zeit: 15:00–16:30 Uhr

Ort: Kita Uppenberg

Leitung des Angebots: Kathrin Wittenbernds, Erzieherin, Kunstpädagogin

Anmeldung: Leitungsbüro der Kita Uppenberg

Eltern-Kind-Aktion für Familien – Schokobrotchen und mehr

Ein Angebot in Zusammenarbeit mit Irmgard Maikowski, Ernährungsberaterin.

Mittwoch, 18.03.2026

Zeit: 14:30–16:30 Uhr

Ort: Kita Uppenberg

Leitung des Angebots: Irmgard Maikowski, Ernährungsberaterin

Kicken wie die Profis – Eine Eltern-Kind-Aktion

Packt die Sportsachen und kommt zum gemeinsamen Fußballturnier! Nach ausreichender sportlicher Betätigung lassen wir den Abend bei Würstchen vom Grill und kalten Getränken gemütlich ausklingen.

Mittwoch, 25.03.2026

Zeit: 16:00–18:00 Uhr

Ort: Kita Uppenberg, Außengelände

Leitung des Angebots: Dimitrij Springer, Paul Sträter

Anmeldung: Leitungsbüro der Kita Uppenberg

April



Sprechstunde für Eltern rund um das Leben mit Kindern von 0–6 Jahren

In Kooperation mit der Beratungsstelle Südviertel e. V.

Fragen zum Familienalltag, zur Entwicklung des Kindes oder einfach Bedarf nach einem offenen Ohr? Die kostenlose Sprechstunde bietet individuelle Beratung in vertrauensvoller Atmosphäre – mit Informationen zu Erziehung, Entwicklung und Familienleben, Unterstützung im Alltag und bei Bedarf Vermittlung weiterer Hilfsangebote. Das Angebot ist vertraulich.

Donnerstag, 02.04.2026

Zeit: 15:00–16:00 Uhr

Ort: Kita Uppenberg

Leitung des Angebots: Sophie Minne, Frühe Hilfen, Stadtteilkoordination Mitte-Nord/ Beratungsstelle Südviertel e. V.

Tel. 0151 55539895

Eltern-Kind-Aktion – Familien-Yoga mit Kindern ab 4 Jahren

In diesem Kurs erleben Eltern und Kinder Yoga auf spielerische, kreative und achtsame Weise. Durch kindgerechte Bewegungen, Partner:innen-Übungen, Fantasiereisen und kleine Meditationen stärken wir Körperwahrnehmung, Selbstvertrauen und unser Miteinander. Ideal für Familien, die gemeinsam entspannen und lachen möchten.

Dienstag, 14.04.2026 + 21.04.2026 + 28.04.2026 + 05.05.2026

Zeit: 14:30–15:30 Uhr

Ort: Turnhalle der Kita Uppenberg

Leitung: Nicole Rjasanow, Physiotherapeutin, Yoga-Lehrerin

Ernährungsberatung für Familien

Thema: Mahlzeitenfrequenz – wie oft soll mein Kind Essen und in welchem Abstand?

Ein Angebot in Zusammenarbeit mit Irmgard Maikowski, Ernährungsberaterin.

Gemeinsam leckere Brotaufstriche ausprobieren, bunte Müslis mixen und spielerisch Lebensmittel entdecken.

Mach mit – es wird kreativ, lecker und informativ!

Individuelle Fragen rund ums Thema Ernährung? Gerne!

Freitag, 17.04.2026

Zeit: 7:30–9:30 Uhr

Ort: Kita Uppenberg, Eingangsbereich

Leitung des Angebots: Irmgard Maikowski, Ernährungsberaterin

Berufliche Beratung – Beratung zur beruflichen Orientierung

Ob Wiedereinstieg in den Beruf, berufliche Neuorientierung, Vereinbarkeit von Beruf und Carearbeit, endlich (wieder) eigenes Geld verdienen. Dies sind unter anderem Themen, zu denen in der offenen Sprechstunde professionell und kompetent beraten wird. Zusätzlich kann ein individueller Beratungstermin (maximal 60 Minuten) vereinbart werden.

Montag, 20.04.2026

Zeit: 15:00–16:30 Uhr

Ort: Kita Uppenberg

Leitung: Dorothee Klar, Beraterin und Koordinatorin, Diplom-Sozialpädagogin, Systemische Beraterin, Kompanera e. V.

Impuls-Café zum Thema Trotz & Autonomie

In dem Angebot erhalten Eltern fachliche Impulse zum Umgang mit der herausfordernden Entwicklungsphase. In gemütlicher Runde bei Kaffee und Snacks gibt es einen Raum zum Austausch, für Fragen und gegenseitige Unterstützung. Gemeinsam beleuchten wir, wie Eltern ihre Kinder liebevoll und klar durch diese spannende Zeit begleiten können.

Dienstag, 28.04.2026

Zeit: 15:30–16:30 Uhr

Ort: Kita Uppenberg

Leitung des Angebots: Sophie Minne, Frühe Hilfen, Stadtteilkoordination Mitte-Nord/ Beratungsstelle Südviertel e. V.

Tel. 0151 55539895

Diemut Sträter, Kita Uppenberg

Anmeldung: Kita.Uppenberg@outlaw-ggmbh.de oder

sophie.minne@beratungsstelle-suedviertel.de oder Leitungsbüro

der Kita Uppenberg

Wir gehen in den Wald

Waldangebot für Familien mit Kindern ab 3 Jahren

Thema: Mit allen Sinnen

Wir werden unsere Wahrnehmung mit all unseren Sinnen fördern und begeben uns auf eine sinnliche Reise in die Natur. Ohren, Nase, Zunge, Augen, Hände und FüÙe werden auf vielfache Weise angesprochen und geschult. Wir kreieren ein Pflanzenparfüm, lauschen den Tönen des Waldes, fühlen mit den FüÙen unterschiedliche Bodenbedeckungen, sehen verschiedene Grüntöne, fühlen mit den Händen verschiedene Naturgegenstände und schmecken leckere Wildkräuter und Beeren.

Mittwoch, 29.04.2026

Zeit: 15:00–17:00 Uhr

Ort: Treffpunkt bei Grün-WeiÙ Marathon

Leitung des Angebots: Swantje Kuhlmann, Diplom-Geografin und Landschaftsökologin, Waldzeichen

Anmeldung: Leitungsbüro der Kita Uppenberg

