



Inhaltsverzeichnis

Wegweiser Seite

Inhaltsverzeichnis.....	1
Grußwort.....	3
Familienzentrum.....	4
Leitung.....	4

Beratung, Bildung und Begleitung im Familienzentrum

Familienbildung	5
Das Team Familienbildung	7
Erziehungsberatung.....	15
Das Team Erziehungsberatung	17
Netzwerkkoordination Frühe Hilfen	18
Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson.....	19
Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte	20

Besondere Angebote

Individuelle Gruppenangebote	9
Babysitter*innen-Diplom und Babysitter*innen-Kurse	10
Babysitter*innen-Vermittlung	11
Beratungen von Schwangeren und Eltern.....	12
Stillberatung und -sprechstunde	13
Kursleiter*innen gesucht.....	14

Angebote in den Fachbereichen

Rund um die Geburt	21
Die ersten Wochen und Monate mit dem Baby	45
Mit Kindern die Welt entdecken	77
Gesundheit – Ernährung, Entspannung, Bewegung.....	109
Pädagogik – Psychologie.....	127

Informationen

Kooperationspartner*innen.....	152
Qualifikationsbeschreibungen.....	153
Stadtteilübersicht.....	158
Teilnahmebedingungen	161
Aktuelles und Anmeldung.....	163
Anmeldeformular.....	165

Grußwort



Liebe Darmstädterinnen und Darmstädter, liebe Familien,

das Familienzentrum Darmstadt präsentiert das vielfältige Programm der Familienbildung im 1. Halbjahr 2024. Sie finden in diesem Programmheft und auf der Homepage www.familienzentrum-darmstadt.de weitere Informationen über die Erziehungsberatungsstelle, die Netzwerkkoordination Frühe Hilfen und die Qualifizierung für Kindertagespflegepersonen und Fortbildung für pädagogische Fachkräfte.

Die Kurse und offenen Treffs der Familienbildung bieten viele Impulse für den Familienalltag. Neben bekannten Angeboten sind auch neue Kurse im Programm. Die Freude am Entdecken, Erleben und Erkunden steht dabei im Vordergrund, ebenso wie die Stärkung der Beziehung zwischen Eltern und ihren Kindern.

In den Angeboten besteht gleichzeitig die Möglichkeit, Kontakt zu Menschen mit ähnlichen Fragen und Themen aufzunehmen. Gleiches gilt auch für Gesprächskreise und thematische Veranstaltungen für Eltern und Erziehungsberechtigte, hier besteht Raum und Zeit für Information und Ideenaustausch.

Die Kurse sind auf der Homepage www.familienbildung-darmstadt.de eingestellt, Sie können sich direkt anmelden. Die Informationen über die Beratungsangebote bei schwerer Geburt, Stillen und Fragen rund um das Baby oder Kleinkind, die Babysittervermittlung und Hinweise auf freie Plätze sind dort ebenfalls zu finden. Es lohnt sich auch, immer mal wieder einen Blick auf die Homepage zu werfen, denn es werden auch laufend Kurse eingestellt, die nicht im Programmheft veröffentlicht sind.

Wir freuen uns also, wenn Sie die passenden Angebote für sich und Ihre Familie entdecken und heißen Sie im Namen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter herzlich willkommen im Familienzentrum.

Herzliche Grüße

Barbara Akdeniz *Imke Jung-Kroh* *Y. Gaye*

Barbara Akdeniz
Bürgermeisterin der
Wissenschaftsstadt Darmstadt

Imke Jung-Kroh
Leiterin des
Jugendamtes

Yvonne Gaye
Leiterin des
Familienzentrums

Familienzentrum

- Familienbildung
 - Erziehungsberatung
 - Netzwerkkoordination Frühe Hilfen
 - Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson
 - Fortbildung für pädagogische Fachkräfte
-

Yvonne Gaye

Leiterin des Familienzentrums

Yvonne.Gaye@darmstadt.de

06151 / 13 32 58

Philipp Steidle

Stellvertretender Leiter des Familienzentrums

Leiter der Erziehungsberatungsstelle

Philipp.Steidle@darmstadt.de

06151 / 35 06 0



www.familienzentrum-darmstadt.de

Familienbildung



Unsere vielfältigen Angebote haben zum Ziel, Familien in ihren Erziehungs-, Beziehungs- und Alltagskompetenzen zu stärken. Sie begleiten Familien dabei, Kindern einen guten Rahmen für Entwicklung, Bildung und Entfaltung zu schaffen.

Die Veranstaltungen stehen Eltern und Bezugspersonen aller Nationen offen. Sie beziehen die Ressourcen der Familien ein und sind präventiv.

Das Team Familienbildung sorgt für die kontinuierliche Weiterentwicklung der Inhalte. Dabei orientieren sie sich an den jeweiligen Bedarfen von Familien.

An der Umsetzung wirken über 100 Kursleiter und Kursleiterinnen mit multiprofessionellem Hintergrund mit.

Als Willkommensangebot können Offene Treffs wohnortnah in der Hauptstelle oder in den Außenstellen/Stadtteilen besucht werden. Um den Überblick zu erleichtern, ist das Kursprogramm nach folgenden Fachbereichen gegliedert:

- Rund um die Geburt
- Die ersten Wochen und Monate mit dem Baby
- Mit Kindern die Welt entdecken
- Gesundheit – Ernährung, Entspannung, Bewegung
- Pädagogik – Psychologie

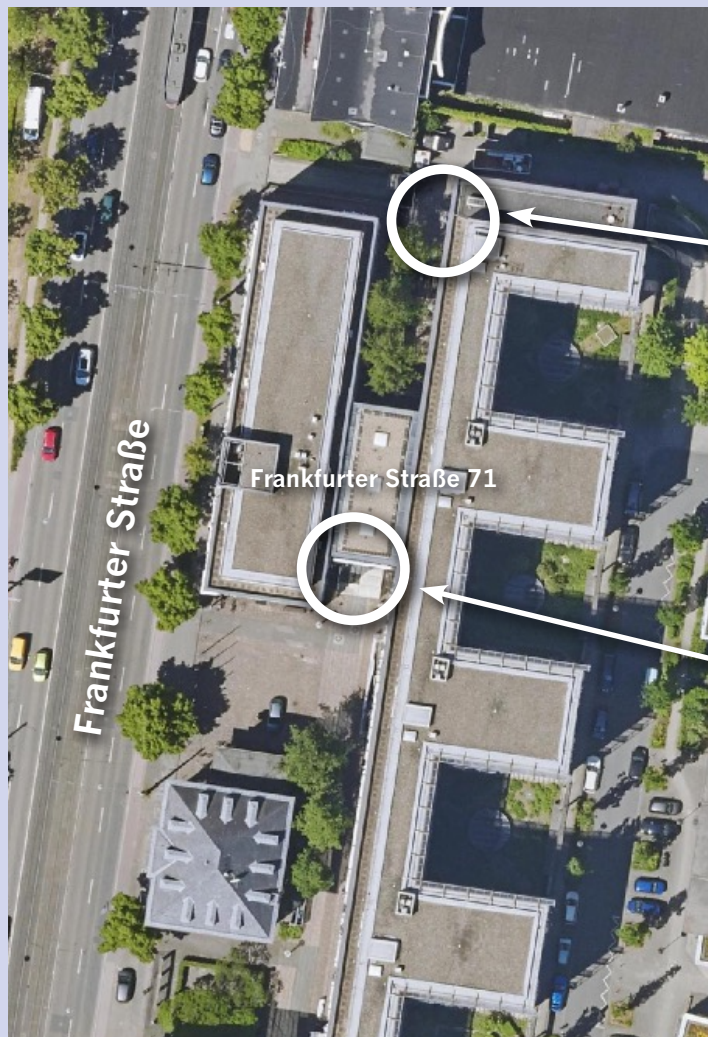
Weitere Themenbereiche sind:

- Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte
- Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson
- Fortbildungen für Kindertagespflegepersonen



Standort Familienbildung

Frankfurter Straße 71, 64293 Darmstadt



Hintereingang

Zugang
Mo-Do ab 16.00 Uhr
Fr ab 13.00 Uhr und
am Wochenende

Haupteingang

Haltestelle Rhönring

Linien 4, 5, 6, 7, 8, R

Team Familienbildung

Verwaltung und allgemeine Informationen

familienbildung@darmstadt.de



Sandra Dahms	06151 / 13 25 09
Sandra Müller	06151 / 13 25 45
Heike Wehner	06151 / 13 32 56
Jill-Mirjam Faust	06151 / 13 30 30

Fachbereiche

Anna-Katharina Klein , Dipl.-Soziologin Rund um die Geburt Anna-Katharina.Klein@darmstadt.de	06151 / 13 30 32
Sophie Walter , Erziehungswissenschaftlerin M.A. Die ersten Wochen und Monate mit dem Baby Sophie.Walter@darmstadt.de	06151 / 13 32 12
Sarah Straub , Erziehungswissenschaftlerin M.A. Mit Kindern die Welt entdecken Sarah.Straub@darmstadt.de	06151 / 13 30 88
Katharina Maiwald , Dipl.-Ökotrophologin Gesundheit – Ernährung, Entspannung, Bewegung Katharina.Maiwald@darmstadt.de	06151 / 13 30 31
Rose Abbas , Sozialarbeiterin M.A. Pädagogik – Psychologie Fortbildung für Fachkräfte Rose.Abbas@darmstadt.de	06151 / 13 28 99

Sonja Brenner , Dipl.-Sozialpädagogin Qualifizierung und Fortbildung für Kindertagespflegepersonen Sonja.Brenner@darmstadt.de	06151 / 13 40 54
Judith Staake , Dipl.-Sozialpädagogin Qualifizierung und Fortbildung für Kindertagespflegepersonen Judith.Staake@darmstadt.de	06151 / 13 32 11
Donata Amara , Dipl.-Sozialpädagogin Qualifizierung und Fortbildung für Kindertagespflegepersonen Donata.Amara@darmstadt.de	06151 / 13 37 25
Tanja Ide Sozialarbeiterin B.A. Projektkoordination Tanja.Ide@darmstadt.de	06151 / 13 38 71

Außenstellen

Eberstadt , Oberstraße 13	06151 / 13 25 24
Kranichstein , Bartningstraße 33	06151 / 9 67 15 28
Wixhausen , Verdisträße 22	06150 / 8 61 05

Individuelle Gruppenangebote



Sie sind eine Gruppe von Eltern aus Krippen, Kindergärten, Schulen, Kindertagespflegepersonen oder Erzieherinnen/Erziehern, Lehrerinnen/Lehrern und wünschen sich eine qualifizierte Referentin oder einen Referenten für eine Informationsveranstaltung oder einen Gesprächsabend?

Wir bieten Ihnen an, im Rahmen folgender Themenbereiche eine Veranstaltung für Sie durchzuführen:

- Bildung
- Erziehungsirrtümer
- Kinderängste
- Rituale – Regeln – Grenzen
- Rund um das Thema Geschwister
- Kinder ermutigen – Selbstvertrauen stärken
- Umgang mit Wut, Trotz und Aggression
- Wertevermittlung heute
- Frühkindliche Bindung
- Erste Hilfe
- Digitale Medien
- Diversität und Vielfalt
- Kinderrechte
- ...und vieles mehr...

Fragen Sie nach! Die inhaltliche Schwerpunktsetzung orientiert sich an Ihren Interessen und wird im Vorfeld abgesprochen. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Rose Abbas, 06151 / 13 28 99.

Babysitter*innen-Diplom

für Jugendliche ab 13 Jahren

Schon einmal überlegt Babysitter oder Babysitterin zu werden? Wenn ja, dann ist dieser Kurs mit den folgenden Schwerpunkten genau das Richtige: Erwartungen der Eltern, Wickeln, Füttern, Baden, Trösten, Beschäftigungsmöglichkeiten für Kinder von 0 – 6 Jahren, Verhalten in Notsituationen, rechtliche Aspekte.

Für viele Eltern, die einen Babysitter oder eine Babysitterin suchen oder bei der Bewerbung um eine Au-pair-Stelle ist dieser Kurs ein wichtiger Qualifikationsnachweis.

Die Teilnehmenden werden am Ende des Kurses mit einem Babysitter*innen-Diplom ausgezeichnet. Zusätzlich besteht die Möglichkeit, in die Babysitter*innen-Kartei des Familienzentrums aufgenommen zu werden.

Babysitter*innen-Kurs

Für Jugendliche ab 13 Jahren

In Kooperation mit dem Deutschen
Kinderschutzbund Darmstadt e.V.

Kursleitung: Melanie Rziha, Tanja Ide

124-602-02

27./28.03.2024
Mi/Do 2x
09.30 – 13.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr: 22,30 €

124-602-03

08./09.08.2024
Do/Fr 2x
09.30 – 13.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr: 22,30 €

Babysitter*innen-Vermittlung

für Eltern in Darmstadt

Wenn Sie einen Babysitter oder eine Babysitterin benötigen, dann sind Sie bei uns genau an der richtigen Stelle.

In unserer Babysitter*innen-Kartei sind Jugendliche ab 13 Jahren, die in unserer Einrichtung einen Babysitter*innen-Kurs absolviert haben und zur Vermittlung gerne zur Verfügung stehen.

Das Anfrageformular finden Sie auf unserer Homepage www.familienbildung-darmstadt.de (siehe QR-Code). Bitte senden Sie es ausgefüllt an die unten stehende E-Mail Adresse.

Für Fragen können Sie sich gerne telefonisch oder per E-Mail bei uns melden.

Bereich Familienbildung:

babysitter.familienzentrum@darmstadt.de

Frankfurter Straße 71

64293 Darmstadt

Verwaltung:

Montag bis Freitag

06151 / 13 30 30

08.00 – 12.00 Uhr



Anfrageformular Babysitter*innen-Vermittlung



Beratung von Schwangeren und Eltern

mit Kindern im Alter von 0 – 3 Jahren

(für Darmstädter Bürgerinnen und Bürger)

In der Schwangerschaft

Bei Fragen rund um die körperlichen und seelischen Veränderungen in dieser besonderen Zeit, zur Planung der Elternzeit und Vereinbarkeit von Familie und Beruf, zum Umgang mit großen Geschwistern, in Hinblick auf die bevorstehende Geburt oder zum Stillen/Ernähren des Babys beraten wir Sie gerne.

Nach der Geburt

Bei Fragen zum Zusammenwachsen als Familie in der Zeit des Wochenbetts und danach, oder nach belastender Geburtserfahrung, Kaiserschnitt oder Trennung vom Baby nach der Geburt. Melden Sie sich gerne bei uns. Bei einem Gespräch über eine Geburtserfahrung ist es egal, wie lange diese her ist.

Im Umgang mit dem Baby oder Kleinkind

Je nach Ihrer individuellen Situation freuen wir uns, Sie bei allen kleinen oder großen Herausforderungen und Unsicherheiten mit Ihrem Baby oder Kleinkind zu unterstützen, bzw. bei den Themen:

- Stillen und Ernährung
- Schreien, Schlafen, „Verwöhnen“
- Eltern werden, Paar bleiben
- Vereinbarkeit
- Eingewöhnung

Zögern Sie nicht, sich mit *Ihrem Thema* bei uns zu melden.



Die Beratungsgespräche sind kostenfrei und auch telefonisch möglich. Sie können einzeln oder mit der gesamten Familie stattfinden. Aus dem Bereich der Familienbildung stehen Ihnen Sophie Walter, Anna-Katharina Klein und Judith Staake beratend zur Seite.

Für ein persönliches Beratungsgespräch können Sie sich telefonisch oder per E-Mail anmelden, siehe unten.

Stillsprechstunde

Bei Fragen oder Problemen beim Stillen, z.B. Stillrhythmus, Stillen im Alltag, Zufüttern oder bei Ihren ganz individuellen Themen sind Sie in unserer Stillsprechstunde willkommen.

Bei akuten Problemen ist auch eine telefonische Beratung kurzfristig und unabhängig von der Sprechstunde möglich. Das Angebot ist kostenfrei!

Die Stillsprechstunde findet statt in der Frankfurter Str. 71 nach vorheriger Anmeldung auf unserer Homepage www.familienbildung-darmstadt.de

Bitte beachten Sie auch unsere Kursangebote zu spezifischen Themen rund um das Stillen: „Vorbereiten auf das Stillen“, „Ein neuer Stillstart“, „Abstillen: Wann und wie?“.

Bereich Familienbildung:
familienbildung@darmstadt.de

Frankfurter Straße 71
64293 Darmstadt

Verwaltung:
Montag bis Freitag

06151 / 13 30 30
08.00 – 12.00 Uhr

Wir suchen engagierte und kompetente Kursleiterinnen und Kursleiter

insbesondere für die Eltern-Kind-Gruppenangebote, Babyschwimmen, Bewegungsangebote für Schwangere und Mütter nach der Geburt, Vater-Kind-Angebote, Musik und Naturpädagogik.

Sie haben Freude an der Arbeit mit Eltern und Kindern und es ist Ihnen wichtig, den guten Start in Familie und das Elternsein zu begleiten? Dann würden wir uns freuen, wenn Sie sich bei uns melden.

Wir, das Familienzentrum der Wissenschaftsstadt Darmstadt – Bereich Familienbildung, sind eine Familien unterstützende Einrichtung. Unser Ziel ist es, durch Präventionsarbeit und durch Bildungs- und Beratungsangebote Familien zu stärken. In unseren Eltern-Kind-Gruppen können Eltern mit ihren Kindern gemeinsam „Qualitätszeit“ verbringen. Durch das Zusammensein und die Aktivitäten werden neue Erfahrungen ermöglicht. Die Stärkung der Eltern-Kind-Bindung wird unterstützt.

Als Kursleitung gestalten Sie das Miteinander der Gruppe und geben den Eltern Anregungen für ihren Familien- und Erziehungsalltag. Wenn Sie eine pädagogische, sportpädagogische oder erlebnispädagogische Qualifikation haben und Ihnen die Arbeit mit Gruppen Freude bereitet, dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

Familienzentrum – Familienbildung
Frankfurter Straße 71, 64293 Darmstadt
familienbildung@darmstadt.de
06151 / 13 30 30

Erziehungsberatung

Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern



Wir nehmen uns Zeit für Fragen und Probleme in Ihrer Familie und suchen gemeinsam mit Ihnen nach Lösungswegen. Dabei unterstützen wir Sie als Eltern sowie Ihre Kinder, in Ihren verschiedenen Lebens- und Entwicklungsprozessen durch Beratung und kindzentrierte Angebote. Schon ein erstes Gespräch kann dabei helfen, die eigene persönliche Situation aus einem veränderten Blickwinkel zu sehen.

Unser Beratungsangebot richtet sich an Eltern und Erziehungsberechtigte und auch Kinder, Jugendliche und junge Volljährige (bis zum 21. Geburtstag) sind in unserer Beratungsstelle willkommen und können sich Hilfe und Unterstützung holen, wenn sie das möchten.

Wir beraten und unterstützen u.a. bei:

- Erziehungsfragen und Erziehungsunsicherheiten
- Fragen zur kindlichen Entwicklung oder Auffälligkeiten in der Kita
- persönlichen oder familiären Schwierigkeiten
- Leistungs- und Verhaltensproblemen in der Schule oder in Ausbildung
- Fragen in Zusammenhang mit vielfältigen Familienkonstellationen wie bspw. Ein-Eltern-, Regenbogen-, Patchwork-, Stieffamilien
- Bewältigung von Trennung und Scheidung für Eltern, Kinder und Jugendliche
- Anbahnung und Festigung unterbrochener oder noch nicht bestehender Eltern-Kind-Kontakte
- dem Wunsch nach kollegialer Beratung für Fachkräfte aus einer sozialen städtischen Einrichtung

Selbstverständlich unterliegen alle Mitarbeiter*innen der Schweigepflicht. Die Beratung und alle Leistungen der Beratungsstelle sind kostenfrei.



Webseite zum Bereich Erziehungsberatung

Standort Erziehungsberatung

Julius-Reiber-Str. 39, 64293 Darmstadt



Haltestelle Kasinostraße

Linie 3

Haupteingang der Erziehungsberatung

Wir befinden uns im 4. OG



Team Erziehungsberatung



Anmeldung

erziehungsberatung@darmstadt.de

Katja Köhler

06151 / 35 06 0

Telefonische Erreichbarkeit:

Montag – Donnerstag

08.00 – 16.30 Uhr

Freitag

08.00 – 12.00 Uhr

Beratungsteam

Philipp Steidle, Dipl.-Sozialpädagoge

Leiter der Erziehungsberatungsstelle

Philipp.Steidle@darmstadt.de

Johanna Wagner-Volkmann, Dipl.-Sozialpädagogin

Johanna.Wagner-Volkmann@darmstadt.de

Hubert Wiegand, Dipl.-Pädagoge

Hubert.Wiegand@darmstadt.de

Regina Krampe, Dipl.-Psychologin

Regina.Krampe@darmstadt.de

Nora Steinwandter, Dipl.-Psychologin

Nora.Steinwandter@darmstadt.de

Netzwerkkoordination Frühe Hilfen



In Darmstadt gibt es viele Angebote für Eltern mit ihren Kindern, zum Beispiel sind das:

- Hilfen zu Hause oder bei einer Fachkraft
- Besuche nach der Geburt des Kindes
- Gruppen mit anderen Babys/Kindern

Diese Fachkräfte der Frühen Hilfen helfen Eltern von Babys und Kleinkindern bei Fragen und Problemen. Sie wissen, wo es weitere Hilfen gibt. Alle Fachkräfte, die Kontakt zu Familien ab der Schwangerschaft und mit Kindern bis zum 3. Lebensjahr haben, bilden gemeinsam das **Netzwerk Frühe Hilfen**.

Haben Sie Fragen?

Mehr Informationen über Frühe Hilfen für Schwangere, Mütter und Väter bis zum 3. Geburtstag der Kinder gibt es hier:

Netzwerkkoordination Frühe Hilfen

fruehe-hilfen@darmstadt.de

Frankfurter Straße 71

64293 Darmstadt

Sylke Israel, Sozialarbeiterin M.A.

Sylke.Israel@darmstadt.de

06151 / 13 25 23



Webseite zum Bereich Netzwerkkoordination Frühe Hilfen

Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson



Sie wohnen in Darmstadt und haben Interesse und Freude an der Arbeit mit Kindern? Dann wäre vielleicht eine selbstständige Tätigkeit als Qualifizierte Kindertagespflegeperson das Richtige für Sie! Kindertagespflege ist eine familienähnliche, nicht institutionelle Betreuung für maximal 5 Kinder und findet meist im Haushalt der Tagesmutter oder des Tagesvaters statt. Voraussichtlich startet im Februar 2024 eine neue Grundqualifizierung im Familienzentrum. Die Teilnahme an den Kursen ist aktuell kostenfrei. Weitere Informationen über die Voraussetzungen und die Qualifizierung von Kindertagespflegepersonen in der Stadt Darmstadt finden Sie hier:



Webseite zum Bereich Kindertagespflegepersonen

Wenn Sie Fragen zur Qualifizierung und Fortbildungen haben, beraten wir Sie gerne.

Bereich Familienbildung:
familienbildung@darmstadt.de

Frankfurter Straße 71
64293 Darmstadt

Qualifizierung und Fortbildung Kindertagespflege

Sonja Brenner, Dipl.-Sozialpädagogin
Sonja.Brenner@darmstadt.de

06151 / 13 40 54

Judith Staake, Dipl.-Sozialpädagogin
Judith.Staake@darmstadt.de

06151 / 13 32 11

Donata Amara, Dipl.-Sozialpädagogin
Donata.Amara@darmstadt.de

06151 / 13 37 25

Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

Mit unseren Fortbildungsangeboten für pädagogische Fachkräfte möchten wir Sie einladen, Ihre beruflichen und persönlichen Kompetenzen zu erweitern.

Auf unserer Webseite erhalten Sie eine Übersicht über unsere Fortbildungsthemen und Schwerpunkte. Alle Veranstaltungen können nach Absprache als Teamfortbildungen, für pädagogische Tage und als Inhouse-Veranstaltungen gebucht werden.

Gerne können Sie sich auch mit individuellen Wünschen im Fortbildungsbereich an uns wenden.

Weitere Informationen finden Sie hier:



Webseite zum Bereich Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

Bereich Familienbildung:
familienbildung@darmstadt.de

Frankfurter Straße 71
64293 Darmstadt

Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

Rose Abbas, Sozialarbeiterin M.A.
Rose.Abbas@darmstadt.de

06151 / 13 28 99

Rund um die Geburt

Fachbereichsleiterin:

Anna-Katharina Klein, 06151 / 13 30 32

Anna-Katharina.Klein@darmstadt.de



Beratungsangebote Seite 12

Orientierung und Austausch

Offener Treff für Schwangere / Werdende Väter Seite 22

Dschungel der Formalitäten Seite 23

Infokurse zum Familienleben Seite 78

Bewegung in der Schwangerschaft Seite 24

Vorbereitung auf das Elternsein

Elternvorbereitung Seite 27

Geschwistervorbereitung Seite 30

Neuer Alltag mit Baby Seite 51

Vorbereitung auf die Geburt

Geburtsvorbereitung Seite 31

Stillvorbereitung Seite 33

Besondere Lebenssituationen Seite 35

Die ersten Wochen nach der Geburt

Erzählcafé: Schwere Geburt Seite 37

Rückbildung / -syoga mit und ohne Baby Seite 38

Rückbildung – Babymassage Seite 39

Mit einem neuen Leben entstehen neue Fragen, veränderte Bedürfnisse, neue Aufgaben und Rollen. Wir freuen uns darauf, Sie in dieser spannenden Zeit des Übergangs in die Elternschaft oder zur Familie mit einem weiteren Kind zu begleiten. Ob Ein-Eltern-, Regenbogen-, Patchwork-Familie oder „Mama, Papa, Kind“ – Sie alle sind uns herzlich willkommen. Auch nach schwierigen Erfahrungen finden Sie bei uns die Möglichkeit des Gesprächs oder Austauschs mit anderen und wir unterstützen Sie gerne je nach Ihrer individuellen Situation.

ORIENTIERUNG UND AUSTAUSCH

Schwanger in Darmstadt – Treff für Schwangere

Dieser Treff bietet die Möglichkeit, andere schwangere Frauen kennenzulernen, sich auszutauschen und zu vernetzen. Im Kreis anderer schwangerer Frauen und einer Fachkraft ist Raum für den Umgang mit Gefühlen, Unsicherheiten und körperlichen Veränderungen in dieser besonderen Zeit und das Knüpfen von neuen Kontakten. Ob geplant oder ungeplant, leichter oder holpriger Weg, erstes oder weiteres Kind: In jeder Lebenssituation können in diesem geschützten Rahmen Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett gestellt werden. Die Teilnahme am Treff ist zu jedem Zeitpunkt in der Schwangerschaft möglich.

Kursleitung: Lisa Lauricella

124-100-01

Die aktuellen Termine werden auf www.familienbildung-darmstadt.de eingestellt.

Papa Abend – Werdende Väter unter sich

Die Schwangerschaft ist eine aufregende Zeit, aber wer kümmert sich um die Fragen des „schwangeren Mannes“? Dabei ist diese Zeit auch für den werdenden Vater voller neuer Erfahrungen, Konflikte und Fragen, z. B. über die neue Rollenverteilung, das Baby, den Umgang mit der schwangeren Partnerin. All das sind Themen, die bei diesem Gesprächsabend „ganz unter Männern“ besprochen werden.

Kursleitung: Christoph Lippok

124-101-02

25.01.2024
Donnerstag 1x
19.30 – 21.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr: 8,50 €

124-101-03

22.02.2024
Donnerstag 1x
Siehe oben

124-101-04

21.03.2024
Donnerstag 1x
Siehe oben

124-101-05

23.05.2024
Donnerstag 1x
Siehe oben

124-101-06

20.06.2024
Donnerstag 1x
Siehe oben

Der Dschungel der Formalitäten

Mutterschutz, Elternzeit, Elterngeld, Kindergeld, Sorgerecht, Krankenkasse...

Dieser Abend gibt eine Orientierung über die Formalitäten rund um die Geburt.

Kursleitung: Monika Kanzler-Sackreuther

124-101-11

20.02.2024
Dienstag 1x
19.00 – 21.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.01
Gebühr:
Einzel: 10,25 €
Paar: 14,60 €

124-101-12

16.04.2024
Dienstag 1x
19.00 – 21.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.01
Gebühr:
Einzel: 10,25 €
Paar: 14,60 €

124-101-13

Di. 18.06.2024
Dienstag 1x
19.00 – 21.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.01
Gebühr:
Einzel: 10,25 €
Paar: 14,60 €



BEWEGUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

Die Bewegungsangebote in der Schwangerschaft können auch für eine reduzierte Anzahl an Terminen gebucht werden. Auch ein späterer Einstieg ist nach Rücksprache möglich, sofern Plätze frei sind. Sprechen Sie uns gerne an (familienbildung@darmstadt.de | 06151 / 13 25 09).

Fit durch die Schwangerschaft

Fit und aktiv durch die Schwangerschaft!

Die Übungen helfen, die Beweglichkeit beizubehalten, die Tiefenmuskulatur zu kräftigen und die Atmung bewusst einzusetzen. So wird das persönliche Wohlbefinden gefördert und der Körper in der Vorbereitung auf die Geburt unterstützt.

Kursleitung: Mareike Heymanns

124-102-01

19.01. – 23.02.2024
freitags 6x
18.45 – 20.15 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr: 43,50 €

124-102-02

01.03. – 12.04.2024
(Nicht am 29.03.2023)
freitags 6x
18.45 – 20.15 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr: 43,50 €

Mein bewegtes Becken – Tanzen in der Schwangerschaft (Workshop)

Dieser Workshop gibt einen Einblick in das Tanzen in der Schwangerschaft: Wie können Bewegungen zur Musik dazu beitragen, die körperlichen Veränderungen der Schwangerschaft zu bewältigen und sich auf die Geburt vorzubereiten? Und wie kann die Beweglichkeit des Beckens bei der Geburt genutzt werden, damit Raum für das Baby entsteht?

124-102-03

27.01.2024
Samstag 1x
10.30 – 12.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr: 8,50 €

124-102-04

03.02.2024
Samstag 1x
10.30 – 12.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr: 8,50 €

Der Workshop kann zu jedem Zeitpunkt in der Schwangerschaft besucht werden.

Kursleitung: Marta Pitarch Roselló

Yoga für Schwangere unter der Woche – Stadtmitte

Die Schwangerschaft stellt große Anforderungen an Körper, Seele und Geist und macht bewusst, wie eng diese miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen. Hierbei wirkt Yoga harmonisierend. Die Organe, die während der Schwangerschaft vermehrt Arbeit zu leisten haben, werden gut durchblutet und massiert. Ebenso werden Wirbelsäule, Bänder und Sehnen, die mit dem zunehmenden Gewicht des Kindes stärker beansprucht sind, gedehnt und gekräftigt.

Kursleitung: Gloria Bartusch

124-102-10

16.01. – 06.02.2024
dienstags 4x
18.00 – 19.30 Uhr
Bewegungsraum
Gebühr: 29,50 €

124-102-11

20.02. – 12.03.2024
dienstags 4x
18.00 – 19.30 Uhr
Bewegungsraum
Gebühr: 29,50 €

124-102-12

16.04. – 07.05.2024
dienstags 4x
18.00 – 19.30 Uhr
Bewegungsraum
Gebühr: 29,50 €

124-102-13

14.05. – 04.06.2024
dienstags 4x
18.00 – 19.30 Uhr
Bewegungsraum
Gebühr: 29,50 €

124-102-14

11.06. – 02.07.2024
dienstags 4x
18.00 – 19.30 Uhr
Bewegungsraum
Gebühr: 29,50 €

Yoga für Schwangere unter der Woche – Eberstadt

Kursleitung: Sabine Godzik

124-102-15

18.01. – 21.03.2024
donnerstags 8x
18.00 – 19.30 Uhr
Eberstadt
Oberstr.13
Bewegungsraum / DG
Gebühr: 57,50 €

124-102-16

18.04. – 20.06.2024
donnerstags 8x
18.00 – 19.30 Uhr
Eberstadt
Oberstr. 13
Bewegungsraum / DG
Gebühr: 57,50 €



MumToBe – Outdoor Fitness für Schwangere

Für alle, die auch in der Schwangerschaft auf ein angepasstes Fitnesstraining nicht verzichten möchten und ihre Körperwahrnehmungen in Vorbereitung auf die Geburt verbessern wollen. Wir erhalten und trainieren die Ausdauer durch Walking-Einheiten im wunderschönen, vielseitigen Park Rosenhöhe ergänzt von Übungen zur Stabilisation und Kräftigung. Wir arbeiten mit Bändern und Kleinhanteln und nutzen bei passender Witterung auch mal die Wiese für Übungen zur Körperwahrnehmung und Kräftigung.

Das Training ist auf die veränderten Anforderungen des Körpers in der Schwangerschaft abgestimmt und kann zusätzlich jeweils individuell angepasst werden. Der Kurs findet wetterunabhängig statt! Bei heißem Sommerwetter trainieren wir vor allem auf der schattigen Wiese.

Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist nach Rücksprache mit der Anmeldung möglich (familienbildung@ darmstadt.de, 06151/132509).

Bitte mitbringen:

Stabile Sportschuhe, Sportkleidung, Regen- oder Sonnenschutz, eine Matte/Picknickdecke

Kursleitung: Michaela Schmidt-Eppinger

124-102-20

27.02. – 19.03.2024

dienstags 4x

13.45 – 14.45 Uhr

Treffpunkt:

Löwentor / Park Rosenhöhe

Gebühr: 22,50 €

124-102-21

16.04. – 07.05.2024

dienstags 4x

13.45 – 14.45 Uhr

Treffpunkt:

Löwentor / Park Rosenhöhe

Gebühr: 22,50 €

124-102-22

28.05. – 18.06.2024

13.45 – 14.45 Uhr

dienstags 4x

13.45 – 14.45 Uhr

Treffpunkt:

Löwentor / Park Rosenhöhe

Gebühr: 22,50 €

VORBEREITUNG AUF DAS ELTERNSEIN



Das kleine 1x1 der Säuglingspflege

In diesem Kurs besprechen wir Tipps und Tricks rund um den Alltag mit einem Baby und probieren das Wickeln, Baden und Handling mit Säuglingspflegepuppen aus. Sie erfahren, was Babys brauchen, damit sie sich gut entwickeln können, wie Sie den Bindungsaufbau zu Ihrem Kind von Anfang an „ganz nebenbei“ unterstützen können und welche nützlichen Anschaffungen Ihnen dabei helfen, der Zeit nach der Geburt zuversichtlich entgegenblicken zu können.

Melden Sie sich gerne auf Warteliste an, wenn der Kurs Ihnen als ausgebucht angezeigt wird. Bei großer Nachfrage prüfen wir stets die Möglichkeit, Zusatzkurse anzubieten.

Bitte mitbringen:

Verpflegung

Das kleine 1x1 der Säuglingspflege

Kursleitung: Simona Maggiore und Sarah Neumann

124-103-01

21.01.2024
Sonntag 1x
09.30 – 15.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.23
Gebühr:
Einzel: 24,25 €
Paar: 35,60 €

Das kleine 1x1 der Säuglingspflege

Kursleitung: Melanie Rziha und Silke Kutscher

124-103-02

17.02.2024
Samstag 1x
09.30 – 15.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.23
Gebühr:
Einzel: 24,25 €
Paar: 35,60 €

Das kleine 1x1 der Säuglingspflege

Kursleitung: Simona Maggiore und Sarah Neumann

124-103-03

05.05.2024
Sonntag 1x
09.30 – 15.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.23
Gebühr:
Einzel: 24,25 €
Paar: 35,60 €

Das kleine 1x1 der Säuglingspflege

Kursleitung: Melanie Rziha und Silke Kutscher

124-103-04

08.06.2024
Samstag 1x
09.30 – 15.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.22
Gebühr:
Einzel: 24,25 €
Paar: 35,60 €

Das Baby verstehen (Onlinekurs)

Babys nehmen von Anfang an Kontakt zu ihren Eltern auf. Über Gesten und Laute teilen sie ihre Bedürfnisse mit. Anhand von Videoclips lernen Sie die Babysprache kennen, z.B. wenn das Baby müde ist, Hunger hat, sich langweilt oder etwas erzählen möchte. Dabei erhalten Sie auch Informationen über frühe Entwicklungsprozesse. Sich bereits in der Schwangerschaft damit beschäftigen, gibt Sicherheit in der Zeit nach der Geburt. Aber auch wenn das Baby bereits auf der Welt ist, kann dieser Kurs dabei helfen, die Bedürfnisse und Signale des Babys zu lesen.

Kursleitung: Silke Kutscher

124-103-05

03.04.2024
Mittwoch 1x
19.00 – 20.30 Uhr
Online Kurs
Gebühr:
Einzel: 8,50 €
Paar: 12,00 €

Ab Seite 45 finden Sie unsere Kurse rund ums Tragen, Wickeln und Stillen, in denen Sie auch als werdende Eltern herzlich willkommen sind.

Entspannt ins Wochenbett – Was erwartet uns in der ersten Zeit nach der Geburt?

Der große Tag ist da: Das Baby ist geboren und die Zeit des Wochenbetts beginnt! Doch: Was können wir schon während der Schwangerschaft dafür tun, um in den ersten Wochen nach der Geburt möglichst stressfrei das Baby genießen zu können? In diesem Kurs werden Tipps und Tricks für die Zeit des Wochenbetts besprochen sowie hilfreiche Informationen und Anschaffungen vorgestellt.

Hinweis: Das Stillen wird in diesem Kurs nicht behandelt, hierzu empfehlen wir ergänzend den Kurs „Vorbereitung auf das Stillen“ (Kursnr. 124-104-12/13/14/15).

Kursleitung: Meike Freund

124-103-10
25.01.2024
Donnerstag 1x
18.30 – 20.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
Gebühr:
Einzel: 10,25 €
Paar: 14,60 €

124-103-11
04.03.2024
Montag 1x
18.30 – 20.30 Uhr
Siehe oben

124-103-12
16.05.2024
Donnerstag 1x
18.30 – 20.30 Uhr
Siehe oben

124-103-13
11.07.2024
Donnerstag 1x
18.30 – 20.30 Uhr
Siehe oben



Unsere Familie wächst: Geschwistervorbereitung

Ein Kurs für Eltern und Kinder, die bald große Schwester oder großer Bruder werden! Nach einem gemeinsamen Willkommen teilt sich die Gruppe auf: Während die Kinder spielerisch einen Einblick in die Pflege von Babys bekommen, erfahren die Eltern, wie sie die Entwicklung einer guten Geschwisterbeziehung unterstützen können.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Namen aller Elternteile an, die am Kurs teilnehmen möchten, die/der Name/n und Geburtsdatum der Kinder teilen Sie uns bitte per Email an www.familienbildung@darmstadt.de mit. Wenn keine freien Plätze angezeigt werden, melden Sie sich gerne auf Warteliste an. Wir bemühen uns stetig um das Einrichten von Zusatzkursen.

*In Kooperation mit dem Mutter-Kind-Zentrum des
Klinikums Darmstadt*

Kursleitung: Monika Kanzler-Sackreuther, Anja Mayer

124-103-20

17.02.2024
Samstag 1x
09.30 – 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr:
Einzel: 10,25 €
Paar: 14,60 €

124-103-21

17.03.2024
Sonntag 1x
09.30 – 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr:
Einzel: 10,25 €
Paar: 14,60 €

124-103-22

20.04.2024
Samstag 1x
09.30 – 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr:
Einzel: 10,25 €
Paar: 14,60 €

124-103-23

09.06.2024
Sonntag 1x
09.30 – 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
Gebühr:
Einzel: 10,25 €
Paar: 14,60 €

124-103-24

07.07.2024
Sonntag 1x
09.30 – 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr:
Einzel: 10,25 €
Paar: 14,60 €

VORBEREITUNG AUF DIE GEBURT

Ganzheitliche Geburtsvorbereitung® am Wochenende – Erstes Baby

Dieser kompakte Geburtsvorbereitungskurs richtet sich an Frauen und Paare, die das erste Kind erwarten. Wesentliche Elemente sind Informationen rund um die Phasen der Geburt, Körper- und Atemübungen und der Austausch untereinander. Intensiv wird auf die Rolle des Vaters während der Geburt eingegangen. Der Ausblick auf die erste Zeit mit dem Baby spielt ebenso eine Rolle wie die Veränderung von der Zweisamkeit zur Dreisamkeit.

Einige Krankenkassen bezuschussen den Kurs.

In Ergänzung zu diesem Kurs empfehlen wir folgende Angebote: Säuglingspflege, Vorbereitung auf das Stillen, Entspannt ins Wochenbett.

Kursleitung: Lena Etzel, Christoph Lippok

124-104-01

19.01.2024

Freitag, 18.00 – 21.00 Uhr
20.01.2024

Samstag, 09.00 – 15.00 Uhr
Frankfurter Str. 71

Bewegungsraum / UG

Gebühr:

Einzel: 45,25 €

Paar: 67,10 €

124-104-02

15.03.2024

Freitag, 18.00 – 21.00 Uhr
16.03.2024

Samstag, 09.00 – 15.00 Uhr
Frankfurter Str. 71

Bewegungsraum / UG

Gebühr:

Einzel: 45,25 €

Paar: 67,10 €

124-104-03

03.05.2024

Freitag, 18.00 – 21.00 Uhr
04.05.2024

Samstag, 09.00 – 15.00 Uhr
Frankfurter Str. 71

Bewegungsraum / UG

Gebühr:

Einzel: 45,25 €

Paar: 67,10 €



Ganzheitliche Geburtsvorbereitung® am Wochenende – Weiteres Baby

Dieser kompakte Kurs richtet sich an Frauen und Paare, die ein weiteres Kind erwarten. Wir werden uns Zeit nehmen für die Themen:

- Aktuelle Schwangerschaft, die Geburt und das Baby
- Austausch über die vorherigen Geburtserlebnisse
- Väter und ihre Schwangerschafts- und Geburtserfahrungen
- Geburtsphasen
- Unterstützung einer physiologischen Geburt (Atmung, Gebärlagen, ...)
- Interventionen und der Umgang damit
- Die ersten Wochen mit den Kindern
- Veränderungen, die ein weiteres Kind für die Familie und die Partnerschaft bedeuten

Der Austausch über die vorherigen Geburtserlebnisse nimmt in diesem Kurs eine wichtige Rolle ein. Wenn Sie unsicher sind, ob Sie Ihre Erfahrungen mit der Gruppe teilen möchten, melden Sie sich gern vorab bei Frau Klein (anna-katharina.klein@darmstadt.de oder 06151/133032).

Für Kinder ab drei Jahre ist bei Anmeldung bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn Kinderbetreuung durch unsere Babysitter*innen möglich.

Wenn Sie Ihr Kind anmelden möchten, schicken Sie bitte zusätzlich zur Online-Anmeldung der Eltern eine E-Mail an familienbildung@darmstadt.de. Die Kinderbetreuung kann ab zwei angemeldeten Kindern stattfinden. Die Gebühr richtet sich nach der Anzahl der angemeldeten Kinder.

Einige Krankenkassen bezuschussen den Kurs.

Kursleitung: Monika Kanzler-Sackreuther, Christoph Lippok

124-104-04

03.02.2024

Samstag, 14.30 – 18.30 Uhr

04.02.2024

Sonntag, 15.00 – 18.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Bewegungsraum / UG

Gebühr:

Einzel: 38,25 €

Paar: 56,60 €

124-104-05

23.03.2024

Samstag, 14.30 – 18.30 Uhr

24.03.2024

Sonntag, 15.00 – 18.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Bewegungsraum / UG

Gebühr:

Einzel: 38,25 €

Paar: 56,60 €

124-104-06

29.06.2024

Samstag, 14.30 – 18.30 Uhr

30.06.2024

Sonntag, 15.00 – 18.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Bewegungsraum / UG

Gebühr:

Einzel: 38,25 €

Paar: 56,60 €

Vorbereitung auf das Stillen

„Ja, ich würde mein Baby gerne stillen – wenn es denn bei mir klappt?!“

In diesem Stillvorbereitungs-Kurs sprechen wir darüber, wie ein guter Stillstart unterstützt werden kann, welche Vorbereitungen Sinn machen und auf was es in den ersten Wochen ankommt. Die Ausstattung mit dem wirklich Wissenswerten über das Stillen hilft dabei, für die eigene Familie den richtigen Weg zu finden und Vertrauen in den eigenen Körper zu gewinnen.

Wenn Sie bereits Erfahrungen mit dem Stillen haben und sich auf die Geburt eines weiteren Babys vorbereiten möchten, empfehlen wir den Kurs „Ein zweiter Stillstart“.

Kursleitung: Petra Siebert

124-104-12

27.01.2024
Samstag 1x
15.00 – 16.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
Gebühr:
Einzeln: 8,50 €
Paar: 12,00 €

124-104-13

16.03.2024
Samstag 1x
Siehe oben

124-104-14

25.05.2024
Samstag 1x
Siehe oben

124-104-15

06.07.2024
Samstag 1x
Siehe oben



BESONDERE ANGEBOTE – BESONDERE ANGEBOTE – BESONDERE ANGEBOTE

Beratungsangebote in der Schwangerschaft, nach der Geburt oder im Umgang mit Ihrem Baby oder Kleinkind	Seite 12
Beratung nach schwieriger Geburt	Seite 44
Stillsprechstunde	Seite 13
Babysitter*innen-Kurse	Seite 10
Pädagogische Informationsabende und Elternkurse	Seite 75

BESONDERE ANGEBOTE – BESONDERE ANGEBOTE – BESONDERE ANGEBOTE

Ein zweiter Stillstart

„Eigentlich wollte ich mein Baby stillen, aber es hat nicht geklappt...“

Wenn es beim Stillen des ersten Babys Probleme gab, bietet eine weitere Schwangerschaft die Gelegenheit, sich neu auf einen zweiten Stillstart vorzubereiten. In diesem Kurs werden Sie mit wissenswerten Informationen über das Stillen ausgestattet und haben die Möglichkeit, sich über Ihre individuellen Erfahrungen auszutauschen.

Offene Fragen können geklärt werden und es kann Raum für die ganz eigene Stillgeschichte mit dem nächsten Baby geschaffen werden.

Kursleitung: Petra Siebert

124-104-16

27.01.2024
Samstag 1x
13.00 – 14.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
Gebühr:
Einzel: 8,50 €
Paar: 12,00 €

124-104-17

27.04.2024
Samstag 1x
13.00 – 14.30 Uhr
Siehe oben

124-104-18

15.06.2024
Samstag 1x
15.00 – 16.30 Uhr
Siehe oben

GEBURTSVORBEREITUNG IN BESONDEREN LEBENSSITUATIONEN



Birth preparation course on a weekend

124-104-40
dates and fees
according to the
arrangement

In this compact course you will be equipped with basic information about birth: We will talk about each phase of birth, discuss ways of pain relief and exchange ideas for possible support by the partners/birth companions. There will also be room for sharing your hopes or fears so you can prepare for your birth in a confident way. In case you are interested in this course, please contact Anna-Katharina Klein (anna-katharina.klein@darmstadt.de, 06151/133032). The dates will be scheduled according to individual agreements.

Kursleitung: Anna-Katharina Klein

Einzel-Geburtsvorbereitung

124-104-45
Termine und Gebühr
nach Absprache

Der Kurs bietet Frauen oder Paaren die Möglichkeit, sich einzeln auf die Geburt vorzubereiten. Die Inhalte können dadurch individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmt werden, wie sie bspw. durch ein schwieriges vorheriges Geburtserlebnis, den Verlust eines Kindes oder aufgrund einer körperlichen oder psychischen Belastungssituation entstehen können. Wenn Sie an einer Einzel-Geburtsvorbereitung interessiert sind, melden Sie sich bitte bei Anna-Katharina Klein (anna-katharina.klein@darmstadt.de, 06151/133032).

Kursleitung: Anna-Katharina Klein

Geburtsvorbereitung nach einem Sternenbaby

Der Kurs richtet sich an Eltern, die in der Schwangerschaft, unter der Geburt oder kurz danach ein Baby verloren haben und nun ein weiteres Baby erwarten.

Eine Schwangerschaft nach einem Sternenbaby gleicht einer Achterbahnfahrt: Angst, Vorfreude, Trauer, Sehnsucht, Sorge, Schuld und Liebe.

Wie können wir beiden Kindern gerecht werden?
In diesem Kurs erhält beides seinen Platz: zum einen die Trauer um das Sternenkind und zum anderen die Freude auf das Baby.

Es werden Anregungen gegeben, um die Folgeschwangerschaft nach dem Sternenkind zu genießen und sich auf die Geburt zu freuen.
Auch werden die Geburt und die Zeit nach der Geburt mit Baby thematisiert.

Wie wird es sein, das Leben mit Baby, und wie finden beide Kinder – das eine im Herzen und das andere an der Hand – ihren Platz in der Familie?

Kursleitung: Monika Kanzler-Sackreuther

124-104-50

23.04. – 28.05.2024
dienstags 6x
19.30 – 21.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
Gebühr:
Einzeln: 43,50 €
Paar: 64,50 €

124-104-51

16.01. – 13.02.2024
dienstags 5x
19.30 – 21.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
Gebühr:
Einzeln: 36,50 €
Paar: 54,00 €

DIE ERSTEN WOCHEN NACH DER GEBURT

(Einige Kurse werden von Krankenkassen bezuschusst)

Erzählcafé: Schwere Geburt

In diesem Treff widmen wir uns dem Austausch über belastende Erfahrungen, die Frauen auf der Geburtsreise gemacht haben. Manchmal bleibt ein schwerer Rucksack von dieser Reise zurück, dessen Last Wochen, Monate oder sogar Jahre nur mit den eigenen Schultern getragen wird. Dann kann dieser Treff die Möglichkeit bieten, sich auszutauschen, Ballast aus seinem Rucksack abzuwerfen und dafür das Gefühl, verstanden zu werden, mit nach Hause zu nehmen. Die Teilnahme am Erzählcafé wird in der Regel ohne Baby/Kleinkind am wohlthuendsten erlebt. Wenn Sie keine Betreuungsmöglichkeit für Ihr Baby/Kleinkind haben, melden Sie sich bitte vorab bei der Kursleiterin (anna-katharina.klein@darmstadt.de, 06151 / 13 30 32).

Die Termine können unabhängig voneinander besucht werden. Eine Teilnahme an mehreren Terminen ist auch möglich.

In Kooperation mit der bundesweiten Erzählcafé Aktion:
www.erzaehlcafe.net

Alternativ oder ergänzend zum Erzählcafé ist eine individuelle telefonische oder persönliche Beratung möglich. Bei allen Fragen rund um die Angebote für Familien mit belastenden Geburtserfahrungen melden Sie sich gern bei Anna-Katharina Klein (anna-katharina.klein@darmstadt.de, 06151/133032).

Kursleitung: Anna-Katharina Klein

124-105-00

23.01.2024

Dienstag 1x

10.00 – 12.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.04

Gebühr:

Einzeln: 10,25 €

Paar: 14,60 €

124-105-01

19.03.2024

Dienstag 1x

10.00 – 12.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.04

Gebühr:

Einzeln: 10,25 €

Paar: 14,60 €

124-105-02

14.05.2024

Dienstag 1x

10.00 – 12.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.04

Gebühr:

Einzeln: 10,25 €

Paar: 14,60 €



Rückbildungsyoga am Abend (ohne Baby)

Yoga unterstützt die Rückbildungsprozesse im Körper. Die harmonischen aber gleichzeitig sportlichen Übungen helfen, die Körperkraft zurück zu gewinnen. Die Beweglichkeit nimmt wieder zu. Das gezielte Zusammenspiel von Bewegung und Atmung wirkt beruhigend und nimmt somit einen positiven Einfluss auf den Alltag mit dem Baby.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Handtuch

Kursleitung: Gloria Bartusch

124-105-03

16.01. – 12.03.2024
(Nicht am 13.02.2024)
dienstags 8x
19.45 – 21.15 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr: 57,50 €

124-105-04

16.04. – 21.05.2024
dienstags 6x
19.45 – 21.15 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr: 43,50 €

124-105-05

04.06. – 09.07.2024
dienstags 6x
19.45 – 21.15 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr: 43,50 €

Rückbildungsyoga mit Baby

Durch sanfte Yoga-Übungen den Körper spüren und aufbauen, die Beckenboden- und Bauchmuskulatur kräftigen, den Rücken und die Wirbelsäule stärken, die Körpermitte finden. Bewusst ein- und ausatmen, zur Ruhe kommen, loslassen und sich entspannen, Zeit für sich haben, sich wohlfühlen, gut zu sich sein, das tut auch dem Baby gut. Zeit für wohlthuende Gespräche, Informationen, Erfahrungsaustausch.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Handtuch, Baby-Decke

Kursleitung: Myriam Buekens-Gonschorek

124-105-06

19.01. – 08.03.2024
freitags 8x
10.00 – 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr: 57,50 €

124-105-07

15.03. – 24.05.2024
(Nicht am 29.03., 05.04.
sowie 26.04.2024)
freitags 8x
10.00 – 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71,
Bewegungsraum / UG
Gebühr: 57,50 €

Rückbildung mit Baby

Durch gut abgestimmte Übungen für die Zeit nach der Geburt werden Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur gestärkt und die eigene Körperwahrnehmung geschult. Außerdem ist Zeit für Informationen und Tipps rund um den Alltag mit dem Baby.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Handtuch, Baby-Decke

Kursleitung: Maren Risch / Else Winger

124-105-08

11.01. – 29.02.2024
donnerstags 8x
09.00 – 10.30 Uhr
Wixhausen
Verdistr. 22
Eltern-Kind-Raum
Gebühr: 57,50 €

124-105-09

04.04. – 23.05.2024
donnerstags 7x
09.00 – 10.30 Uhr
Wixhausen
Verdistr. 22
Eltern-Kind-Raum
Gebühr: 50,50 €

124-105-10

04.04. – 23.05.2024
donnerstags 7x
11.00 – 12.30 Uhr
Siehe oben

124-105-11

06.06. – 11.07.2024
donnerstags 6x
09.00 – 10.30 Uhr
Wixhausen
Verdistr. 22
Eltern-Kind-Raum
Gebühr: 43,50 €

124-105-12

06.06. – 11.07.2024
donnerstags 6x
11.00 – 12.30 Uhr
Siehe oben



Rückbildung mit Baby (Onlinekurs)

124-105-13

26.02. – 06.05.2024

montags 8x

14.45 – 16.15 Uhr

Onlinekurs

Gebühr: 57,50 €

Wir werden uns auf ein funktionelles Rückbildungs-Workout (inkl. Übungen mit Baby) konzentrieren – daneben nehmen wir uns auch Zeit und Raum für Gespräche, Informationen und Fragen rund um Themen wie:

- Veränderung des Körpers nach der Geburt und in der Stillzeit
- richtiges, physiologisches Tragen / geeignete Tragehilfen
- Entspannung für Mutter und Kind
- praktische Tipps für kreative (Bewegungs-)Spiele
- Tipps rund um den Alltag mit dem Baby und dessen Entwicklung
- Zeit für sich und Partner*in finden und nutzen

Kurze Pausen zum Stillen/Füttern, Wickeln und Beruhigen etc. können leicht in den Kursablauf integriert werden – das Online-Format ist, gerade wenn das Baby zwischendurch Ruhe braucht, optimal.

Sie benötigen:

Bequeme Kleidung, ein Handtuch
und eine Decke für das Baby.

Kursleitung: Michaela Schmidt-Eppinger

Rückbildung mit Baby

Neben dem Rückbildungstraining (u. a. Beckenboden und Bauchmuskulatur) stehen die allgemeine Fitness sowie Tipps für einen schonenden Bewegungsalltag mit dem Baby im Mittelpunkt. Gemeinsame Übungen erleichtern auch das Trainieren zu Hause. Es gibt außerdem Zeit und Raum für Gespräche und Fragen rund um Themen wie:

- Veränderungen des Körpers nach der Geburt und in der Stillzeit.
- Zeit für sich und Partner/in finden und nutzen
- praktische Tipps für kreative (Bewegungs-) Spiele im ersten Lebensjahr
- richtiges, physiologisches Tragen/geeignete Tragehilfen
- Entspannung für Mutter und Kind
- Tipps rund um den Alltag mit dem Baby und dessen Entwicklung

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Handtuch, Baby-Decke

Kursleitung: Michaela Schmidt-Eppinger

124-105-14

28.02. – 08.05.2024
(Nicht am 27.03., 03.04.
sowie 10.04.2024)
mittwochs 7x
09.00 – 10.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr: 50,50 €

124-105-15

28.02. – 08.05.2024
(Nicht am 27.03., 03.04.
sowie 10.04.2024)
mittwochs 7x
10.45 – 12.15 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr: 50,50 €

124-105-16

29.05. – 03.07.2024
mittwochs 6x
09.00 – 10.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr: 43,50 €

124-105-17

29.05. – 03.07.2024
mittwochs 6x
10.45 – 12.15 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr: 43,50 €



Rückbildungsyoga und Babymassage – Ein Kurs für die ganze Familie

Während die Papas mit der Babymassage ihr Baby verwöhnen, haben die Mamas die Möglichkeit, Zeit für sich zu nehmen und durch sanfte Yoga-Übungen den Körper zu spüren, die Beckenboden- und Bauchmuskulatur zu kräftigen, den Rücken zu stärken – die eigene Körpermitte zu finden.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung die Namen aller Elternteile an, die am Kurs teilnehmen möchten, die/der Name/n und Geburtsdatum der Kinder teilen Sie uns bitte per Email an www.familienbildung@darmstadt.de mit.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Handtuch, Baby-Decke, neutrales Pflanzenöl

Kursleitung: Mareike Heymanns,
Myriam Buekens-Gonschorek

124-105-24

19.01. – 09.02.2024
freitags 4x
17.00 – 18.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr: 43,50 €

124-105-25

01.03. – 12.04.2024
freitags 5x
17.00 – 18.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr: 54,00 €

Rückbildung & Babymassage: Ein Kurs für die ganze Familie

Für Eltern mit ihrem Kind von 6 Wochen bis 6 Monaten

In diesem Kurs teilen sich die Familien auf: Während die Väter bei der Babymassage eine besondere Zeit mit den Kleinen verbringen, haben die Mütter die Möglichkeit, sich der Rückbildung zuzuwenden. Schritt für Schritt lernen die Väter die traditionelle Kunst der indischen Babymassage. Sanfte, wohltuende Berührungen können den Bindungsaufbau zwischen Papa und Baby unterstützen und erste Spielanregungen geben Inspirationen für den Alltag mit dem Baby.

Die Mütter können sich währenddessen auf sich und die Körperarbeit konzentrieren: Stabilisierende Übungen für Beckenboden, Bauch und Rücken werden in diesem Kurs mit tänzerischen Elementen in Verbindung gebracht. Bewegungen zur sanften bis kraftvollen Musik wirken sich positiv auf Haltung, Körperwahrnehmung, Beweglichkeit sowie das allgemeine Wohlbefinden aus. Es sind keine tänzerischen Vorkenntnisse nötig, einzig die Freude an Tanz, Bewegung und Musik sollten die Teilnehmerinnen mitbringen.

Kursleitung: Meike Freund, Jana Ehm

124-105-26
03.02. – 02.03.2024
samstags 5x
10.00 – 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
Gebühr: 54,00 €

124-105-27
18.05. – 15.06.2024
samstags 5x
10.00 – 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
Gebühr: 54,00 €



... und dann blieb die Wiege leer

Rückbildung nach dem Verlust des Babys

Es ist, als sei die Welt stehengeblieben. Von einem Moment auf den anderen ist nichts mehr wie es war. Der Schmerz nach dem Tod des Babys ist unermesslich, die leere Wiege kaum zu ertragen. Der Körper ist auf das Baby eingestellt, muss es aber ohne das Baby aushalten und sich zurückbilden. Gezielte gymnastische Übungen unterstützen die Rückbildungsprozesse des Körpers und Gespräche mit anderen Sternenmamas helfen auf dem Weg der Trauer und Neuorientierung.

Bei Fragen zur Teilnahme wenden Sie sich gerne vorab an Anna-Katharina Klein (anna-katharina.klein@darmstadt.de, 06151 / 13 30 32).

Kursleitung: Monika Kanzler-Sackreuther

124-105-90

16.01. – 13.02.2024
dienstags 5x
17.30 – 19.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
Gebühr: 36,50 €

124-105-91

23.04. – 28.05.2024
dienstags 6x
17.30 – 19.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr: 43,50 €

Die ersten Wochen und Monate mit dem Baby

Fachbereichsleiterin:

Sophie Walter, 06151 / 13 32 12

Sophie.Walter@darmstadt.de



Beratungsangebote	Seite 12
Offene Babytreffs	Seite 47
Tragespaziergang für Väter	Seite 48
Offener Mehrlingstreff	Seite 49
Offener Treff für Alleinerziehende	Seite 50
Stillen und Wickeln	Seite 51
Tragen und Babyschlaf	Seite 55
Rückbildung /-syoga mit und ohne Baby	Seite 60
Kombikurs Rückbildung – Babymassage	Seite 42
Mama-Fitness / -Yoga mit und ohne Baby	Seite 60
Wohlfühlen für Eltern und Baby	Seite 61
Babymassage	Seite 62
Singen für die ganz Kleinen	Seite 63
Bewegungsspiele	Seite 65
Babygebärden	Seite 64
Babyschwimmen	Seite 72
Kinder wollen hören, sehen, fühlen	Seite 66
PEKiP (Prager Eltern-Kind-Programm)	Seite 69
Thematische Elternkurse	Seite 75

Ein Baby wird geboren und im Leben der Eltern verändert sich Entscheidendes. Es treten ungeahnte Fragen auf, neue Kontakte werden gesucht und ein zufriedenes Miteinander muss erst noch entstehen. Der Schwerpunkt unserer Kursarbeit ist die Förderung einer liebevollen Beziehung zwischen Kindern und ihren Bezugspersonen. Hiermit werden Familien darin gestärkt, dem Kind durch eine sichere Bindung eine gesunde Entwicklung zu ermöglichen. Mit den nachfolgenden Angeboten möchten wir Sie als Elternteil oder Bezugsperson mit Baby in der neuen aufregenden Lebensphase begleiten, unterstützen und beraten. Alle Formen von Familie und alle Kinder, ob mit oder ohne besondere Bedarfe, sind uns herzlich willkommen!

AUSTAUSCH

Offener Treff für die ganz Kleinen

Für Bezugspersonen mit Babys bis zu 6 Monaten

Endlich ist das Baby geboren und Eltern sind überwältigt von Glück und Freude. Neben diesen Gefühlen können sich aber auch Gefühle der Unsicherheit, Überforderung und Ängste mischen. Hilfreich ist hierbei ein Austausch mit anderen Eltern in ähnlicher Lebenssituation.

In diesem Treff haben Sie die Möglichkeit, sich unter Begleitung einer Kinderkrankenschwester in einem kleinen, geschützten Rahmen über die neuen Themen auszutauschen und Fragen, die Sie beschäftigen, zu stellen.

Kursleitung: Rita Dippel

124-201-01

fortlaufend mittwochs,
10.00 - 12.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04

Dieses Angebot findet in Kooperation mit dem Darmstädter Modell „Kinder schützen, Familien fördern“ statt und ist gebührenfrei.

Offene Babytreffs



Für Bezugspersonen mit Babys bis zu einem Jahr

Hier können Eltern über Themen rund ums Baby, die sie aktuell beschäftigen, in den Austausch kommen, wie beispielsweise:

- Die veränderte Lebenssituation als Familie
- Schlafen / Stillen / Flaschennahrung / Beikost und vieles mehr.

Die Gebühr beträgt pro Treffen 3,75 € und wird nach Quartalsende zzgl. einer einmaligen Verwaltungsgebühr in Höhe von 1,50 € berechnet.

Zu unseren offenen Treffs können Sie gerne ohne Voranmeldung kommen. Zur Datenerfassung ist eine einmalige Anmeldung zum jeweiligen Angebot über www.familienbildung-darmstadt.de notwendig. Wenn Sie einen Gutschein für den Babytreff haben, ist die Anmeldung erst zum 4. Termin notwendig.

Sollten Sie an weiteren offenen Treffs teilnehmen wollen (z.B. Offener Babytreff – Stadthaus und Alleinerziehenden-Treff), sind weitere Anmeldungen zum jeweiligen Treff erforderlich. Nutzen Sie dazu gerne unsere Kurssuche unter dem Menüpunkt „Programm“!

Es werden Ihnen nur die Termine abgerechnet, an denen Sie tatsächlich teilgenommen haben. Bitte beachten Sie, dass trotz des offenen Angebots aufgrund der Raumgröße die Personenanzahl begrenzt ist. Wenn nach einer Stunde niemand gekommen ist, fällt an diesem Termin der Babytreff aus. Bei Ausfall informieren wir Sie per E-mail über unserer Homepage unter „Aktuelles“. Die Treffs starten ab dem 15.01.2024.

Offener Babytreff – Frankfurter Straße 71

Kursleitung: Melanie Rziha

124-201-11
fortlaufend montags,
9.30 – 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
Gebühr: 3,75 €

● Offener Babytreff – Frankfurter Straße 71

Kursleitung: Sarah Neumann

Die Kursleitung ist Mutter von Zwillingen und steht Eltern mit Mehrlingen für den Austausch rund um den Alltag mit Zwillingen / Drillingen zur Verfügung.

124-201-12

fortlaufend dienstags,
09.30 - 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr: 3,75 €

● Offener Babytreff – Wixhausen

Kursleitung: Gabriele Gebler

124-201-13

fortlaufend dienstags
09.30 – 11.30 Uhr
Wixhausen, Verdistr. 22
Eltern-Kind-Raum
Gebühr: 3,75 €

● Offener Babytreff – Eberstadt

Kursleitung: Heide Reitz

124-201-14

fortlaufend mittwochs
09.30 – 11.30 Uhr
Eberstadt
Oberstraße 13
Eltern-Kind-Raum
Gebühr: 3,75 €

● Offener Babytreff – Frankfurter Straße 71

Kursleitung: Karolin Schneider

124-201-15

fortlaufend donnerstags
09.30 – 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
Gebühr: 3,75 €

Offener Treff für Alleinerziehende

Für alleinerziehende Mütter und Väter mit Babys und / oder älteren Kindern

Dieser offene Treff richtet sich an alleinerziehende Mütter und Väter mit ihren Babys und/oder älteren Kindern und findet einmal im Monat unter fachlicher Anleitung statt. Für die Kinder wird der Raum so gestaltet, dass er ihre Spiel- und Bewegungsfreude anregt und neue Sinneseindrücke und Spaß am gemeinsamen Spielen ermöglicht. Die Eltern begleiten aktiv und auch passiv die Entwicklungsschritte der Kinder. Weiterhin haben Sie die Möglichkeit, sich über die alltäglichen Herausforderungen auszutauschen, wie zum Beispiel:

- Mein Alltag mit Baby und Kleinkind
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Eltern sein – jedoch kein Liebespaar
- Übungen für Selbstfürsorge und Stressreduktion

Zu unseren offenen Treffs können Sie gerne ohne Voranmeldung kommen. Zur Datenerfassung ist eine einmalige Anmeldung zum jeweiligen Angebot über www.familienbildung-darmstadt.de notwendig. Sollten Sie an weiteren offenen Treffs teilnehmen wollen (z.B. Offener Babytreff – Stadthaus und Alleinerziehenden-Treff), sind weitere Anmeldungen zum jeweiligen Treff erforderlich. Nutzen Sie dazu gerne unsere Kurssuche unter dem Menüpunkt „Programm“! Es werden Ihnen nur die Termine abgerechnet, an denen Sie tatsächlich teilgenommen haben. Wenn nach einer Stunde niemand gekommen ist, fällt an diesem Termin der Alleinerziehendentreff aus.

Kursleitung: Karolin Schneider, Antje Kochendörfer

124-201-16

15.01.2024
19.02.2024
18.03.2024
15.04.2024
13.05.2024
17.06.2024
08.07.2024
montags 7x
15.00 – 17.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr: 3,75 €



Tragespaziergang für Väter

Während das Baby vor dem Bauch oder auf dem Rücken in der Tragehilfe oder im Tragetuch getragen wird, haben die Väter bei einem Spaziergang durch den Bürgerpark die Möglichkeit Gleichgesinnte kennenzulernen und sich über Themen rund ums Baby und um ihre neue Rolle als Papa auszutauschen.

Kinderwagen sind willkommen, eine Trageberatung ist leider nicht möglich.

Kursleitung: Christoph Lippok

124-201-17

04.02.2024

Sonntag 1x

13.15 – 14.15 Uhr

Treffpunkt:

Eingang des Nordbads

Alsfelder Str. 33

64289 Darmstadt

Gebühr: 6,75 €

124-201-18

24.03.2024

Sonntag 1x

13.15 – 14.15 Uhr

Siehe oben

124-201-19

30.06.2024

Sonntag 1x

13.15 – 14.15 Uhr

Siehe oben

NEUER ALLTAG MIT BABY

Stillsprechstunde

Bei Fragen rund ums Stillen sind Sie in der Stillsprechstunde willkommen.

Themen können zum Beispiel sein:

- Probleme beim Anlegen
- Fragen zu Stillabständen
- Stillen im Alltag
- Zufüttern
- oder Ihre ganz individuelle Situation

Bitte mailen Sie uns nach Ihrer Anmeldung kurz Ihr Anliegen für die Stillsprechstunde zur Info für die Stillberaterin.

Zur Orientierung rund ums Abstillen Ihres Babys/ Kleinkinds empfehlen wir außerdem den Kurs „Abstillen: Wann und wie?“.

Bei akuten Problemen rund ums Stillen oder wenn in der Stillsprechstunde keine freien Plätze angezeigt werden, melden Sie sich gern bei uns mit Ihrem Anliegen (familienbildung@darmstadt.de oder 06151 / 13 30 30).

Wir bemühen uns um Vermittlung einer schnellstmöglichen telefonischen oder persönlichen Beratung nach individueller Terminvereinbarung.

Kursleitung: Petra Siebert

124-202-10

Die einzelnen Kursreihentermine finden Sie auf unserer Homepage www.familienbildung-darmstadt.de. Dort können Sie sich anmelden. Das Angebot ist kostenfrei.



Abstillen: Wann und wie?

Eine Stillbeziehung zu verändern oder zu beenden ist manchmal gar nicht so leicht wie gedacht. Die Anlässe, warum Eltern über das Abstillen nachdenken, sind vielfältig (Einbindung des anderen Elternteils, ruhigere Nächte?!, Beikosteneinführung, Eingewöhnung Kita, ...). Oft kollidieren unterschiedlichste Erwartungshaltungen, Wünsche und Bedürfnisse miteinander und mit dem Babyalltag.

Jedes Kind, jede Situation und jede Familie ist anders. An diesem Termin besprechen wir individuelle Fragen mit dem Ziel nötiges Wissen zu vermitteln, damit jede Familie für sich entscheiden kann, wie die jeweilige Stillbeziehung weitergehen, verändert oder beendet werden kann.

Die Teilnahme ist jederzeit möglich – unabhängig vom Alter des Kindes.

Kursleitung: Petra Siebert

124-202-20

16.03.2024
Samstag 1x
13.00 – 14.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.01
Gebühr:
Einzeln: 8,50 €
Paar: 12,00 €

124-202-21

06.07.2024
Samstag 1x
13.00 – 14.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr:
Einzeln: 8,50 €
Paar: 12,00 €

Stoffwindel-Workshop

Stoffwindeln von heute – einfach, saugstark und schick. Dieser Workshop hilft Ihnen den Stoffwindel-Dschungel zu durchqueren. Sie lernen verschiedene Stoffwindeln, Materialien und sinnvolles Zubehör kennen und üben an Wickeldummys das Stoffwickeln. Wir besprechen aufkommende Fragen, insbesondere:

- Wie viele Windeln werden benötigt?
- Was kosten Stoffwindeln?
- Wie aufwendig ist das Waschen?

Eigene Stoffwindeln können gerne mitgebracht werden, so dass individuelle Probleme besprochen werden können, wenn die Zeit dies zulässt.

Der Kurs kann zur Orientierung in der Schwangerschaft besucht werden, aber auch als Einstieg in das Thema, wenn das Baby bereits geboren ist. Die Babys können natürlich gerne mitgebracht werden.

Kursleitung: Mareike Heymanns, Miriam Laurentzsch

124-202-30

27.01.2024
Samstag 1x
10.00 – 12.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr:
Einzeln: 10,25 €
Paar: 14,60 €

124-202-31

23.03.2024
Samstag 1x
10.00 – 12.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr:
Einzeln: 10,25 €
Paar: 14,60 €

124-202-32

15.06.2024
Samstag 1x
10.00 – 12.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr:
Einzeln: 10,25 €
Paar: 14,60 €



How to „windelfrei“

Der Kurs gibt einen Einblick in die – nicht neue – Idee, Babys schon von Beginn an für ihre Ausscheidungen abzuhalten. Dass zu einem „windelfreien“ Leben dennoch Windeln gehören (dürfen) und es hierbei um Beobachtung und Kommunikation und nicht um Druck und hohe Ansprüche gehen soll, möchte dieser Kurs vermitteln. Infos und Alltagstipps rund ums Abhalten helfen dabei, herauszufinden, ob der Ansatz für die eigene Familie interessant ist.

Der Kurs kann zur Orientierung in der Schwangerschaft besucht werden, aber auch als Einstieg in das Thema, wenn das Baby bereits geboren ist. Die Babys können natürlich gerne mitgebracht werden.

Für Tipps rund um den Abschied von der Windel empfehlen wir den Kurs „Windel adé“.

Kursleitung: Franziska Kliemt

124-202-33

26.01.2024

Freitag 1x

10.00 – 11.30 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.04

Gebühr: 6,70 €

124-202-34

15.03.2024

Freitag 1x

10.00 – 11.30 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.04

Gebühr: 6,70 €

124-202-35

07.06.2024

Freitag 1x

10.00 – 11.30 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.04

Gebühr: 6,70 €

Tragen – warum, wie und womit?

In diesem Kurs werden alle Fragen rund um das Tragen von Babys mit Tragehilfen oder Tragetüchern besprochen.

- Welche Vorteile bietet das Tragen für die Babys und den/die Tragende(n)?
- Wie wird das Baby beim Tragen optimal gestützt?
- Wie unterscheiden sich die verschiedenen auf dem Markt erhältlichen Modelle?

Vorkenntnisse rund ums Tragen sind nicht notwendig. Der Kurs kann zur Orientierung in der Schwangerschaft besucht werden, aber auch als Einstieg in das Thema, wenn das Baby bereits geboren ist. Die Babys können natürlich gerne mitgebracht werden.

Das Tragen von Kleinkindern wird in diesem Kurs nicht behandelt. Bei konkreten Fragen zu Ihrer aktuellen Tragehilfe/-situation empfehlen wir die Tragehilfensprechstunde.

Kursleitung: Sarah Neumann

124-202-40

09.02.2024

Freitag 1x

10.00 – 12.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.04

Gebühr:

Einzel: 10,25 €

Paar: 14,60 €

124-202-41

26.04.2024

Freitag 1x

10.00 – 12.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.04

Gebühr:

Einzel: 10,25 €

Paar: 14,60 €

124-202-42

05.07.2024

Freitag 1x

10.00 – 12.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.04

Gebühr:

Einzel: 10,25 €

Paar: 14,60 €



Tragetuch-Kurs – Grundtechniken für jedermann/frau

Das klassische Tragetuch hat einen großen Vorteil: es lässt sich ganz individuell auf die Größe und die Bedürfnisse von Baby und der/dem Tragende/n anpassen. Es wächst quasi einfach mit.

In diesem Kurs werden einfache Bauch-Bindeweisen (Wickelkreuztrage) vorgestellt und geübt, sowie gezeigt wie diese durch das Tragen auf der Hüfte (Ring-Sling) oder dem Rücken (einfacher Rucksack) ergänzt werden können.

Der Kurs kann zur Orientierung in der Schwangerschaft besucht werden, aber auch, wenn das Baby bereits geboren ist. Die Babys können natürlich gerne mitgebracht werden. Eigene Tragetücher können gerne zum Kurs mitgebracht werden. Tragetuch-Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Für einen grundlegenden Einstieg in das Thema Tragen empfehlen wir den Kurs „Tragen – warum, wie und womit?“

Bei spezifischen Fragen zu Ihrer Tragesituation empfehlen wir die Tragehilfen-Sprechstunde.

Kursleitung: Franziska Kliemt

124-202-43

09.02.2024

Freitag 1x

09.00 – 11.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.04

Gebühr:

Einzel: 10,25 €

Paar: 14,60 €

124-202-44

03.05.2024

Freitag 1x

09.00 – 11.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.04

Gebühr:

Einzel: 10,25 €

Paar: 14,60 €

Tragehilfen – Sprechstunde

Sie haben Fragen zum Handling Ihrer Tragehilfe oder sind unsicher, ob Ihr Kind optimal gestützt wird? Vielleicht finden Sie das Tragen zwar praktisch, aber unbequem oder Ihr Kind scheint das Tragen nicht zu mögen? Egal ob Neugeborenes oder Kleinkind, egal ob Bauch- oder Rückentrageweise: In der Tragehilfen-Sprechstunde gibt es Unterstützung für ein bequemes und sicheres Tragen, denn oft können schon kleine Veränderungen den Tragekomfort sowohl für die Eltern als auch für das Kind verbessern.

Das Angebot findet in der Gruppe statt.

Für einen grundlegenden Einstieg in das Thema Tragen empfehlen wir den Kurs „Tragen – warum, wie und womit?“

Kursleitung: Sarah Neumann, Franziska Kliemt

124-202-45

19.01.2024
Freitag 1x
09.30 – 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr:
Einzeln: 10,25 €
Paar: 14,60 €

124-202-46

16.02.2024
Freitag 1x
09.30 – 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
Siehe oben

124-202-47

22.03.2024
Freitag 1x
09.30 – 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Siehe oben

124-202-48

19.04.2024
Freitag 1x
09.30 – 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Siehe oben

124-202-49

17.05.2024
Freitag 1x
09.30 – 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Siehe oben

124-202-50

21.06.2024
Freitag 1x
09.30 – 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Siehe oben



Babyschlaf – Informationen und Austausch

Ein realistischer, evolutionsbiologischer Blick zeigt: Babys schlafen anders als Erwachsene und die meisten brauchen nachts Begleitung bis ins Kleinkindalter. Das ist normal und löst trotzdem oft Unsicherheiten aus: Wann schläft unser Baby denn jetzt endlich „besser“?

In diesem Kurs werden die wichtigsten Informationen zum Verständnis und zur Förderung eines guten Schlafs von Babys und Kleinkindern bis 3 Jahren am Tag und in der Nacht vermittelt. Wir werden unter anderem die Themen Schlafphasen und -brücken, Milchbedarf in der Nacht, Schlafbedarf tags und nachts, Familienbett vs. eigenes Bett sowie „Schlafmythen“ behandeln. Außerdem werden sanfte, bedürfnisorientierte Methoden vorgestellt, die helfen können, wenn die nächtliche Begleitung der Babys überhand nimmt.

Im Anschluss an den Informationsteil ist Zeit für individuelle Fragen zum Thema Babyschlaf an die Kursleiterin und zum Austausch untereinander. Am Ende erhalten die TeilnehmerInnen ein Handout mit den wichtigsten Infos für einen guten Babyschlaf.

Babys und Kleinkinder bis 3 Jahre können gern zum Kurs mitgebracht werden.

Kursleitung: Karolin Schneider

124-202-51

26.01.2024
Freitag 1x
09.30 – 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr: 8,00 €

124-202-52

11.03.2024
Montag 1x
18.00 – 20.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr: 8,00 €

124-202-53

21.06.2024
Freitag 1x
09.30 – 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr: 8,00 €

Erste Hilfe an Säuglingen und Kindern

Dieser kompakte Kurs richtet sich an alle, die regelmäßig mit Kindern zu tun haben und sich für Notfälle gut vorbereiten wollen. Mit Säuglingen und Kindern sind kleine und große Unfälle schnell passiert.

Familien und Bezugspersonen sind dann oft verunsichert, was getan werden sollte: Wie werden Blutungen oder Verbrennungen bei Säuglingen und Kindern versorgt? Was ist bei Kinderkrankheiten sowie großen und kleinen Notfällen zu beachten?

Der Kurs gibt Sicherheit in Vorbereitung auf Ausnahmesituationen, die für alle eine besondere Herausforderung darstellen. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Weitere Informationen sowie Kurstermine finden Sie auf unserer Webseite unter www.familienbildung-darmstadt.de.

Bitte mitbringen:

15,00 € Materialumlage

Kursleitung: Josephine Hamalega

124-202-6A

20.01.2024
Samstag 1x
10.30 – 13.30 Uhr
Kranichstein
Bartningstraße 33
Eltern-Kind-Raum
Gebühr: 10,60 €

124-202-6B

20.01.2024
Samstag 1x
15.00 – 18.00 Uhr
Siehe oben

124-202-6C

23.03.2024
Samstag 1x
10.30 – 13.30 Uhr
Siehe oben

124-202-6D

23.03.2024
Samstag 1x
15.00 – 18.00 Uhr
Siehe oben

124-202-6E

18.05.2024
Samstag 1x
10.30 – 13.30 Uhr
Siehe oben

124-202-6F

18.05.2024
Samstag 1x
15.00 – 18.00 Uhr
Siehe oben

124-202-6G

06.07.2024
Samstag 1x
10.30 – 13.30 Uhr
Siehe oben

124-202-6H

06.07.2024
Samstag 1x
15.00 – 18.00 Uhr
Siehe oben



MAMA FITNESS

Mein bewegtes Becken – Tanzen für Mamas (Workshop ohne Baby)

Das weibliche Becken verändert sich während der Schwangerschaft. Ganz egal, wie das Baby geboren wurde, hat sich das Becken auf die Geburt vorbereitet. Dieser Kurs ist ein Treffen, um Erfahrungen auszutauschen und einen Einblick zu bekommen, wie das Tanzen als Werkzeug genutzt werden kann, um das veränderte Körperbewusstsein zu spüren und wiederzuerlangen. Bewegungen im Rhythmus der Musik unterstützen dabei, den Körper mit all den Veränderungen, die die Elternschaft mit sich gebracht hat, wieder zu spüren.

Kursleitung: Marta Pitarch Roselló

124-203-01
24.02.2024
Samstag 1x
10.30 – 12.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr: 8,50 €

Yoga für Mamas – Kleine Auszeit im Familienalltag (ohne Baby)

Eine Mischung aus Kräftigungsübungen, insbesondere für Bauch und Beckenboden, Entspannung, Atemübungen und Meditation wirken stärkend und stressreduzierend. Wir nehmen uns eine bewusste Pause für Körper und Geist.

Bitte mitbringen:

Handtuch

Kursleitung: Sabine Godzik

124-203-02
18.01. – 21.03.2024
donnerstags 8x
19.45 – 21.00 Uhr
Eberstadt
Oberstr. 13
Bewegungsraum / DG
Gebühr: 37,90 €

124-203-03
18.04. – 20.06.2024
donnerstags 8x
19.45 – 21.00 Uhr
Eberstadt
Oberstr. 13
Bewegungsraum / DG
Gebühr: 37,90 €

Mama Outdoor Fitness: Training mit dem Baby

Ein Outdoor-Workout mit Baby – mit Kinderwagen und/oder Tragehilfe. Im vielfältigen Gelände auf den Eberstädter Streuobstwiesen und im angrenzenden Wald wechseln sich Ausdauertraining und Einheiten für alle kleinen und großen Muskelgruppen ab. Schwerpunkte sind u. a. „Bauch-Beine-Po“, Rückentraining, Kräftigung des Beckenbodens. Wir arbeiten mit Hanteln und Bändern und nutzen gerne auch mal eine Parkbank oder den Kinderwagen für unser Training. Je nach Witterung stehen Übungen – auch zusammen mit dem Baby – auf der Wiese auf dem Programm. Die Bedürfnisse des Babys (stillen/ füttern, wickeln ...) werden flexibel in den Kursablauf integriert und ermöglichen so allen Mamas stets ein effektives Training.

Die Teilnahme sollte frühestens 10 Wochen nach der Geburt beginnen. Der Kurs findet wetterunabhängig statt!

Ein Einstieg in den laufenden Kurs ist nach Rücksprache mit der Anmeldung möglich (familienbildung@darmstadt.de, 06151/132509).

Bitte mitbringen:

Stabile Sportschuhe, Sportkleidung, Regen- oder Sonnenschutz, eine Matte oder Picknickdecke

Kursleitung: Michaela Schmidt-Eppinger

124-203-04

26.02. – 06.05.2024
(Nicht am 25.03., 01.04.
sowie 08.04.2024)
montags 8x
09.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt:
Kita Thomasstraße
Thomasstraße 50
64297 Eberstadt
Gebühr: 71,50 €



124-203-05

27.02. – 16.04.2024
dienstags 8x
09.00 – 10.30 Uhr
Treffpunkt:
Löwentor / Park Rosenhöhe
Gebühr: 57,50 €

124-203-06

27.02. – 16.04.2024
dienstags 8x
10.45 – 12.15 Uhr
Treffpunkt:
Löwentor / Park Rosenhöhe
Gebühr: 57,50 €

124-203-07

27.05. – 01.07.2024
montags 6x
09.00 – 11.00 Uhr
Treffpunkt:
Kita Thomasstraße
Thomasstraße 50
64297 Eberstadt
Gebühr: 54,00 €

124-203-08

28.05. – 02.07.2024
dienstags 6x
09.00 – 10.30 Uhr
Treffpunkt:
Löwentor / Park Rosenhöhe
Gebühr: 43,50 €

124-203-09

28.05. – 02.07.2024
dienstags 6x
10.45 – 12.15 Uhr
Treffpunkt:
Löwentor / Park Rosenhöhe
Gebühr: 43,50 €

SINGEN UND BEWEGUNG

Indische Babymassage nach Leboyer

Für Eltern mit Babys von 5 – 16 Wochen

Liebevolle Berührungen durch die Eltern sind ein wesentlicher Bestandteil der kindlichen Entwicklung und geben dem Baby das Gefühl, auf der Welt willkommen zu sein. Die Babymassage ist eine besondere Art des einander Kennenlernens und vermittelt Geborgenheit und Ruhe. Sie ist dabei für alle Babys geeignet, besonders bei Blähungen, Dreimonatskoliken und Unruhe.

Schritt für Schritt wird die traditionelle Kunst der indischen Babymassage gezeigt. Erste Lieder und Spielanregungen sowie spielerische Babygymnastik fördern die motorische und geistige Entwicklung des Babys. Der Kurs wirkt sich nicht nur positiv auf das Baby aus, sondern auch auf die Bindung zwischen Elternteil und Kind.

Kursleitung: Meike Freund

124-204-01

02.02. – 01.03.2024

freitags 5x

10.00 – 11.30 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.03

Gebühr:

1 Erwachsener

und 1 Kind: 40,25 €

jedes weitere Kind: 12,50 €

124-204-02

19.04. – 24.05.2024

freitags 5x

10.00 – 11.30 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.03

Gebühr:

1 Erwachsener

und 1 Kind: 40,25 €

jedes weitere Kind: 12,50 €

124-204-03

07.06. – 05.07.2024

freitags 5x

10.00 – 11.30 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.03

Gebühr:

1 Erwachsener

und 1 Kind: 40,25 €

jedes weitere Kind: 12,50 €

SingenTrommelnTanzen!

Für Bezugspersonen mit Kindern von 6 – 18 Monaten

Jeder Mensch erlebt Rhythmus und Musik schon vor der Geburt – beides ist essentiell für das Körpererleben und eine gesunde (seelische) Entwicklung bis ins Erwachsenenalter. Rhythmus gibt Halt, einen verlässlichen Rahmen und unterstützt die Selbstregulation.

Musik (gemeinsam) zu erleben, lässt uns Emotionen spüren und ausdrücken. Eine musikalische Entdeckungsreise – freie Tänze, Bewegungsspiele und Lieder lassen uns in die Welt der Musik eintauchen. Wir lauschen unseren Stimmen und Instrumenten, musizieren mit Tönen und Geräuschen und dem eigenen Körper und sammeln erste Erfahrungen mit babygerechten Instrumenten (Klanghölzer, Rasseln, Trommeln u.a.).

Kursleitung: Michaela Schmidt-Eppinger

124-204-05

28.02. – 24.04.2024
(Nicht am 27.03., 03.04.
sowie 10.04.2024)
mittwochs 6x
13.45 – 15.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
Gebühr:
1 Erwachsener
und 1 Kind: 48,75 €
jedes weitere Kind: 19,70 €



124-204-06

29.05. – 03.07.2024
mittwochs 6x
13.45 – 15.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
Gebühr:
1 Erwachsener
und 1 Kind: 48,75 €
jedes weitere Kind: 19,70 €

Babygebärden – Zeigen und Verstehen®

Für Bezugspersonen mit Kindern von 3 – 18 Monaten

Wenn sie doch nur sprechen könnten ...!

Babygebärden helfen im Alltag Kindern, Eltern und Betreuungspersonen besser auf einander eingehen zu können und ersparen dabei viel Frustration. Ebenso unterstützen Babygebärden hervorragend zweisprachig aufwachsende Kinder. Was für ein tolles Gefühl für das Kind sich verstanden zu fühlen und für die Großen zu wissen, was das Kind sagen möchte. In diesem Kurs wird gemeinsam gesungen und die wichtigsten Grundbegriffe und –zeichen zu verschiedenen Themen gezeigt, gepaart mit etwas Hintergrundwissen zur Kommunikation und Sprachentwicklung.

Kursleitung: Franziska Kliemt

124-204-07

01.02. – 29.02.2024
donnerstags 5x
09.00 – 10.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr:
1 Erwachsener
und 1 Kind: 24,75 €
jedes weitere Kind: 7,50 €

124-204-08

01.02. – 29.02.2024
donnerstags 5x
10.15 – 11.15 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr:
1 Erwachsener
und 1 Kind: 24,75 €
jedes weitere Kind: 7,50 €

124-204-09

06.06. – 04.07.2024
donnerstags 5x
09.00 – 10.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr:
1 Erwachsener
und 1 Kind: 24,75 €
jedes weitere Kind: 7,50 €

124-204-10

06.06. – 04.07.2024
donnerstags 5x
10.15 – 11.15 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr:
1 Erwachsener
und 1 Kind: 24,75 €
jedes weitere Kind: 7,50 €

Bewegungsspiele

Für Bezugspersonen mit Babys von 3 – 5 Monaten

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Unterstützung der natürlichen Bewegungsentwicklung des Kindes. Diese soll beobachtet und mit altersgerechten Bewegungsspielen unterstützt werden. Dieser Kurs beinhaltet:

Aktivitäten mit dem Baby

- Handling (wie kann ich z. B. durch Hochnehmen des Babys die Bewegungsentwicklung unterstützen?)
- Bewegungs- und Berührungsspiele mit Kinderversen- und Liedern
- Eine Einheit Baby- und Fußreflexzonen-Massage

Freie Bewegungs- und Spielzeiten

- Eltern haben Zeit ihre Kinder in der Bewegung zu beobachten

Informationen

- zur Bewegungsentwicklung der Kinder im 1. Lebensjahr vom Liegen zum Stehen
- Zeit für Fragen und Austausch mit den anderen Eltern

Kursleitung: Kathrin Hild

124-204-11

18.04. – 23.05.2024

donnerstags 5x

09.30 – 10.30 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.04

Gebühr:

1 Erwachsener

und 1 Kind: 24,75 €

jedes weitere Kind: 7,50 €

124-204-12

18.04. – 23.05.2024

donnerstags 5x

10.45 – 11.45 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.04

Gebühr:

1 Erwachsener

und 1 Kind: 24,75 €

jedes weitere Kind: 7,50 €



KURSE ZUR BEGLEITUNG DES 1. LEBENSJAHRES

Kinder wollen

HÖREN – SEHEN – FÜHLEN – SICH BEWEGEN

Für Bezugspersonen mit Babys von 6 – 9 Monaten

In diesen Kursen können sich Eltern Zeit und Raum für die bewusste Beobachtung ihrer Kinder nehmen und sie in ihrer Entwicklung begleiten. Den Kindern machen wir ein altersangemessenes Angebot an Materialien, räumen ihnen Gelegenheit und Platz für viel Bewegung ein. Dabei achten wir gemeinsam darauf, dass jedes Kind sein eigenständiges Tempo hat und haben darf, um Wege und Ziele seiner Entwicklung selbst zu bestimmen.

Die Plätze in diesem Kurs werden bevorzugt an Familien vergeben, die am vorherigen Kursblock Bewegungsspiele teilgenommen haben. Melden Sie sich gerne auf Warteliste an, damit wir Ihnen frei gewordene Plätze anbieten können. Bei großer Nachfrage bemühen wir uns, Zusatzkurse einzurichten.

Kursleitung: Kathrin Hild

124-205-01

16.01. – 19.03.2024
(Nicht am 13.02.2024)
dienstags 9x
09.00 - 10.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
Gebühr:
1 Erwachsener
und 1 Kind: 71,25 €
jedes weitere Kind: 22,50 €

124-205-02

16.01. – 19.03.2024
(Nicht am 13.02.2024)
dienstags 9x
10.45 – 12.15 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
Gebühr:
1 Erwachsener
und 1 Kind: 71,25 €
jedes weitere Kind: 22,50 €

Kinder wollen HÖREN – SEHEN – FÜHLEN – SICH BEWEGEN

Für Bezugspersonen mit Babys von 9 – 12 Monaten

In diesen Kursen können sich Eltern Zeit und Raum für die bewusste Beobachtung ihrer Kinder nehmen und sie in ihrer Entwicklung begleiten. Den Kindern machen wir ein altersangemessenes Angebot an Materialien, räumen ihnen Gelegenheit und Platz für viel Bewegung ein. Dabei achten wir gemeinsam darauf, dass jedes Kind sein eigenständiges Tempo hat und haben darf, um Wege und Ziele seiner Entwicklung selbst zu bestimmen.

Die Plätze in diesem Kurs werden bevorzugt an Familien vergeben, die am vorherigen Kursblock teilgenommen haben. Melden Sie sich gerne auf Warteliste an, damit wir Ihnen frei gewordene Plätze anbieten können. Bei großer Nachfrage bemühen wir uns, Zusatzkurse einzurichten.

Kursleitung: Kathrin Hild

124-205-05

09.04. – 18.06.2024
(Nicht am 07.05.2024)
dienstags 10x
09.00 – 10.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr:
1 Erwachsener
und 1 Kind: 79,00 €
jedes weitere Kind: 25,00 €



124-205-06

09.04. – 18.06.2024
(Nicht am 07.05.2024)
dienstags 10x
10.45 – 12.15 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr:
1 Erwachsener
und 1 Kind: 79,00 €
jedes weitere Kind: 25,00 €

Kinder wollen HÖREN – SEHEN – FÜHLEN – SICH BEWEGEN

Für Bezugspersonen mit Babys von 12 – 18 Monaten

In diesen Kursen können sich Eltern Zeit und Raum für die bewusste Beobachtung ihrer Kinder nehmen und sie in ihrer Entwicklung begleiten. Den Kindern machen wir ein altersangemessenes Angebot an Materialien, räumen ihnen Gelegenheit und Platz für viel Bewegung ein. Dabei achten wir gemeinsam darauf, dass jedes Kind sein eigenständiges Tempo hat und haben darf, um Wege und Ziele seiner Entwicklung selbst zu bestimmen.

Bei großer Nachfrage bemühen wir uns, Zusatzkurse einzurichten.

Kursleitung: Maria Ullmann

124-205-03

19.01. – 08.03.2024
freitags 8x
09.30 – 11.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr:
1 Erwachsener
und 1 Kind: 63,50 €
jedes weitere Kind: 20,00 €

124-205-04

19.01. – 08.03.2024
freitags 8x
11.15 – 12.45 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr:
1 Erwachsener
und 1 Kind: 63,50 €
jedes weitere Kind: 20,00 €

PEKiP für Eltern, deren Babys im Oktober 2023 geboren sind

Infoabend: Montag, 05.02.2024, 20.00 bis 21.00 Uhr

Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist eine Entwicklungsbegleitung während des 1. Lebensjahres für Eltern mit ihren Kindern. Im 1. Lebensjahr entwickelt sich ein Kind mit Riesenschritten. Die Kompetenzen, Bedürfnisse und Entfaltungsmöglichkeiten des Kindes zu erkennen, um somit die Entwicklung einfühlsam und sicher zu begleiten, stehen im Vordergrund dieses Angebotes. Selbstverständlich gibt es auch Gelegenheit, sich mit den anderen Eltern in der Gruppe auszutauschen. Die natürliche Neugierde, Bewegungs- und Experimentierfreude der Kinder wird durch Sinnes- und Spielanregungen unterstützt.

Die Kinder dürfen:

- Sich nackt und somit spontaner und intensiver bewegen
- Ihre Umwelt erkunden
- Sich Zeit lassen und in Ruhe ausprobieren
- Ihre Sinne entfalten
- Erste Kontakte zu anderen Kindern aufnehmen

Ein Kurs, in dem Eltern und Kinder viel Spaß miteinander haben und die Beziehung untereinander intensiviert wird. Fortsetzungskurse sind je nach Interesse möglich! Den vorangehenden Infoabend sollten Sie wahrnehmen, da er wichtige Vorabinformationen beinhaltet. Wir bemühen uns – bei Bedarf – Zusatzkurse einzurichten.

Bitte mitbringen:

Bequeme, leichte Kleidung und Handtücher

Kursleitung: Damaris Quandt-Wiese

124-205-08

06.02. – 23.04.2024

dienstags 10x

09.00 – 10.30 Uhr

Eberstadt

Oberstr. 13

Bewegungsraum / DG

Gebühr:

1 Erwachsener

und 1 Kind: 86,75 €

jedes weitere Kind: 27,50 €



**PEKiP für Eltern, deren Babys
im Juni/Juli 2023 geboren sind**

Infoabend: Montag, 05.02.2024, 20.00 bis 21.00 Uhr

Bitte mitbringen:

Bequeme, leichte Kleidung und Handtücher

Kursleitung: Damaris Quandt-Wiese

124-205-09

06.02. – 23.04.2024
dienstags 10x
10.30 – 12.00 Uhr
Eberstadt
Oberstr. 13
Bewegungsraum / DG
Gebühr:
1 Erwachsener
und 1 Kind: 86,75 €
jedes weitere Kind: 27,50 €

**PEKiP für Eltern, deren Babys
im Januar/Februar 2024 geboren sind**

Infoabend: Montag, 06.05.2024, 20.00 bis 21.00 Uhr

Bitte mitbringen:

Bequeme, leichte Kleidung und Handtücher

Kursleitung: Damaris Quandt-Wiese

124-205-11

07.05. – 09.07.2024
10.30 – 12.00 Uhr
Eberstadt
Oberstr. 13
Bewegungsraum / DG
Gebühr:
1 Erwachsener
und 1 Kind: 86,75 €
jedes weitere Kind: 27,50 €



Damit unsere Kinder cool bleiben können.

Wir bringen die Zukunft zum Leuchten.

Für uns ist Nachhaltigkeit mehr als nur ein Herzensthema. Es ist zentraler Bestandteil unserer Arbeit. Ob es um Geldanlagen oder die Finanzierung von energieeffizientem Bauen geht: Wir kümmern uns. Mehr Infos erhalten Sie unter sparkasse-darmstadt.de

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Darmstadt**

BABY- UND KLEINKINDSCHWIMMEN

Babyschwimmen im Jugendstilbad

Für Bezugspersonen mit Babys / Kleinkindern

Das Element Wasser trägt wesentlich durch das Gefühl der Schwerelosigkeit und der Massagewirkung zu mehr Wohlbefinden, Spaß und Freude bei.

Durch das Spielen im Wasser werden vielfältige Reize ausgelöst und somit eine ganzheitliche Sinneserfahrung ermöglicht, zum Beispiel durch Anregungen des Körper- und Bewegungsgefühls, des Gleichgewichtssystems, der Hautsensibilität sowie beim Sehen, Hören, Riechen und Schmecken.

Neben einer fachgerechten Betreuung werden zahlreiche Übungs- und Spielformen aufgezeigt.

Der Kurs ist für eine Bezugsperson mit einem Kind gedacht.

Babyschwimmen im Jugendstilbad

Für Bezugspersonen mit Kindern von 4 – 18 Monaten

Kursleitung: Anna-Katharina Kairlas

124-206-01
16.01. – 19.03.2024
dienstags 10x
09.00 – 10.00 Uhr
Jugendstilbad
Solebecken
Gebühr: 140,50 €

124-206-02
18.01. – 21.03.2024
donnerstags 10x
09.00 – 10.00 Uhr
Jugendstilbad
Solebecken
Gebühr: 140,50 €

Babyschwimmen im Jugendstilbad

Für Bezugspersonen mit ihren Babys von 4 –12 Monaten

Kursleitung: Martin Zucca

124-206-03

17.01. – 24.04.2024
mittwochs 8x
(Vierzehntägig)
08.00 – 09.00 Uhr
Jugendstilbad
Solebecken
Gebühr: 112,70 €



124-206-04

17.01. – 24.04.2024
mittwochs 8x
(Vierzehntägig)
09.00 – 10.00 Uhr
Jugendstilbad
Solebecken
Gebühr: 112,70 €

124-206-05

21.01. – 28.04.2024
Sonntags 8x
(Vierzehntägig)
08.00 – 09.00 Uhr
Jugendstilbad
Solebecken
Gebühr: 112,70 €

124-206-07

08.05. – 14.08.2024
mittwochs 8x
(Vierzehntägig)
08.00 – 09.00 Uhr
Jugendstilbad
Solebecken
Gebühr: 112,70 €

124-206-08

08.05. – 14.08.2024
mittwochs 8x
(Vierzehntägig)
09.00 – 10.00 Uhr
Jugendstilbad
Solebecken
Gebühr: 112,70 €

Babyschwimmen im Jugendstilbad

für VÄTER mit Kindern von 12 – 24 Monaten

Kursleitung: Martin Zucca

124-206-06

21.01. – 28.04.2024

Sonntags 8x

(Vierzehntägig)

09.00 – 10.00 Uhr

Jugendstilbad

Solebecken

Gebühr: 112,70 €

Babyschwimmen im Jugendstilbad

für VÄTER mit Baby von 4 – 12 Monaten

Kursleitung: Martin Zucca

124-206-09

12.05. – 18.08.2024

sonntags 8x

(Vierzehntägig)

08.00 – 09.00 Uhr

Jugendstilbad

Solebecken

Gebühr: 112,70 €

Babyschwimmen im Jugendstilbad

für Bezugspersonen mit Kind von 12 – 24 Monaten

Kursleitung: Martin Zucca

124-206-10

12.05. – 18.08.2024

sonntags 8x

(Vierzehntägig)

09.00 – 10.00 Uhr

Jugendstilbad

Solebecken

Gebühr: 112,70 €

KURSE FÜR ELTERN/ERWACHSENE

FOLGENDE KURSE FINDEN SIE IM FACHBEREICH PÄDAGOGIK – PSYCHOLOGIE



Konflikte lösen mit Gewaltfreier Kommunikation	10.01.2024
Kann ich meine Kinder stärken durch das Vorlesen? – Resilienz durch Kinderbücher	16.01.2024 30.01.2024
Mein Kleinkind, mein Smartphone und ich – Umgang im Alltag reflektieren (Online)	18.01.2024
Als Paar miteinander reden	22.01.2024
Eltern in ihrer (neuen) Rolle – Mein Platz in der Familie	30.01.2024 05.03.2024 11.06.2024
Mit Freude und mehr Gelassenheit den Familienalltag meistern (Online)	07.02. – 28.02.2024
Stress lass nach	08.02.2024
Hochsensibilität	20.02.2024
Beziehung und Erziehung – Wege zum Miteinander in der Familie	20.02. – 30.04.2024
Und wo bleib´ ich!? Das Einmaleins der SelbstFürSorge	22.02. – 20.06.2024
Mit Empathie Stresssituationen entschärfen	02.03.2024
Die Bedeutung von Märchen in der Entwicklung von Kindern	04.03.2024
Immer diese Diskussionen	13.03.2024
Berufstätige Mama – der helle Wahnsinn!?	18.04.2024 25.04.2024
Eltern sein, Paar bleiben	20.04.2024
Locker lesen lernen – kindgerechte Begleitung in die Lesekompetenz (Online)	25.04.2024
Entspannung für hochsensible Mamas – die eigenen Ressourcen aktivieren	27.04.2024
Scheidungskinder – Trennungs- und Scheidungssituationen mit Kindern bewältigen	29.04.2024

„und immer wieder diese Wut...“ – über ein veränderungsstarkes Gefühl (Online)	15.05.2024
Locker lesen lernen – kindgerechte Begleitung in die Lesekompetenz	22.05.2024
Berufstätige Mama – der helle Wahnsinn!? (Online)	06.06.2024 13.06.2024
Gewaltfreie Kommunikation von Vätern mit Kindern – in 4 Schritten zum Ziel	08.06.2024

FAMILYLAB-KURSE

FOLGENDE KURSE FINDEN SIE IM FACHBEREICH PÄDAGOGIK – PSYCHOLOGIE

Gordon + familylab Seminar (Online)	05.02. – 29.04.2024
Gordon + familylab Seminar	06.02. – 30.04.2024
Eltern-Gesprächskreis als Anschluss an den Familylab-Kurs	07.02.2024 08.03.2024 14.04.2024

Kurse für Jugendliche

Folgende Kurse finden Sie im Fachbereich Pädagogik – Psychologie

Achtsamkeit für Jugendliche ab 14 Jahren – Be yourself again	25.01. – 29.02.2024
Babysitter*innen-Kurs	27./28.03.2024 08./09.08.2024

GESPRÄCHSKREISE FÜR ELTERN, BEZUGSPERSONEN UND ANGEHÖRIGE

FOLGENDE KURSE FINDEN SIE IM FACHBEREICH PÄDAGOGIK – PSYCHOLOGIE

Offene Trauergruppe	11.01. – 11.07.2024
Gesprächskreis für pflegende Angehörige	24.01. – 31.07.2024

Mit Kindern die Welt entdecken

Fachbereichsleiterin:

Sarah Straub, 06151 / 13 30 88

Sarah.Straub@darmstadt.de



Treffs und Austausch	Seite 78
Mit Kindern neugierig sein	Seite 81
Bewegen	Seite 83
Forschen	Seite 86
Kreativ sein	Seite 90
Natur entdecken	Seite 95
Impulse für den Familienalltag	Seite 105
Erste Hilfe Kurse für Kinder	Seite 108

Das Wissen um die rasanten Entwicklungs- und Lernprozesse hat unser Bild vom Kind verändert: Kinder sind soziale Wesen und gestalten von Anfang an mit. In unseren Kursangeboten laden wir Sie ganz herzlich ein zu beobachten, wie sie das tun. Lassen Sie sich ein auf die Perspektive Ihrer Kinder:

- bei ihren Erkundungen und Entdeckungen.
- wenn sie sich im freien Spiel erproben und Erfahrungen sammeln.
- wie sie ihre Umwelt „begreifen“ und sie sich erschließen.

Für Kinder sind Spielen und Lernen noch Eins. Lassen Sie sich anregen von ihrer Neugier, ihrer Freude und ihrer Ausdauer, mit der sie die Welt entdecken. So findet Lernen durch gemeinsames Erleben und Erfahren statt. Sie sind dabei für Ihre Kinder wichtige Begleiter*innen.

TREFFS UND AUSTAUSCH

Offener Eltern-Kind-Treff

Für Mütter, Väter, Großeltern oder andere Bezugspersonen mit ihren Kindern von 1 – 3 Jahren

In unseren Treffs haben Sie die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und sich über die Entwicklungsschritte Ihres Kindes auszutauschen.

Für die Kinder steht ein entwicklungsgerecht gestalteter Spiel- und Bewegungsraum zur Verfügung.

Die Gebühr beträgt pro Treffen 3,75 € und wird nach Ende des Halbjahres zuzüglich einer einmaligen Verwaltungsgebühr in Höhe von 1,50 € berechnet.

Zu unseren offenen Treffs können Sie gerne ohne Voranmeldung kommen. Zur Datenerfassung ist eine einmalige Anmeldung zum jeweiligen Angebot über www.familienbildung-darmstadt.de notwendig.

Sollten Sie an weiteren offenen Treffs teilnehmen wollen (z.B. Offener Babytreff – Stadthaus und Alleinerziehenden-Treff), sind weitere Anmeldungen zum jeweiligen Treff erforderlich. Nutzen Sie dazu gerne unsere Kurssuche unter dem Menüpunkt „Programm“!

Es werden Ihnen nur die Termine abgerechnet, an denen Sie tatsächlich teilgenommen haben.

Bitte beachten Sie, dass die Treffs in den Schulferien NICHT stattfindet und trotz des offenen Angebots aufgrund der Raumgröße die Personenanzahl begrenzt ist



Offener Eltern-Kind-Treff – Kranichstein

Für Bezugspersonen mit Kindern von 1 – 3 Jahren

Kursleitung: Anna-Katharina Kairlas

124-301-01
fortlaufend montags
mit Ausnahme
der Schulferien
09.30 – 11.30 Uhr
Kranichstein
Bartningstraße 33
Eltern-Kind-Raum
Gebühr: 3,75 €

Offener Eltern-Kind-Treff – Wixhausen

Für Bezugspersonen mit Kindern von 1 – 3 Jahren

Kursleitung: Antonelle Gerbig

124-301-02
fortlaufend montags
mit Ausnahme
der Schulferien
09.30 – 11.30 Uhr
Wixhausen
Verdistr. 22
Eltern-Kind-Raum
Gebühr: 3,75 €

Offener Eltern-Kind-Treff – Frankfurter Straße 71

Für Bezugspersonen mit Kindern von 1 – 3 Jahren

Kursleitung: Susan Massarat

124-301-03
fortlaufend dienstags
mit Ausnahme
der Sommerferien
15.00 – 17.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr: 3,75 €

Offener Eltern-Kind-Treff – Frankfurter Straße 71

Für Bezugspersonen mit Kindern von 1 – 3 Jahren

Kursleitung: Antonella Gerbig

124-301-04
fortlaufend mittwochs
mit Ausnahme
der Schulferien
09.30 – 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr: 3,75 €

Offener Eltern-Kind-Treff – Eberstadt

Für Bezugspersonen mit Kindern von 1 – 3 Jahren

Kursleitung: Michaela Schmidt-Eppinger

124-301-05
fortlaufend donnerstags
mit Ausnahme
der Schulferien
09.30 – 11.30 Uhr
Eberstadt
Oberstraße 13
Eltern-Kind-Raum
Gebühr: 3,75 €

Offener Eltern-Kind-Treff für Familien mit Kindern mit (drohender) Beeinträchtigung – Frankfurter Straße 71

124-301-06
fortlaufend donnerstags
mit Ausnahme der Schulferien
16.00 – 18.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr: 3,75 €

Für Bezugspersonen mit Kindern von 1 – 11 Jahren

In unseren von Pädagoginnen angeleiteten Treffs haben Sie die Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen und sich über die Entwicklungsschritte Ihres Kindes auszutauschen. Für die Kinder steht ein entwicklungsgerecht gestalteter Spiel- und Bewegungsraum zur Verfügung. Das Besondere an diesem Treff ist der thematische Schwerpunkt. Hier finden insbesondere Familien mit Kindern mit Beeinträchtigung oder die von Beeinträchtigung bedroht sind, Raum und die Möglichkeit sich zu vernetzen und auszutauschen. Die Bezugspersonen können hier Unterstützung erfahren und in ihrem Alltag und ihrer Rolle hinsichtlich komplexer Anforderungen bestärkt werden.

Die Gebühr beträgt pro Treffen 3,75 € und wird summiert nach Ende des Halbjahres zuzüglich einer einmaligen Verwaltungsgebühr in Höhe von 1,50 € berechnet. Zu unseren offenen Treffs können Sie gerne ohne Voranmeldung kommen. Zur Datenerfassung ist eine einmalige Anmeldung zum jeweiligen Angebot über www.familienbildung-darmstadt.de notwendig. Sollten Sie an weiteren offenen Treffs teilnehmen wollen (z.B. Offener Babytreff – Stadthaus und Alleinerziehenden-Treff), sind weitere Anmeldungen zum jeweiligen Treff erforderlich. Nutzen Sie dazu gerne unsere Kurssuche unter dem Menüpunkt „Programm“! Es werden Ihnen nur die Termine abgerechnet, an denen Sie tatsächlich teilgenommen haben. Bitte beachten Sie, dass dieser Treff in den Schulferien NICHT stattfindet und trotz des offenen Angebots aufgrund der Raumgröße die Personenzahl begrenzt ist.

MIT KINDERN NEUGIERIG SEIN

Mit Kindern neugierig sein



Für Mütter, Väter, Großeltern oder andere Bezugspersonen mit Kindern von 1 – 3 Jahren

In den Spiel-Räumen des Familienzentrums können Ihre Kinder „spielend lernen“: experimentieren und entdecken, unterschiedliche Materialien ausprobieren und erforschen, kreativ sein, musikalisch und in Bewegung.

Über die Freude am gemeinsamen Tun lernen die Kinder ein Miteinander unter Gleichaltrigen. Durch Rituale, Wiederholungen und Bereitstellung von altersgerechten Spiel- und Aktivitätsideen werden sie in ihrer Entwicklung unterstützt.

Die Erwachsenen haben hier eine ganz „bewusste Zeit“ die neugierigen Schritte und Erkundungen ihrer Kinder in Austausch mit einer Kursleitung zu beobachten und zu begleiten. Sie erhalten neue Anregungen zur Gestaltung ihres Erziehungs- und Familienalltags und können Erfahrungen mit anderen Erwachsenen in der gleichen Lebenssituation austauschen.

Mit Kindern neugierig sein

Für Mütter, Väter, Großeltern oder andere Bezugspersonen mit Kindern von 1 – 3 Jahren

Bitte mitbringen:

Verpflegung

Kursleitung: Denise Tekol

124-302-01

23.02 – 22.03.2024

freitags 5x

10.00 – 11.30 Uhr

Eberstadt

Oberstraße 13

Eltern-Kind-Raum

Gebühr:

1 Erwachsener

und 1 Kind: 24,80 €

für jedes weitere Kind: 15,00 €

124-302-02

19.04. – 24.05.2024

freitag 5x

(Nicht am 10.03.2024)

10.00 – 11.30 Uhr

Eberstadt

Oberstraße 13

Eltern-Kind-Raum

Siehe oben

124-302-03

07.06. – 05.07.2024

freitags 5x

10.00 – 11.30 Uhr

Eberstadt

Oberstraße 13

Eltern-Kind-Raum

Siehe oben

Mit Kindern neugierig sein

Für Mütter, Väter, Großeltern oder andere Bezugspersonen mit Kindern von 1 – 3 Jahren

Bitte mitbringen:

Verpflegung

Kursleitung: Pauline Riebel

124-302-04

15.04. – 27.05.2024

montags 6x

09.00 – 10.30 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.06

Gebühr:

1 Erwachsener

und 1 Kind: 29,50 €

für jedes weitere Kind: 18,00 €

124-302-05

15.04. – 27.05.2024

montags 6x

11.00 – 12.30 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.06

Siehe oben

BEWEGEN

Bewegte Sternstunden

Für Bezugspersonen mit Kindern von 1,5 – 3 Jahren

Für die Kinder und ihre Bezugspersonen wird in diesem Kurs ein Raum der Bewegung und des freien Spielens und Lernens in Form von kreativen Bewegungslandschaften und kleinen Spielen geschaffen. Bewegungsförderung im Elementarbereich ist ein zentrales Thema für die Gesamtentwicklung von Kindern: Kinder werden angeregt, sich auszuprobieren und ihre Fantasie und Kreativität auszuleben, In der Bewegung entdecken sie sich selbst und erschließen sich ihre Umwelt. Das Angebot ermöglicht den Kindern mit anderen in Beziehung zu treten und ihre eigenen Grenzen zu erfahren. Bewegung ist für Kinder wesentlich, nicht nur für ihre motorische Entwicklung, sondern beeinflusst alle Entwicklungsbereiche wie z.B. Sprache, Wahrnehmung und Kognition. Und vor allem: Bewegung macht Spaß!

Die Gebühr beträgt pro Treffen 3,75 € und wird summiert nach Ende des Halbjahres zuzüglich einer einmaligen Verwaltungsgebühr in Höhe von 1,50 € berechnet. Zur Datenerfassung ist eine einmalige Anmeldung zum jeweiligen Angebot über www.familienbildung-darmstadt.de notwendig. Es werden Ihnen nur die Termine abgerechnet, an denen Sie tatsächlich teilgenommen haben. Bitte beachten Sie, dass dieser Kurs in den Schulferien NICHT stattfindet und trotz des offenen Angebots aufgrund der Raumgröße die Personenanzahl begrenzt ist.

Bitte mitbringen:

Getränke und bequeme Kleidung

Kursleitung: Jennifer Marie Ebert

124-303-01

19.01. – 12.07.2024

freitags 21 x

(mit Ausnahme der Osterferien
sowie am 10.05.2024)

14.00 – 15.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Bewegungsraum / UG

Gebühr: 3,75 € pro Termin





„Sprich mit mir!“

Moderne Medien sind attraktiv.
 Persönliche Gespräche sind attraktiver.
 Und wichtig: Für Ihr Kind, für Sie
 und für Ihre gemeinsame Beziehung.

Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Wissenschaftsstadt
Darmstadt



Der Kinderschutzbund
Bezirksverband Darmstadt

Kreativer Kindertanz

Für Kinder von 5 – 7 Jahren

Freude an Bewegung und Erfahrungen mit Tanz und Rhythmus sammeln – das sind die Kernelemente dieses Kurses.

Beim kreativen Kindertanz bewegen sich die Kinder gemeinsam zur Musik und lernen die eigene Kreativität und ihr Körpergefühl auf neue Weise kennen.

Die Kinder werden ihre eigenen Bewegungsmuster zur Musik entwickeln und sich so bewegen können, wie sie sich fühlen und ausdrücken wollen.

Teil der Kursstunden sind auch Bewegungsspiele und die Arbeit mit Vorstellungsbildern und Geschichten. Neue Impulse erhalten die Kinder durch den Einsatz unterschiedlicher Materialien, um die verschiedenen Sinne zu schulen. Auch erste tänzerische Elemente des zeitgenössischen Tanzes sowie Tänze anderer Kulturen werden ausprobiert. Neben dem Spaß an Bewegung und Tanz werden in diesem Kurs das Gruppengefühl und soziales Miteinander durch kleine Übungen gefördert.

Bitte mitbringen:

Getränk, kleines Handtuch und
Rutschsocken/Turnschlappchen

Kursleitung: Jana Ehm

124-303-03

16.01. – 06.02.2024
dienstags 4x
15.30 – 16.30 Uhr
Eberstadt
Oberstraße 13
Bewegungsraum / DG
Gebühr: 12,75 €

124-303-04

20.02. – 19.03.2024
dienstags 5x
15.30 – 16.30 Uhr
Gebühr: 15,60 €

124-303-05

16.04. – 14.05.2024
dienstags 5x
15.30 – 16.30 Uhr
Siehe oben

124-303-06

04.06. – 02.07.2024
dienstags 5x
15.30 – 16.30 Uhr
Siehe oben



FORSCHEN

Forscherinnen & Forscher reisen durch das Weltall, zur Sonne und zurück zur Erde

Für Kinder von 6 – 11 Jahren

124-304-01

25.03. – 28.03.2024

Mo – Do, 4 Tage

09.00 – 15.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.01

Gebühr: 111,80 €

Los geht's! – Wir begeben uns auf eine Reise durch den Weltraum, zur Sonne und zurück zur Erde. Mal sehen, wer uns dabei begegnet. Wir lassen unserer Fantasie freien Lauf und werden wichtigen Fragen nachgehen. Euch erwarten spannenden Aktivitäten:

Wir reisen ins Weltall, bauen tausende Raketen und backen gemeinsam eine Weltraumpizza. Wir experimentieren, forschen und basteln rund um Sonne, Licht, Reflexion, Wärme und Feuer. Wir beschäftigen uns mit Solarenergie und bauen verschiedene kleine Sonnenkraftwerke aus Recyclingmaterialien. Gemeinsam sind wir drinnen und draußen aktiv, bauen, basteln, suchen und finden Dinge, lauschen Geschichten, kochen und haben Spaß!

Am Montag und am Mittwoch werden wir uns zusammen ein Mittagessen kochen.

Die Materialumlage von 15,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen:

Frühstück (täglich), Mittagsverpflegung nur für Dienstag und Donnerstag, einen leeren Schuhkarton, 1 leere Konservenbüchse, Malkittel, wetterfeste Kleidung

Kursleitung: Eva-Maria Herzog-Reichwein

Naturwissenschaftliche Experimente für junge Forscher*innen

Für Bezugspersonen und Kinder im Alter von 4 – 7 Jahren

Mit Materialien aus dem Haushalt und Essig, Backpulver, Brausetabletten werden wir „Gase“ sichtbar machen, selbstgebastelte Raketen zum Fliegen bringen und mit Farben und Papier zaubern. Mit Freude am selbstständigen Experimentieren und Beobachten lernen wir naturwissenschaftliche Phänomene und Gesetzmäßigkeiten kennen und verstehen. Neue Erfahrungen und Ideen können die Forscher*innen für Experimente im Alltag sammeln und zum Beispiel bei der Planung eines Kindergeburtstages mit einfließen lassen.

Schriftliche Anleitungen der Experimente bekommt das Eltern-Kind-Team am Ende des Kurses ausgehändigt.

Materialumlage: pro Eltern-Kind-Team 2,50 €,
jedes weitere Kind 1 €

Bitte mitbringen:

Pausenverpflegung

Kursleitung: Johanna Tiedemann

124-304-02

09.03.2024

Samstag 1x

10.00 – 14.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.01

Gebühr:

1 Erwachsener

und 1 Kind: 19,95 €

für jedes weitere Kind: 6,75 €



Naturwissenschaftliche Experimente für junge Forscher*innen – Rund ums Hühnerei!

Für Bezugspersonen und Kinder im Alter von 4 – 7 Jahren

Beim Forschen mit Eiern werden wir feststellen, wie erstaunlich vielseitig sie sein können. Eier können fast unzerbrechlich sein, zum „Gummi“ – Ei werden, fliegen und schweben. Wir werden aus Eigelb und Eischnee köstliche Omeletts backen und genießen. Mit Rotkohlsaft werden wir zaubern und durch den Farbwechsel erfahren, was ein Indikator ist. Mit Freude am selbstständigen Experimentieren und Beobachten lernen wir naturwissenschaftliche Phänomene und Gesetzmäßigkeiten kennen und verstehen.

Schriftliche Anleitungen der Experimente bekommt das Eltern-Kind-Team am Ende des Kurses ausgehändigt.

Bitte mitbringen:

Pausenverpflegung

Kursleitung: Johanna Tiedemann

124-304-03

10.03.2024

Sonntag 1x

10.00 – 14.00 Uhr

Frankfurter Str. 71,

Raum 0.02 – Lehrküche

Gebühr:

1 Erwachsener

und 1 Kind: 19,95 €

für jedes weitere Kind: 6,75 €

Naturwissenschaftliche Experimente für junge Forscher*innen – Kristalle züchten

Für Bezugspersonen mit Kindern von 4 – 7 Jahren

Mit Materialien aus dem Haushalt und der Chemikalie „Alaun“ beginnen wir mit dem Züchten von Kristallen und Kristalldrusen im Kurs gemeinsam. Mit wenig Arbeitsaufwand zu Hause, Geduld, Zeit und Pflege wachsen die Kristalle heran, sie sind einzigartig in Größe, Farbe und Gestalt – ein Wunder der Natur. Im Kursverlauf werden wir weitere Versuche zum Thema „Kristalle“ durchführen. Mit Freude am selbstständigen Experimentieren und Beobachten lüften wir das Geheimnis von Pampers & Co und beantworten die Frage: „Warum ist Eis weiß?“

Schriftliche Anleitungen der Experimente und Alaunsalz für die Kristall – Pflege zu Hause bekommen Sie am Ende des Kurses ausgehändigt.

Materialumlage: 4 €, um einen Kristall und eine Druse zu züchten. Es können weitere Kristalle für 3 € je Kristall gezüchtet werden.

Bitte mitbringen:

Pausenverpflegung

Kursleitung: Johanna Tiedemann

124-304-04

17.03.2024

Sonntag 1x

10.00 – 14.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.02 – Lehrküche

Gebühr:

1 Erwachsener

und 1 Kind: 19,95 €

für jedes weitere Kind: 6,75 €



KREATIV SEIN

Meine Lieblingsfarbe ist bunt

Freie Malerei für Mädchen und Jungen von 7 – 11 Jahren

124-305-01

08.04. – 12.04.2024

Mo – Fr, 5 Tage

09.00 – 14.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.01

Gebühr: 114,70 €

In diesem viertägigen Ferienkurs haben Mädchen und Jungen Gelegenheit, sinnliche Eindrücke zu sammeln und ihre eigene Kreativität in Bildern und Collagen neu zu entdecken.

Wir werden mit großen Blättern viel Farbe, löslichen Kaffee, Pinseln, Rollen, Spachteln und sonstigen Malwerkzeugen arbeiten. Ich werde dir dabei viele Anregungen geben und dich in deinem Tun unterstützen. Hast du Lust zu malen, wie du es noch nie getan hast?

Die Materialumlage von 15,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen:

Bequeme Malkleidung, Malschuhe und ein altes Handtuch mitbringen. Für die gemeinsamen Pausen bitte Verpflegung einpacken.

Kursleitung: Heidi Schrickel

Die wilden Farben des Sommers

Freie Malerei für Mädchen und Jungen von 7 – 11 Jahren

In diesem Ferienkurs haben Mädchen und Jungen Gelegenheit, sinnliche Eindrücke zu sammeln und ihre eigene Kreativität in Bildern und Collagen neu zu entdecken.

Wir werden mit großen Blättern viel Farbe, Wasserstiften, getrockneten Blumen, löslichen Kaffee, Pinseln, Rollen, Spachteln und sonstigen Malwerkzeugen arbeiten. Ich werde dir dabei viele Anregungen geben und dich in deinem Tun unterstützen. Hast du Lust zu malen, wie du es noch nie getan hast?

Die Materialumlage von 15,00 € ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen:

Bequeme Malkleidung, Malschuhe und ein altes Handtuch mitbringen. Für die gemeinsamen Pausen bitte Verpflegung einpacken.

Kursleitung: Heidi Schrickel

124-305-02

19.08. – 23.08.2024

Mo – Fr, 5 Tage

09.00 – 14.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.01

Gebühr: 114,70 €



Experimentelles Malen mit Wasserfarben

Für Bezugspersonen mit Kindern von 4 – 10 Jahren

Wasserfarben kann doch jeder! – Richtig! Dieser Kurs bietet die Möglichkeit mit dem bekannten Wasserfarbkasten kreativ zu werden – gemeinsam werden wir unterschiedliche Techniken ausprobieren und mit verschiedenen Materialien experimentieren.

Nebenbei schulen wir Feinmotorik, Konzentration, Kreativität, Ausdauer, die Handmuskulatur und das Selbstbewusstsein.

Der eigenen Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Erlaubt ist was gefällt. In der Kunst gibt es kein Richtig oder Falsch.

Im Miteinander, oder für sich alleine, entstehen bunte Aquarelle. Sie werden überrascht sein was mit einem Wasserfarbkasten alles möglich ist.

Bitte mitbringen:

Passende Kleidung, Pinsel, Wasserfarbkasten
Materialumlage: 1 € pro Person

Kursleitung: Britta Keller

124-305-03

27.01.2024
Samstag 1x
13.00 – 15.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.01
Gebühr:
1 Erwachsener
und 1 Kind: 12,95 €
für jedes weitere Kind: 4,20 €

124-305-04

10.02.2024
Samstag 1x
13.00 – 15.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.01
Gebühr:
1 Erwachsener
und 1 Kind: 12,95 €
für jedes weitere Kind: 4,20 €

124-305-05

24.02.2024
Samstag 1x
13.00 – 15.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.01
Gebühr:
1 Erwachsener
und 1 Kind: 11,75 €
für jedes weitere Kind: 4,20 €

Kreativwerkstatt Frühling

Für Bezugspersonen mit Kindern von 2 – 6 Jahren

Gemeinsam stimmen wir uns auf den Frühling ein. In kurzen Geschichten erfahren wir, wie sich die Tiere auf Ostern vorbereiten. Wir mischen und rühren Pappmaschee-Matsch, wollen damit kreativ werden sowie kneten daraus kleine Fantasietiere und Ostereier.

Bitte mitbringen:

Verpflegung für die Pause, kleines Handtuch,
1 Schuhkarton
Materialumlage: 1 € pro Eltern-Kind-Team

Kursleitung: Eva-Maria Herzog-Reichwein

124-305-06

02.03.2024
Samstag 1x
10.00 – 12.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr:
1 Erwachsener
und 1 Kind: 13,80 €
für jedes weitere Kind: 4,50 €



124-305-07

02.03.2024
Samstag 1x
15.00 – 17.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr:
1 Erwachsener
und 1 Kind: 13,80 €
für jedes weitere Kind: 4,50 €

Kreativwerkstatt Sommer

Für Bezugspersonen mit Kindern von 2 – 6 Jahren

Wir sind von den bunten, duftigen Wiesen des Sommers inspiriert. Die bunte Vielfalt unserer kleinen Wiesentierchen, wie Wildbienen, Schmetterlinge, Marienkäfer sowie ihre Blumen und Wildkräuter werden wir spielerisch kennenlernen. Wir bereiten uns einen einfachen leckeren Wiesensnack zu und werden durch kleine Experimente fantasievolle Schmetterlinge und Blumen entstehen lassen.

Bitte mitbringen:

Essen und Trinken für ein „kleines Picknick“
Materialumlage: 1 € pro Eltern-Kind-Team

Kursleitung: Eva-Maria Herzog-Reichwein

124-305-08

22.06.2024
Samstag 1x
10.00 – 12.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr:
1 Erwachsener
und 1 Kind: 13,80 €
für jedes weitere Kind: 4,50 €

124-305-09

22.06.2024
Samstag 1x
15.00 – 17.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr:
1 Erwachsener
und 1 Kind: 13,80 €
für jedes weitere Kind: 4,50 €

Singen Trommeln Tanzen!

Für Kinder mit Bezugspersonen von 1,5 – 3 Jahren

Jeder Mensch erlebt Rhythmus und Musik schon vor der Geburt – beides ist essentiell für das Körpererleben und eine gesunde (seelische) Entwicklung bis ins Erwachsenenalter. Rhythmus gibt Halt, einen verlässlichen Rahmen und unterstützt die Selbstregulation. Musik (gemeinsam) zu erleben, lässt uns Emotionen spüren und ausdrücken.

Wir singen, summen, flüstern – trommeln, klappern, klatschen – tanzen, stampfen und springen und lernen so uns, unsere Stimme und unseren Körper kennen. Das unbeschwerte Erleben von Musik, Rhythmus und Bewegung steht im Mittelpunkt unseres Kurses – und so wird auch die Freude am (gemeinsamen) Musizieren geweckt.

Kursleitung: Michaela Schmidt-Eppinger

124-305-10

28.02. – 24.04.2024

mittwochs 6x

(Mit Ausnahme der
Osterferien)

15.30 – 16.45 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.03

Gebühr:

1 Erwachsener

und 1 Kind: 55,30 €

für jedes weitere Kind: 19,70 €

124-305-11

29.05. – 03.07.2024

mittwochs 6x

15.30 – 16.45 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.03

Gebühr:

1 Erwachsener

und 1 Kind: 55,30 €

für jedes weitere Kind: 19,70 €

NATUR ENTDECKEN

Wir entdecken die Kinderfarm

Für Bezugspersonen mit Kindern von 1,5 – 3 Jahren

Die Kinder- und Jugendfarm Darmstadt e.V. bietet ein großes Naturgelände, auf dem Kaninchen, Meerschweinchen, Schafe, Ziegen, Hühner, Vögel, Frettchen, Katzen, Ponys und viele andere Tiere leben. Gemeinsam lernen wir die Tiere kennen. Wir füttern, streicheln, beobachten sie und erkunden die Gehege. Hierbei ist bei den Kindern oft bereits nach kürzester Zeit eine Entwicklung erkennbar. Eher zurückhaltende Kinder werden mutiger und gewinnen Selbstsicherheit, eher forsche Kinder lernen sich ruhiger und geduldiger zu verhalten.

Ein großer Spielplatzbereich, ein Garten, ein Teich, eine Futter- und eine Sattelkammer ebenso wie der Heuboden können außerdem gemeinsam erforscht werden.

Treffpunkt:
Kinder- und Jugendfarm
Maulbeerallee 59
64291 Darmstadt

In Kooperation mit der Kinder- und Jugendfarm e.V.

Bitte mitbringen:

Wetterfeste Kleidung und Verpflegung

Kursleitung: Fabienne Endres



124-306-01

16.01.2024,
23.01.2024,
30.01.2024
dienstags 3x
10.00 – 12.00 Uhr
Kinder- und Jugendfarm
Maulbeerallee 59
Gebühr:
1 Erwachsener
mit 1 Kind: 32,25 €
für jedes weitere Kind: 11,25 €

124-306-02

07.02.2024
14.02.2024
21.02.2024
mittwochs 3x
10.00 – 12.00 Uhr
Siehe oben

124-306-03

07.03.2024
14.03.2024
21.03.2024
donnerstags 3x
10.00 – 12.00 Uhr
Siehe oben

124-306-04

16.04.2024
23.04.2024
30.04.2024
dienstags 3x
10.00 – 12.00 Uhr
Siehe oben

124-306-05

08.05.2024
15.05.2024
22.05.2024
mittwochs 3x
10.00 – 12.00 Uhr
Siehe oben

124-306-06

06.06.2024
13.06.2024
20.06.2024
donnerstags 3x
10.00 – 12.00 Uhr
Siehe oben

Die kleinen Entdecker*innen auf Wintertour

Für Erwachsene mit Kindern von 2 – 4 Jahren

Zwischen Ludwigsturm und Bölle führt unsere Expedition über Stock und Stein. Zu Fuß und ohne Buggy machen wir uns auf den Weg in die Natur und beobachten, was um uns herum geschieht. Gemeinsam begeben wir uns auf Entdeckungsreise mit unseren Sinnen: Hier gibt es allerlei zu riechen, lauschen, hören, fühlen, schmecken und erforschen. Der jahreszeitliche Wandel wird uns immer wieder überraschen und neue Möglichkeiten zur Gestaltung bieten. Hierzu zählt auch, den Wald unter unterschiedlichen Umständen kennenzulernen. Natürliche Quality-Time für Groß & Klein.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, sofern er nicht vom Familienzentrum abgesagt wird.

Bitte mitbringen:

Pausenverpflegung und wetterfeste Kleidung

Kursleitung: Denise Tekol

124-306-07

21.02. – 20.03.2024

mittwochs, 5x

10.00 – 12.00 Uhr

Treffpunkt:

Parkplatz am

Waldkunstpfad

Gebühr:

1 Erwachsener

und 1 Kind: 52,75 €

für jedes weitere Kind: 18,75 €

Die kleinen Entdecker*innen auf Wintertour

Für Erwachsene mit Kindern von 2 – 4 Jahren

Zwischen Ludwigsturm und Bölle führt unsere Expedition über Stock und Stein. Zu Fuß und ohne Buggy machen wir uns auf den Weg in die Natur und beobachten, was um uns herum geschieht. Gemeinsam begeben wir uns auf Entdeckungsreise mit unseren Sinnen: Hier gibt es allerlei zu riechen, lauschen, hören, fühlen, schmecken und erforschen. Der jahreszeitliche Wandel wird uns immer wieder überraschen und neue Möglichkeiten zur Gestaltung bieten. Hierzu zählt auch, den Wald unter unterschiedlichen Umständen kennenzulernen. Natürliche Quality-Time für Groß & Klein.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, sofern er nicht vom Familienzentrum abgesagt wird.

Bitte mitbringen:

Pausenverpflegung und wetterfeste Kleidung

Kursleitung: Denise Tekol

124-306-08

17.04. – 22.05.2024

mittwochs 5x

10.00 – 12.00 Uhr

Treffpunkt:

Parkplatz am

Waldkunstpfad

Gebühr:

1 Erwachsener

und 1 Kind: 52,75 €

für jedes weitere Kind: 18,75 €



Die kleinen Entdecker*innen auf Wintertour

Für Erwachsene mit Kindern von 2 – 4 Jahren

Zwischen Ludwigsturm und Bölle führt unsere Expedition über Stock und Stein. Zu Fuß und ohne Buggy machen wir uns auf den Weg in die Natur und beobachten, was um uns herum geschieht. Gemeinsam begeben wir uns auf Entdeckungsreise mit unseren Sinnen: Hier gibt es allerlei zu riechen, lauschen, hören, fühlen, schmecken und erforschen. Der jahreszeitliche Wandel wird uns immer wieder überraschen und neue Möglichkeiten zur Gestaltung bieten. Hierzu zählt auch, den Wald unter unterschiedlichen Umständen kennenzulernen. Natürliche Quality-Time für Groß & Klein.

Der Kurs findet bei jedem Wetter statt, sofern er nicht vom Familienzentrum abgesagt wird.

Bitte mitbringen:

Pausenverpflegung und wetterfeste Kleidung

Kursleitung: Denise Tekol

124-306-09

05.06. – 03.07.2024

mittwochs 5x

10.00 – 12.00 Uhr

Treffpunkt:

Parkplatz am

Waldkunstpfad

Gebühr:

1 Erwachsener

und 1 Kind: 52,75 €

für jedes weitere Kind: 18,75 €

Lichtwanderung – Darmstadt in der Dämmerung

Für Bezugspersonen mit Kindern ab 3 Jahren

Was passiert in der Natur, wenn die Sonne schlafen geht? Welche Tiere erwachen? Welche Geräusche bleiben vom Tag? Wo begegnen sich Dunkelheit und Licht? Wie riecht die Luft? Wie schmeckt die Nacht? Das wollen wir gemeinsam herausfinden und gehen auf Erkundungstour!

Bitte beachten:

Die Tour wird zum Teil über unebenen Boden führen, aber dennoch Kind- und Kinderwagengerecht sein.

Bitte mitbringen:

Laterne/Taschenlampe und Verpflegung

Kursleitung: Denise Tekol

124-306-10

05.03.2024

Dienstag 1x

17.00 – 19.00 Uhr

Treffpunkt:

Löwentor am Eingang
zum Park Rosenhöhe

Gebühr:

1 Erwachsener

und 1 Kind: 11,75 €

für jedes weitere Kind: 3,75 €

124-306-11

12.03.2024

Dienstag 1x

17.00 – 19.00 Uhr

Treffpunkt:

Löwentor am Eingang
zum Park Rosenhöhe

Gebühr:

1 Erwachsener

und 1 Kind: 11,75 €

für jedes weitere Kind: 3,75 €



Rasenmäher Schaf

Für Erwachsene mit Kindern von 2 – 3 Jahren

Gemeinsam lernen wir eine kleine Schafherde näher kennen. Ob sich die Tiere wohl von uns streicheln lassen? Zum Abschluss basteln wir ein Bild mit echter Schafwolle.

Dieser Kurs findet im Streuobstwiesenzentrum im Steckenbornweg 65 statt. Eine direkte Anfahrt mit motorisierten Fahrzeugen ist nicht möglich. Parkmöglichkeiten sind im Langeweg oder am Steinernen Kreuz. Radfahrer nehmen bitte den Radweg Nr. 15. Die nächste Straßenbahnhaltestelle ist die Carl-Ulrich-Straße (Linie 7/8)

In Kooperation mit dem Freundeskreis Eberstädter Streuobstwiesen e.V. (F.E.S.E.V.)

Bitte mitbringen:

Wetterfeste Kleidung, Verpflegung sowie Müllbeutel für benutzte Windeln.

Kursleitung: Sabine Müller

124-306-12

27.04.2024
Samstag 1x
10.00 – 12.00 Uhr
Streuobstwiesenzentrum
Steckenbornweg 65
64297 Darmstadt
Gebühr:
1 Erwachsener
und 1 Kind: 11,75 €
für jedes weitere Kind: 3,75 €

124-306-13

27.04.2024
Samstag 1x
15.00 – 17.00 Uhr
Streuobstwiesenzentrum
Steckenbornweg 65
64297 Darmstadt
Gebühr:
1 Erwachsener
und 1 Kind: 11,75 €
für jedes weitere Kind: 3,75 €

Leckereien mit Wildkräutern

Für Erwachsene mit Kindern von 4 – 7 Jahren

Wir lernen einige Wildkräuter anhand ihrer Merkmale kennen. Anschließend machen wir einen Spaziergang in Wald und Wiese und sammeln diese Kräuter. Zurück am Grundstück des Naturfreundehauses Riedberg bereiten wir gemeinsam eine leckere Kräuterbutter und eine Wildkräuterbrause zu und lassen uns beides schmecken. Zum Abschied gestalten wir eine Merkkarte mit den Kräutern, die wir kennengelernt haben.

Materialumlage: 8 € pro Familie bitte bei der Kursleitung bezahlen

Bitte mitbringen:

Rucksack mit Sitzmatte, kleines verschließbares Gefäß und einen Trinkbecher.

Kursleitung: Anne Fischer

124-306-14

16.03.2024

Samstag 1x

11.00 – 13.00 Uhr

Kinder-u.Jugend-

UmweltBildungsStätte

NFH Riedberg

Hainweg 60

Gebühr:

1 Erwachsener

und 1 Kind: 11,75 €

für jedes weitere Kind: 3,75 €



Wir bauen Boote an der Modau

Für Erwachsene mit Kindern von 4 – 7 Jahren

Wir werden gemeinsam einen Spaziergang in den Wald unternehmen, auf dem es viel Spannendes zu entdecken gibt und die Kinder ihrem Bewegungsdrang nachkommen können.

Wir halten Ausschau nach geeigneten Materialien für die Boote und sammeln diese ein. Zurück am Grundstück des Naturfreundehauses Riedberg, das direkt an der Modau liegt, planen, bauen und gestalten wir unsere Boote.

Die Kinder können ihrer Kreativität freien Lauf lassen und bekommen die Gelegenheit, unterschiedliche Werkzeuge auszuprobieren.

Dabei dürfen ihnen die Erwachsenen bei Bedarf gerne unterstützend zur Seite stehen.

Anschließend bewundern wir die entstandenen Kunstwerke und lassen diese mit Spannung und Freude zu Wasser.

Bitte mitbringen:

Rucksack mit Sitzmatte und Getränk

Kursleitung: Anne Fischer

124-306-15

11.05.2024

Samstag 1x

10.00 – 12.00 Uhr

Kinder-u.Jugend

UmweltBildungsStätte

NFH Riedberg

Hainweg 60

Gebühr:

1 Erwachsener
und 1 Kind: 11,75 €

für jedes weitere Kind: 3,75 €

Kinderführung zum Welterbe Mathildenhöhe

Für Erwachsene mit Kindern von 5 – 8 Jahren

Gemeinsam mit der Handpuppe „Monsieur Vogel“ begeben wir uns auf eine Zeitreise in die Vergangenheit. Untermalt mit vielen Fotos, spielerisch und in Bewegung, lauschen wir den spannenden, lustigen Erzählungen und begeistern die Kinder für die Kunst des Jugendstils.

Beim Besichtigen des Hochzeitsturms werfen wir einen Blick in das Fürstenzimmer und schauen uns Darmstadt auf der Aussichtsplattform von oben an. Wir besuchen den Platanenhain, die Russische Kapelle und lüften das Geheimnis des Schwanentempels.

Eintrittsgelder für den Hochzeitsturm: 4 Euro für Erwachsene, Kinder frei

Hinweis: Das Parken ist im Bereich der Mathilden- und Rosenhöhe nur eingeschränkt möglich und i.d.R. mit Kosten verbunden. Die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln wird empfohlen.

Bitte mitbringen:

Pausenverpflegung und Eintrittsgeld für den Hochzeitsturm

Kursleitung: Johanna Tiedemann

124-306-16

15.06.2024

Samstag 1x

10.15 – 12.15 Uhr

Treffpunkt:

Mathildenhöhe Darmstadt

(vor dem Hochzeitsturm)

Gebühr:

1 Erwachsener

und 1 Kind: 11,75 €

für jedes weitere Kind: 3,75 €



Kinderführung zur Rosenhöhe Darmstadt

Für Erwachsene mit Kindern von 5 – 8 Jahren

Gemeinsam mit der Handpuppe „Monsieur Vogel“ begeben wir uns auf eine Zeitreise in die Vergangenheit. Untermalt mit vielen Fotos, spielerisch und in Bewegung, lauschen wir den spannenden, lustigen Erzählungen und begeistern die Kinder für die Kunst des Jugendstils.

Der Weg führt uns durch die Rosenhöhe, zum erlebnisreichen Spaziergang durch den Park. Wir bestaunen die exotischen Bäume und genießen die Natur mit Aufmerksamkeit und allen Sinnen. Vom Rosenduft im Rosarium lassen wir uns verzaubern und finden heraus, wie dick der Stamm des Mammutbaums ist.

Hinweis:

Das Parken ist im Bereich der Mathilden- und Rosenhöhe nur eingeschränkt möglich und i.d.R. mit Kosten verbunden. Die Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln wird empfohlen.

Bitte mitbringen:

Pausenverpflegung und Eintrittsgeld für den Hochzeitsturm

Kursleitung: Johanna Tiedemann

124-306-17

16.06.2024

Sonntag1x

10.15 – 12.15 Uhr

Treffpunkt:

Löwentor / Park

Rosenhöhe

Gebühr:

1 Erwachsener

und 1 Kind: 11,75 €

für jedes weitere Kind: 3,75 €

IMPULSE FÜR DEN FAMILIENALLTAG

Familienzeit – Entdecken, Erleben, Erkunden

Für Familien, Eltern, Großeltern und weitere Bezugspersonen mit Kindern von 1 – 10 Jahren

124-307-00
monatliche Angebote,
siehe Termine



Gemeinsam Zeit verbringen, dabei Neues entdecken und ausprobieren, Impulse für den Familienalltag bekommen – das sind Ziele dieser Kursreihe.

Jeder Kurs bietet Ideen und Mitmach-Aktionen zu unterschiedlichen Schwerpunkten und Themen. So ist für alle etwas dabei. Im Vordergrund stehen hierbei immer die gemeinsame Zeit und die Freude am Ausprobieren. Über das Entdecken verschiedener Materialien, das Erleben gemeinsamer Abenteuer und das Erkunden unserer Umgebung erschließen wir uns gemeinsam neue Welten. Wir begeben uns auf eine interessante und spannende Entdeckungsreise und füllen unseren Ideenkoffer mit bunten Eindrücken, neuen Erfahrungen und kreativen Impulsen.

Die Kursreihe setzt sich aus mehreren Terminen zu verschiedenen Themenschwerpunkten zusammen. Die Kurstermine können einzeln und unabhängig voneinander gebucht werden.

Weitere Informationen sowie Kurstermine finden Sie auf unserer Webseite unter www.familienbildung-darmstadt.de.

Kursleitung: Tanja Ide, Sarah Luisa Straub

19.01.2024
02.02.2024
23.02.2024
08.03.2024
22.03.2024
19.04.2024
17.05.2024
07.06.2024
21.06.2024
05.07.2024
19.07.2024
freitags 11x
14.30 – 16.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
kostenfrei

Für Kinder von 3 – 6 Jahren mit Bezugspersonen

„Sprache ist der Schlüssel zum Entdecken der Welt“ heißt es so schön. Wie wichtig schon allein das Vorlesen oder gemeinsame Betrachten von Büchern für den Spracherwerb von Kindern ist, belegen u.a. viele wissenschaftliche Studien. Das wollen wir aufgreifen und in diesem Angebot verschiedene Bücher entdecken, Geschichten lauschen und mitgestalten. Vom gemeinsamen Bilderbuch betrachten über das Vorlesen unterschiedlicher altersgerechter Bücher bis hin zum Kamishibai und kleinen Impulsen für den Familienalltag werden wir uns mit dem Thema Sprache auseinandersetzen.

Wir wollen aktiv Bücher und Geschichten und die Freude am gemeinsamen (Vor-)Lesen erleben!

Bitte beachten Sie, dass es sich bei diesem Angebot um ein offenes Angebot handelt. Sie sind zu den angegebenen Terminen mit ihren Kindern herzlich eingeladen, gemeinsam mit der Kursleiterin immer neue Bücher und Geschichten zu entdecken. Wichtig: Aufgrund der Raumgröße müssen wir leider die Personenanzahl begrenzen.

Kursleitung: Sarah Luisa Straub

Medientreff im Herrngarten

Digitale Medien erleichtern unseren Alltag und sind nicht mehr wegzudenken. Jedoch können in der Familie auch Unsicherheiten im Umgang mit Medien entstehen. Deshalb wollen wir uns an diesem Nachmittag gemeinsam in einer gemütlichen Runde im Herrngarten treffen und offen zu diesem Thema austauschen. Dieser Kurs soll neben der Vernetzung mit anderen Familien, die Möglichkeit bieten, Fragen zu klären zum Thema Medienumgang im Familienalltag mit Kleinkindern. Kinder sind herzlich willkommen.

Bringen Sie sich bitte eine Picknickdecke mit und versorgen sich mit Snacks und Getränken.

Nach der Anmeldung erhalten Sie den genauen Treffpunkt im Herrngarten.

Kursleitung: Pauline Riebel, Tanja Ide

124-307-09

25.06.2024

Dienstag 1x

16.00 – 17.30 Uhr

Herrngarten

Gebühr: 4,50 €



ERSTE HILFE KURSE FÜR KINDER

Erste Hilfe für Kinder

Was tun im Notfall? Wie rufe ich Hilfe und setze den Notruf ab? Wie legt man eigentlich einen Verband richtig an? Wofür braucht man eine stabile Seitenlage? Erste Hilfe kann jeder leisten, auch Kinder! Selbst die Kleinsten haben schon ein inneres Bedürfnis zu helfen. Wenn man sie ermutigt und ihnen zeigt wie, können auch Kinder zu Helden werden. In diesem Kurs lernen die Kinder spielerisch, was sie tun können, wenn ein anderer Mensch Hilfe braucht. Sie lernen altersgerecht, was sie bei einem Notfall tun können.

Erste Hilfe für Kinder im Alter von 6 – 10 Jahren

Bitte mitbringen: 15,00 € Materialumlage

Kursleitung: Josephine Hamalega

124-308-01

26.03.2024

Dienstag 1x

10.30 – 12.30 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.04

Gebühr: 7,75 €

Erste Hilfe für Kinder im Alter von 11 – 13 Jahren

Bitte mitbringen: 15,00 € Materialumlage

Kursleitung: Josephine Hamalega

124-308-02

26.03.2024

Dienstag 1x

14.00 – 16.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.04

Gebühr: 7,75 €

Erste Hilfe für Kinder im Alter von 6 – 10 Jahren

Bitte mitbringen: 15,00 € Materialumlage

Kursleitung: Josephine Hamalega

124-308-03

13.04.2024

Samstag 1x

10.30 – 12.30 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.04

Gebühr: 7,75 €

Erste Hilfe für Kinder im Alter von 11 – 13 Jahren

Bitte mitbringen: 15,00 € Materialumlage

Kursleitung: Josephine Hamalega

124-308-04

13.04.2024

Samstag 1x

14.00 – 16.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.04

Gebühr: 7,75 €

Gesundheit – Ernährung, Entspannung, Bewegung

Fachbereichsleiterin:

Katharina Maiwald, 06151 / 13 30 31

Katharina.Maiwald@darmstadt.de



Kinderernährung	Seite 110
Prävention	Seite 111
Spezielle Gruppen	Seite 112
Kochen	Seite 113
Internationale Küche	Seite 114
Kochen/Backen mit Kindern	Seite 118
Entspannung für Erwachsene	Seite 120
Bewegung für Erwachsene	Seite 125

Eine Vielfalt von Kursangeboten möchte Sie einladen, Gesundheit für sich und Ihre Familie zu einem alltäglichen Bestandteil des Lebens werden zu lassen. Der Spaß in der Gemeinschaft bei Koch- oder Bewegungskursen, bei Entspannungsangeboten – all das kann Ihr Wohlbefinden fördern und neue Kräfte zur Bewältigung der vielfältigen Aufgaben im Familienalltag freisetzen.

KINDERERNÄHRUNG

B(r)eikost für Babys mit Babys, in der Theorie und Praxis

Sie erfahren wie und wann die Umstellung auf festere Nahrung für Ihr Baby aussehen kann und wann Sie diese am besten beginnen. Wie kann ich den Übergang auf feste Nahrung gut gestalten? Was braucht mein Baby jetzt? Wie kann ich Allergien vorbeugen? Wie sieht Babys Speiseplan aus? All Dies wird beantwortet. Im praktischen Teil bereiten Sie verschiedene warme Mahlzeiten zu- von Gemüse, wie Karotte und Co. über Fleisch und Fisch. Wir besprechen Einkaufsentscheidungen und Tricks zur Vorratshaltung. Bitte melden Sie Ihr Baby mit an, wenn Sie es mitbringen.

Bitte mitbringen:

Lebensmittelumlage in bar 6 €,
Dose mit Deckel für Essensproben

Kursleitung: Katharina Maiwald

124-501-01

24.01.2024
Mittwoch 1x
09.00 – 12.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.02 – Lehrküche
Gebühr: 9,30 €

124-501-02

17.04.2024
Mittwoch 1x
09.00 – 12.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.02 – Lehrküche
Gebühr: 9,30 €

124-501-03

24.07.2024
Mittwoch 1x
09.00 – 12.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.02 – Lehrküche
Gebühr: 9,30 €

PRÄVENTION

Medizinische Grundlagen für Eltern

Manchmal ist es für Eltern schwierig, ohne medizinische Vorkenntnisse die Krankheitssymptome ihres Kindes richtig zu deuten. Warum hustet mein Kind, obwohl Bronchien und Lunge frei sind? Wie erkenne ich, ob mein Kind Kopfschmerzen hat? Und ist grüner Schnupfen wirklich der Gefährlichste? Welche Beschwerden kann ich gut zu Hause versorgen, und ab wann muss mein Kind zum Arzt? Diese und weitere Ihrer Fragen finden an unserem Abend fachkompetente Antwort. So erhalten Sie Sicherheit durch schulmedizinisches und naturheilkundliches Wissen, damit Sie Ihr erkranktes Kind gelassen begleiten können.

Kursleitung: Christiane Mathis

124-503-01

14.03.2024

Donnerstag 1x

19.00 – 21.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.04

Gebühr: 8,00 €



SPEZIELLE GRUPPEN

Kochen um die Welt – inklusiver Kochtreff, mit und ohne Einschränkung

124-504-01
08.02. – 12.04.2024
donnerstags 3x
14.00 – 17.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.02 – Lehrküche
Gebühr: 47,00 €

Dies ist ein inklusiver Kochkurs, in dem Menschen mit und ohne Einschränkung gemeinsam Kochen und Backen und viel Spaß dabei haben. Jedes Mal sind wir in einem anderen Land. Wir lernen etwas über die verschiedenen Länder kennen und die Zubereitung verschiedener Lebensmittel. Wir genießen gemeinsame unsere zubereiteten Speisen und das gemeinsame Aufräumen und Spülen schließt jeden Kurstag ab.

Wenn Sie Unterstützung zur Überwindung von Barrieren wünschen – sprechen Sie uns an:

Frau Maiwald
06151 / 13 30 31

*In Kooperation mit Darmstädter Werkstätten und
Wocheneinrichtungen*

Bitte beachten Sie die Gebührenermäßigung in unseren Teilnahmebedingungen

Kursleitung: Anja Altvater-Frowein

KOCHEN

Kräuterwanderung

Für Erwachsene und Eltern mit Kindern ab 5 Jahren

Zur Frühjahrszeit finden wir viele frische Kräuter, die lecker schmecken und uns auf den Sommer vorbereiten. Sie sind entgiftend, verdauungsfördernd und vitaminhaltig. Erleben Sie auf einem Spaziergang viele essbare Pflanzen, die Sie in der Küche verwenden können. Anschließend gibt es ein kleines Picknick.

Für Fragen an die Kursleiterin: 0176-86186444

Treffpunkt:

Hollunderhof

Höllerheck 1

64407 Fränkisch-Crumbach

Bitte mitbringen:

Sammelbehältnis, Lebensmittelumlage: ca 2,00 €

Kursleitung: Edith Kleinhenz

124-502-01

13.04.2024

Samstag 1x

10.00 – 13.00 Uhr

Treffpunkt:

Hollunderhof

Höllerheck 1

64407 Fränkisch-Crumbach

Gebühr:

Erwachsene: 10,60 €

Kinder: 5,25 €



INTERNATIONALE KÜCHE

Usbekische Küche

In diesem Kurs bieten wir Ihnen ein einzigartiges Kocherlebnis mit köstlichen zentralasiatischen Speisen wie dem weltberühmten usbekischen Plov, -usbekische Shurpa (Lamm- und Gemüsesuppe). Sie lernen zwei Salate kennen, die zum usbekischen Plov dazugehören. Die Hauptzutaten für das traditionelle usbekische Plov sind: Fleisch (Lamm und Rind), Reis, Öl, Kartoffeln, Karotten, Zwiebeln, Kichererbsen, Knoblauch, Tomaten, roter Paprika und Gewürze. Diese Gerichte sind wahre Schätze für Feinschmecker.

Bitte mitbringen:

Dose mit Deckel für Essensproben

Lebensmittelumlage in bar ca. 16,00 €

Kursleitung: Niyara Mardamova

124-506-01

17.02.2024

Samstag 1x

17.00 – 21.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.02 – Lehrküche

Gebühr: 13,20 €

Ukrainische Küche

In diesen Kurs lernen Sie die berühmte Borschtsch Suppe zu kochen. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, aber wir machen es nach dem klassischen Rezept. Die Zutaten sind Zwiebeln, Karotten, Rote Bete, Kartoffeln, Knoblauch, Kohl, Öl, Rindfleisch, Tomatenpaste und Gewürze. Der Höhepunkt dieses Kurses besteht darin, Pelmeni von Grund auf zuzubereiten. Das heißt, wir machen den Teig und bereiten dann die Füllung vor. Die Füllung kann aus Huhn, Pute, Rind oder Lamm bestehen. Pellmeni ist eines der bekanntesten und leckersten osteuropäischen Gerichte. Die Zutaten umfassen: Zwiebel, Hackfleisch, Knoblauch, Ei, Mehl und Gewürze. Diese Gerichte sind wahre Schätze für Feinschmecker.

Bitte mitbringen:

Dose mit Deckel für Essensproben

Lebensmittelumlage in bar ca. 16,00 €

Kursleitung: Niyara Mardamova

124-506-02

16.03.2024

Samstag 1x

17.00 – 21.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.02 – Lehrküche

Gebühr: 13,20 €



Sushi – neue Rezepte!

Lernen Sie die Zubereitung dieser weltweiten Delikatesse kennen, mit frischen Zutaten wie Fisch, Gemüse, Garnelen, Seetang, Wasabi, Sojasoße und Ingwer. Mit so geheimnisvollen Zutaten wie: Nigri Sake (Lachs), Magmo (Thunfisch), Ebi (gekochte Garnele), Tamago (japanisches Omelette), Hosomaki Spezialitäten, Inside-Out-Rolle dazu Miso-Suppe. Eine Vorspeise aus knackigem Salat mit Seetang.

Bitte mitbringen:

Lebensmittelumlage in bar: 16,00 €

Kursleitung: Kwanjai Jäger

124-506-03

23.02.2024

Freitag 1x

18.00 – 22.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.02 – Lehrküche

Gebühr: 13,20 €

Die thailändische Küche – neue Rezepte!

Die thailändische Küche besticht durch ihre schlichte Raffinesse und leichte Zubereitung. Wir werden im Handumdrehen exotische Köstlichkeiten aus frischen Zutaten zubereiten: Tom-Yam-Garnelensuppe, Pad Thai, Huhn und Gemüse mit süßsauer Sauce und Grüne- oder Rote Currys. Einen typischer Nachtisch rundet das Menü ab.

Bitte mitbringen:

Lebensmittelumlage in bar: 15,00 €

Kursleitung: Kwanjai Jäger

124-506-04

15.03.2024

Freitag 1x

18.00 – 22.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.02 – Lehrküche

Gebühr: 13,20 €

Die thailändische schnelle Wok-Küche

Wir werden ein köstliches Menü im Wok zubereiten:
Tom Kha Gai, Glasnudelsalat, Tofu mit Gemüse, Huhn
mit Cashewnüssen und Garnelen gebraten mit Chilli
und Basilikum. Ein Nachtisch rundet das Menü ab.

Bitte mitbringen:

Lebensmittelumlage in bar: 15,00 €

Kursleitung: Kwanjai Jäger

124-506-05

26.04.2024

Freitag 1x

18.00 – 22.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.02 – Lehrküche

Gebühr: 13,20 €



KOCHEN/BACKEN MIT KINDERN

Von der Kakaobohne zur Schokolade

Für Erwachsene mit Kindern ab 5 Jahren

Wir erfahren in der Schokoladenwerkstatt, wo und wie Schokolade auf Bäumen wächst und wie viel Arbeit es ist, bis aus den Kakaobohnen eine Schokoladentafel wird. Aus Kakaobohnen und anderen Zutaten stellen wir unsere eigene Schokolade her, die wir zum Abschluss gemeinsam mit dem Urkakao, dem Aztekenrunk, probieren werden. Informationen über die Besonderheiten von fair gehandelter Schokolade runden diese Schokoladenwerkstatt für Groß und Klein ab.

124-507-01

24.03.2024

Sonntag 1x

15.00 – 17.30 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.02 – Lehrküche

Gebühr:

1 Erwachsener

und 1 Kind: 9,30 €

für jedes weitere Kind: 4,50 €



IN KOOPERATION MIT DEM WELTLADEN DARMSTADT

Bitte mitbringen:

Lebensmittelumlage in bar:

pro Erwachsener 5,00 €

pro Kind 2,00 €

Kursleitung: Petra Schefzyk

Kochen mit Kindern mit dem Wok – einfach, schnell, frisch

Für Erwachsene mit Kindern von 6 – 12 Jahren

Der asiatische Wok oder eine Großraumpfanne sind besonders gut geeignet für ein kinderleichtes Menü. Freut Euch auf Satay-Gal Hühnerfleischspieße mit Erdnuss Sauce, Frühlingsrollen, Wantan, gebratene Nudeln und einen Nachtisch mit gebackener Banane, Ananas oder Äpfeln mit Honig und einem Krönchen aus Eiscreme.

Bitte mitbringen:

Lebensmittelumlage in bar:
pro Erwachsener 9,00 €
pro Kind 5,00 €

Kursleitung: Kwanjai Jäger

124-507-02

20.04.2024

Samstag 1x

10.00 – 13.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.02 – Lehrküche

Gebühr:

1 Erwachsener

und 1 Kind: 10,60 €

für jedes weitere Kind: 5,25 €



ENTSPANNUNG FÜR ERWACHSENE

Yoga & Journaling Workshop – Auszeit für Mamas – (unabhängig vom Alter der Kinder)

Zwischen trubeligem Familienleben, Multitasking und Alltags-Stress lädt dieser Workshop Mamas zu einer kleinen Auszeit ein. Das Zusammenspiel von Yoga und Journaling ermöglicht, sich einmal ganz anders zu begegnen – auf der Matte und auf dem Papier. Wie das geht?

Sanfte Yoga- und Atemübungen unterstützen dabei, zur Ruhe zu kommen und spenden gleichzeitig neue Kraft. Mithilfe von angeleiteter Meditation wird der Blick nach innen gerichtet. Fragen und Schreibimpulse helfen, die Gedanken zu sortieren, um zu erkennen, wie es um die aktuellen Bedürfnisse und Wünsche steht. So können Ideen für wohltuende Rituale und Routinen im eigenen Familienalltag entwickelt und mit nach Hause genommen werden.

Bitte mitbringen:

4,00 Euro für das Workbook
bequeme Kleidung, Socken

Kursleitung: Melanie Pischan

124-509-01
02.03.2024
Samstag 1x
14.00 – 17.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr: 10,60 €

Chakra-Yoga – Zeit für Herzenswünsche oder Ziele zum neuen Jahr

Vielen ist bekannt, dass Yoga eine positive Auswirkung auf die Lebenskraft hat. Weniger bekannt sind meist die Chakren- oder auch Energiezentren. Mit Chakra-Yoga können wir unsere Energie harmonisieren und stärken. Jedes der sieben Chakren unseres Körpers besitzt eine bestimmte Fähigkeit und Aufgabe, sie beeinflussen Organfunktionen, Kreislauf und Atemenergie.

Diese können unsere Lebensreise prägend begleiten und steuern.

Chakren zum Kennenlernen und einüben, um Ruhe und Kraft zu tanken für den Alltag im kommenden Jahr.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, warme Socken, Decke kleines Kissen, Getränk

Kursleitung: Gloria Bartusch

124-509-02
13.01.2024
Samstag
11.00 – 13.00 Uhr
Eberstadt
Oberstr. 13
Bewegungsraum / DG
Gebühr: 10,60 €



Yoga

Yoga ist entstanden im Laufe von mehreren tausenden Jahren in Indien und umfasst verschiedene Lehren. Aus der Beschäftigung mit der Frage nach dem Grund des Lebens sind entsprechende Methoden für die Gestaltung eines sinnerfüllten Lebens entwickelt worden. Das Grundprinzip des Yoga ist die Harmonie von Körper, Seele und Geist. Durch Körper- und Atemübungen wird versucht, ein Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung herzustellen und Beschwerden wie Kopfschmerzen, Rückenschmerzen und Schlaflosigkeit zu lindern sowie die Körperwahrnehmung zu fördern.

Bitte 2 Stunden vor Kursbeginn nichts essen.

Bitte mitbringen:

Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung, Socken

Kursleitung: Gloria Bartusch

124-509-03

15.01. – 18.03.2024
montags 10x
17.30 – 19.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr: 53,50 €

124-509-04

13.05. – 08.07.2024
montags 8x
17.30 – 19.00 Uhr
Frankfurter Str. 71,
Bewegungsraum / UG
Gebühr: 43,10 €

124-509-05

17.01. – 20.03.2024
mittwochs 10x
17.00 – 18.30 Uhr
Wixhausen
Verdistraße 22
Bewegungsraum
Gebühr: 53,50 €

124-509-06

22.05. – 10.07.2024
mittwochs 8x
17.00 – 18.30 Uhr
Wixhausen
Verdistraße 22
Bewegungsraum
Gebühr: 43,10 €

124-509-07

17.01. – 20.03.2024
mittwochs 10x
18.45 – 20.15 Uhr
Wixhausen
Verdistraße 22
Bewegungsraum
Gebühr: 53,50 €

124-509-08

22.05. – 10.07.2024
mittwochs 8x
18.45 – 20.15 Uhr
Wixhausen,
Verdistraße 22
Bewegungsraum
Gebühr: 43,10 €



Hatha-Yoga für Senioren – Einsteiger und Ungeübte

Für Yoga ist es nie zu spät, auch in höherem Alter oder mit der einen oder anderen körperlichen Einschränkung. Sanfte Yogaübungen, speziell für Senioren, Ungeübte und Einsteiger dehnen und kräftigen die Wirbelsäule, entspannen Geist und Körper, beruhigen das Nervensystem und können zur geistigen und körperlichen Ausgeglichenheit beitragen.

Bitte mitbringen:

Decke, kleines Kissen

Kursleitung: Waltraud Ortkamp

124-509-09

16.01. – 19.03.2024
dienstags 10x
14.00 – 15.00 Uhr
Kranichstein
Barthingstr. 33
Eltern-Kind-Raum
Gebühr: 40,50 €

124-509-10

16.04. – 09.07.2024
dienstags 13x
14.00 – 15.00 Uhr
Kranichstein
Barthingstr. 33
Eltern-Kind-Raum
Gebühr: 52,20 €

Hatha-Yoga für Frauen Ü60

Yoga ist eine ideale Möglichkeit Körper und Geist zu harmonisieren und die Energien ins Gleichgewicht zu bringen. Durch die Verbindung von Atmung und Körperübung, Konzentration und Meditation wird das Wohlbefinden gesteigert und die Gesundheit gefestigt. Übungen zur praktischen Anwendung im Alltag entspannen Geist und Körper, geben uns Ruhe und innere Ausgeglichenheit.

Kursleitung: Waltraud Ortkamp

124-509-11

16.01. – 26.03.2024
(Nicht am 06.02.2024)
dienstags 10x
15.30 – 16.30 Uhr
Kranichstein
Barthingstr. 33
Eltern-Kind-Raum
Gebühr: 40,50 €

124-509-12

16.04. – 09.07.2024
dienstags 13x
15.30 – 16.30 Uhr
Kranichstein
Barthingstr. 33
Eltern-Kind-Raum
Gebühr: 52,20 €

Tai Chi und Qi Gong für Anfänger und Fortgeschrittene

Qi Gong ist Arbeit mit der Qi- oder Lebensenergie. Kurze, leicht zu erlernender Übungen verstärken und harmonisieren den Energiefluss. Blockaden und Verspannungen werden gelöst und die Muskulatur wird gedehnt und gestärkt. Der Stoffwechsel angeregt. Die vermehrte Versorgung mit Sauerstoff und Energie führt zu Entgiftung und Reinigung des Körpers. Bestimmte Organe und Organsysteme werden angesprochen, unser Immunsystem wird leistungsfähiger.

Tai Chi ist eine alte, chinesische Bewegungskunst, die mit weichen und fließenden Bewegungen wohltuend für Körper, Geist und Seele ist. Tai Chi zentriert und verwurzelt uns, richtet auf und lässt uns unsere Mitte finden. Gedanken kommen zur Ruhe, der Geist wird klar, Meditation in der Bewegung. Weich, sanft und doch kraftvoll und stark werden Körperbewusstsein, Bewegungskoordination und Balance geschult.

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung

Kursleitung: Annette Böffinger

124-511-01

19.01. – 22.03.2024
freitags 10x
09.30 – 11.00 Uhr
Kranichstein
Bartningstr. 33
Eltern-Kind-Raum
Gebühr: 53,50 €

124-511-02

19.04. – 12.07.2024
(Nicht am 10.05.
sowie 31.05.2024)
freitags 11x
09.30 – 11.00 Uhr
Kranichstein
Bartningstr. 33
Eltern-Kind-Raum
Gebühr: 58,70 €

BEWEGUNG FÜR ERWACHSENE

Wirbelsäulengymnastik

Das Gleichgewicht unserer Rumpfmuskulatur ist Voraussetzung für einen gesunden, leistungsfähigen Rücken. Ein durch Bewegungsmangel oder Überlastung schlecht behandelter Muskel wehrt sich durch Verspannungen und Schmerzen. Um diesem „Kreuz mit dem Kreuz“ vorzubeugen, wollen wir in diesem Kurs gezielte gymnastische Übungen zur Entspannung, Dehnung und Kräftigung der Wirbelsäulenmuskulatur durchführen. Auf Wunsch können wir rückenfreundliche Alltagsbewegungen wie z.B. Sitzen, Liegen, Stehen, Bücken und Heben gezielt üben.

Bitte mitbringen:

Hallen- oder Gymnastikschuhe, bequeme Kleidung, großes Handtuch

Kursleitung: Andrea Roth

124-511-03

09.01. – 09.04.2024
(Nicht am 05.03., 12.03.,
19.03. sowie 02.04.2023)
dienstags 12x
18.15 – 19.45 Uhr
Wixhausen
Verdistraße 22
Bewegungsraum
Gebühr: 63,90 €

124-511-04

09.01. – 09.04.2024
(Nicht am 05.03., 12.03.,
19.03. sowie 02.04.2023)
dienstags 12x
20.00 – 21.30 Uhr
Wixhausen
Verdistraße 22
Bewegungsraum
Gebühr: 63,90 €

124-511-05

07.05. – 30.07.2024
dienstags 13x
18.15 – 19.45 Uhr
Wixhausen
Verdistraße 22
Bewegungsraum
Gebühr: 69,10 €

124-511-06

07.05. – 30.07.2024
dienstags 13x
20.00 – 21.30 Uhr
Wixhausen
Verdistraße 22
Bewegungsraum
Gebühr: 69,10 €





„Sprich mit mir!“

Moderne Medien sind attraktiv.
Persönliche Gespräche sind attraktiver.
Und wichtig: Für Ihr Kind, für Sie
und für Ihre gemeinsame Beziehung.

Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Wissenschaftsstadt
Darmstadt



Der Kinderschutzbund
Bezirksverband Darmstadt

Pädagogik – Psychologie

Fachbereichsleiterin:

Rose Abbas, 06151 / 13 28 99

Rose.Abbas@darmstadt.de



Kurse für Eltern/Erwachsene	Seite 128
-----------------------------	-----------

Familylab-Kurse	Seite 145
-----------------	-----------

Kurse für Jugendliche	Seite 147
-----------------------	-----------

Gesprächskreise für Eltern, Bezugspersonen und Angehörige	Seite 149
--	-----------

In unseren vielfältigen Angeboten greifen wir Fragen und Themen auf, die für den Familienalltag Bedeutung haben. Hier erhalten Sie Informationen, viele Anregungen und die Möglichkeit zum Austausch und zur Diskussion rund um das Familienleben. Da jedes Kind und jede Familie einzigartig sind, finden sie unterschiedliche Themengebiete aus denen Sie für ihre Familie die passenden Angebote wählen können. Durch den günstigen Paarpreis möchten wir Sie bestärken und unterstützen, gemeinsam die Kurse zu besuchen. So können Sie sich anschließend über das Gehörte und Erlebte austauschen.

Wir möchten Sie auch auf folgendes Angebot unseres Kooperationspartners hinweisen: **HIPPY-Familienbildungsprogramm für Eltern mit Vorschulkindern** „HIPPY“ ist ein interkulturelles Familienbildungsprogramm für Eltern mit 4 – 5 jährigen Kindern. Die Kosten für die Teilnahme betragen 100 Euro und ermäßigt 60 Euro pro Jahr. Ausführliche Informationen zum Programm und Anmeldung: **DRK Kreisverband Darmstadt-Stadt e.V., Mornewegstraße 15, 64293 Darmstadt, Tel.: 06151/3606652, E-Mail: hippy@drk-darmstadt.de**

KURSE FÜR ELTERN/ERWACHSENE

*Die Angebote richten sich ausschließlich an Erwachsene.
Die Teilnahme von Kindern ist leider nicht möglich.*

Konflikte lösen mit Gewaltfreier Kommunikation

Für Eltern von Kindern im Alter von 0 – 12 Jahren

„Ich will mich nicht anziehen!“ „Hausaufgaben sind Scheiße!“ Ich will aber!“ Wer kennt sie nicht? Die immer wiederkehrenden alltäglichen Konflikte mit denjenigen, die wir am liebsten haben.

Die gewaltfreie oder einfühlsame Kommunikation gibt uns Möglichkeiten an die Hand, einen wertschätzenden Umgang mit unseren Kindern zu pflegen.

Mit Blick auf die Bedürfnisse können wir ein tieferes Verständnis für unsere Kinder und ihre Handlungen bekommen. Auch erkennen wir, warum uns manche Konflikte sehr leicht fallen zu lösen und andere uns immer wieder an unsere Grenzen bringen. Neben Hintergründen und Anliegen der empathischen Kommunikation schauen wir uns auch konkrete Konflikte des Familienalltags an.

Kursleitung: Anne Krieger

124-600-01

10.02.2024

Mittwoch 1x

09.30 – 17.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.04

Gebühr:

Einzel: 22,30 €

Paar: 37,90 €

Kann ich meine Kinder stärken durch das Vorlesen? – Resilienz durch Kinderbücher

Für Eltern von Kindern im Alter von 3 – 10 Jahren

Astrid Lindgren kannte vermutlich den Begriff „Resilienz“ nicht – und doch sind viele ihrer Figuren sehr widerstandsfähig: Sie sind zuversichtlich, engagieren sich aktiv für andere, sind lösungsorientiert und übernehmen Verantwortung. Von Pippi, Michel, Ronja und Rasmus können Kinder (und Erwachsene) viel lernen!

Kursleitung: Monika Reetz

124-600-02
16.01.2024
30.01.2024
dienstags 2x
19.30 – 21.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.01
Gebühr: 11,90 €



Mein Kleinkind, mein Smartphone und ich – Umgang im Alltag reflektieren (Online)

124-600-03
18.01.2024
Donnerstag 1x
19.30 – 21.00 Uhr
Online Kurs
Gebühr: 6,70 €

Für Eltern mit Kindern unter 3 Jahren

Das Handy erleichtert unseren Alltag und ist nicht mehr wegzudenken. Wir lassen uns damit wecken (wenn das Kind es nicht eh schon tut), checken E-Mails, kaufen Second Hand-Kindersachen online. Wir verabreden uns mit anderen Eltern, recherchieren nach Inhaltsstoffen von Sonnencremes, wischen uns durch Insta, während wir versuchen, das Kind zum Einschlafen zu bewegen.

Keine Frage, es ist eine riesige Erleichterung und ein tolles Kommunikationsmittel! Doch steht bei diesem Workshop die Frage im Vordergrund: Wie sieht ein baby-/kleinkindfreundlicher und gleichzeitig selbstfürsorglicher Umgang mit dem Smartphone aus?

Nach kurzem Input und einer Austauschrunde wird in diesem Workshop die eigene Smartphone-Nutzung reflektiert und mit Tipps und Tools Anregungen für einen bewussten und verantwortungsvollen Umgang entwickelt.

Kursleitung: Pauline Riebel, Tanja Ide

Als Paar miteinander reden

Wir wollen an diesem Abend nachspüren, wie es um die Paarkommunikation steht, was Ursache, Sinn und Ziel von Konflikten sein kann, welche Chancen auch in Krisen verborgen liegen und was dahinter steckt, warum manche Paare auseinandergehen, andere aber zusammenbleiben.

Bei Interesse kann aus diesem Abend eine Seminarreihe speziell für Paare zum Thema „Kommunikations-Coaching“ entstehen. Näheres in der Veranstaltung.

Kursleitung: Jürgen Breustedt

124-600-04

22.01.2023
Sonntag 1x
18.30 – 21.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.23
Gebühr:
Einzeln: 10,60 €
Paar: 17,40 €



Eltern in ihrer (neuen) Rolle – Mein Platz in der Familie

Familie ist ein komplexes System. Jede*r nimmt (s)einen Platz ein und erfüllt verschiedene Rollen innerhalb dieses Systems.

- Wie ist es zu dieser Rolle gekommen?
- Will ich überhaupt in dieser Rolle sein?
- Was genau brauche ich, damit es mir mit/in dieser Rolle gut geht?
- Wo bekomme ich die Unterstützung die ich benötige, um diese Rolle auszufüllen?

Seien Sie neugierig auf eine sehr ungewöhnliche Betrachtung des familiären Geflechts und freuen Sie sich auf Erkenntnisse, die es Ihnen erleichtern können, sich wohler zu fühlen.

Kursleitung: Claudia Enmark

124-600-05

30.01.2024
05.03.2024
11.06.2024
dienstags 3x
19.00 – 21.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr:
Einzeln: 21,00 €
Paar: 35,60 €

Mit Freude und mehr Gelassenheit den Familienalltag meistern (Online)

Für Mütter, Väter, Paare und Bezugspersonen mit Kindern von 0 – 6 Jahre

Der Wunsch von Eltern ist es, eine liebevolle und wertvolle Beziehung zu ihrem Kind zu haben. Doch häufig stößt man im Familienalltag an seine Grenzen.

Trotz, Wut, Regeln und Erziehung... In der frühkindlichen Entwicklung (0-6 Jahre) eines Kindes gibt es immer wieder Situationen, die Eltern zweifeln lassen können, ob sie alles richtig machen. Doch wie schafft man es eine wertvolle, liebevolle Beziehung zum Kind herzustellen und gerade in kritischen Momenten angemessen und vor allem richtig zu reagieren? Was macht kompetente Eltern aus? Und warum ist mein Kind kompetent in seiner Entwicklung?

Während des Kurses lernen wir die Phasen der frühkindlichen Entwicklung kennen und verstehen. Wir üben zusammen in der Gruppe mit kritischen Situationen angemessen und wertvoll umzugehen und sammeln Erfahrungen, wie wir als Eltern eine gute Beziehung zu unseren Kindern aufbauen und sie in herausfordernden Phasen gut unterstützen und begleiten können.

Kursleitung: Anja Ohl

124-600-06

07.02.2024

14.02.2024

21.02.2024

28.02.2024

19.00 – 20.30 Uhr

Online Kurs

Gebühr:

Einzel: 22,30 €

Paar: 37,90 €

124-600-07

07.03.2024

14.03.2024

21.03.2024

28.03.2024

19.00 – 20.30 Uhr

Online Kurs

Gebühr:

Einzel: 22,30 €

Paar: 37,90 €

Stress lass nach

Wir hetzen durch unser Leben und oft nehmen wir uns keine echte Zeit für uns und die Menschen, die uns wichtig sind. Wie können wir aus diesem Hamsterrad aussteigen und unser Leben auch im Alltag feiern, wissend, dass die gemeinsame Zeit und das Leben endlich ist?

Kursleitung: Dr. Nicole Wilhelm

124-600-08

08.02.2024
Donnerstag 1x
19.30 – 21.30 Uhr
Eberstadt
Oberstr. 13
Eltern-Kind-Raum
Gebühr: 8,00 €



Hochsensibilität

Hochsensibilität ist ein Wesenszug, der manche Kinder betrifft. Das ist eine echte Bereicherung für eine Familie. Da das Kind manchmal andere Bedürfnisse hat, und dann auf angepasste Rahmenbedingungen angewiesen ist, kann das aber auch etwas herausfordern. Was braucht mein hochsensibles Kind? Wie kann ich es stärken und unterstützen? Wertschätzend und feinfühlig begleiten? Hochsensibilität zu verstehen, und dem Kind zu ermöglichen, diesen Wesenszug als Bereicherung ins Familienleben zu integrieren, wollen wir an diesem Abend gemeinsam erörtern.

Kursleitung: Christiane Mathis

124-600-09

20.02.2024
Dienstag 1x
19.00 – 21.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr: 8,00 €

Beziehung und Erziehung – Wege zum Miteinander in der Familie

Für Eltern von Kindern im Alter von 2 – 10 Jahren

Konflikttraining für Eltern auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation nach M.B. Rosenberg

Wie kann ich es schaffen, mit den alltäglichen Streitereien und Konflikten gelassen und konstruktiv umzugehen? Wie kann ich Konflikte auf eine Art lösen, die meine Beziehung zum Kind nicht belastet, sondern verbessert?

Die Beziehung, die wir in den ersten Jahren zu unseren Kindern aufbauen und leben, wird auch unser Verhältnis in der Pubertät und als Erwachsene maßgeblich prägen. Wünsche ich mir Gehorsam? Erziehe ich mit Belohnung und Bestrafung? Wie bringe ich mein Kind dazu, das zu tun, was ich für richtig halte?

Mit Beispielen aus Ihrem Leben und vielen Übungen trainieren Sie eine Konfliktlösung, die nachhaltig und verbindend wirkt. Sie erfahren und üben, wie Erziehung – Beziehung – auch ohne Androhungen und Strafen funktionieren kann und wir diskutieren gemeinsam über Themen, die uns rund um Familie, Kind und Partnerschaft derzeit beschäftigen.

Ein vorheriger Besuch des Kurses „Konflikte lösen mit Gewaltfreier Kommunikation“ ist wünschenswert, jedoch nicht notwendig.

Kursleitung: Anne Krieger

124-600-10

20.02.2024

27.02.2024

05.03.2024

12.03.2024

19.03.2024

16.04.2024

23.04.2024

30.04.2024

dienstags 8x

19.00 – 21.30 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.04

Gebühr:

Einzel: 63,90 €

Paar: 110,70 €

Und wo bleib' jetzt ICH!? Das Einmaleins der SelbstFürSorge

Manchmal fällt es uns gar nicht so leicht, sich auch mal um uns selbst zu sorgen, die eigenen Grenzen der Belastbarkeit wahrzunehmen und gleichzeitig eine Balance zwischen Anstrengung und Ruhe zu finden.

- Wie genau gelingt es Ihnen, sich um sich selbst zu sorgen?
- Wie genau könnte das noch funktionieren – im Alltag wie auch im Berufsleben?
- Wo stecken evtl. Energieräuber?
- Was ist mir wirklich wichtig in meinem Leben?

Gemeinsam schauen wir auf das was schon ist und wovon es noch mehr sein darf – ganz im Sinne der Selbstfürsorge eben.

Kursleitung: Claudia Enmark

124-600-11
22.02.2024
25.04.2024
20.06.2024
donnerstags 3x
19.00 – 21.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
Gebühr: 21,00 €



Mit Empathie Stresssituationen entschärfen

Kennst du die Situation: Dein Kind will nicht so wie du willst? Häufig geraten wir in solchen Situationen in Ärger, da es einfach nicht so läuft, wie wir es uns vorstellen. Dann werden wir evtl. laut oder geraten in Stress, weil unser (Zeit-)Plan durcheinanderkommt. Empathie für das, was unser Kind in dem Moment will oder nicht will, kann helfen, Streit und Diskussionen zu vermeiden.

In dem Workshop arbeiten wir an mitgebrachten Themen und Sie erfahren akute Hilfe in stressigen Situationen, ohne auf alte Erziehungsmuster wie Bestrafung, elterliche Machtausübung und Manipulation zurückzugreifen.

Kursleitung: Anne Krieger

124-600-12
02.03.2024
Samstag 1x
09.30 – 13.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr: 11,90 €

Die Bedeutung von Märchen in der Entwicklung von Kindern

Märchen werden heute oft zwiespältig betrachtet. Ist das kindgemäß oder vielleicht sogar zu brutal? Dem gegenüber steht, dass Kinder Märchen lieben. Die magische Zauberwelt fasziniert sie. Kinder behelfen sich der magischen Vorstellungsweise, wenn sie Dinge rational nicht erklären können. Dabei geht es nicht nur um Unterhaltung, Märchen regen die Phantasie an, stärken das Selbstbewusstsein. Schwierige Inhalte werden kindgerecht übermittelt. Außerdem erfahren sie in vielen Märchen, dass sich am Ende das Gute durchsetzt, es wird eine pädagogische Botschaft übermittelt.

Zudem sind Märchen „Mutmachgeschichten“. Ganz nebenbei verbessert das Vorlesen die Sprache und bringt Kinder zudem zur Ruhe und schafft Sicherheit und Geborgenheit. Es stärkt die Bindung zu den Eltern.

Wir werden uns gemeinsam im Kurs mit folgenden Fragen und Themen beschäftigen:

- Die komplizierte Wirklichkeit verstehen
- Warum sind Märchen gut für die Entwicklung von Kindern?
- Sind Märchen pädagogisch wertvoll?
- Warum sollte man Märchen lesen?
- Was fasziniert Kinder an Märchen?
- Sind Märchen für Kinder schädlich?
- Welche Märchen in welchem Alter?
- Was ist der Sinn eines Märchens?
- Was spricht gegen Märchen?
- Wieso sind einige Märchen so brutal?

Kursleitung: Jürgen Breustedt

124-600-13
 04.03.2024
 Montag 1x
 19.00 – 21.30 Uhr
 Frankfurter Str. 71
 Raum 0.23
 Gebühr: 18,40 €



Immer diese Diskussionen

Darf ich noch ein Eis? Ich will aber noch nicht ins Bett!
Kann ich noch länger zocken? Mit einem Nein wollen wir Kinder schützen oder gut für uns selbst sorgen.
Doch häufig kommt es dann zu endlosen Diskussionen, die Zeit, Kraft und Freude rauben. An diesem Abend geht es um das „Nein“:

- Wozu will ich nein sagen?
- Wie vermeide ich nervenaufreibende Diskussionen?
- Wie komme ich zu einer Lösung mit meinem Kind?

Kursleitung: Dr. Nicole Wilhelm

124-600-14

13.03.2024
Mittwoch 1x
19.30 – 21.30 Uhr
Eberstadt
Oberstr. 13
Eltern-Kind-Raum
Gebühr: 8,00 €

Berufstätige Mama – der helle Wahnsinn!?

Die Elternzeit geht vorüber und nun kommt die Rückkehr ins Berufsleben. Welche Herausforderungen bringt das mit sich? Die Nacht war kurz, der Terminplan ist aber unendlich lang. Wie soll ich das nur alles schaffen? War das so gedacht? Was war morgen doch gleich in der Kinder-grippe los? Hab ich auch nichts vergessen....? Der Spagat zwischen der Organisation des Familienalltags und dem Beruf kann Spannungsfelder mit sich bringen und belastend wahrgenommen werden. All die kleinen und großen Situationen im Alltag berufstätiger Mütter möchten wir näher betrachten. Was kann hilfreich sein um den neuen Lebensalltag mit Kind zu bewältigen? Woran ist zu denken und welche Lösungen können Unterstützung bringen. Ein gemeinsamer Austausch mit dem Blick auf die eigene Haltung soll hilfreich sein um dem neuen Lebensabschnitt positiv und zuversichtlich entgegen zu treten.

Kursleitung: Sandra Knodt

124-600-15

18.04.2024
25.04.2024
donnerstags 2x
19.30 – 21.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
Gebühr: 11,90 €

Eltern sein, Paar bleiben

An diesem Tag nehmen wir uns die Zeit, uns selbst und unseren Partner wieder mehr wahrzunehmen und uns wieder näherzukommen. Darüber hinaus wollen wir unser Elternsein in den Blick nehmen. In Selbstbesinnung, angeleiteten Partnerbegegnungen und dem Austausch mit anderen kommen wir unseren Wünschen, Sehnsüchten und Bedürfnissen wieder näher. Dabei können Visionen und Perspektiven für den Alltag entwickelt und die Paarbeziehung gestärkt werden.

Kursleitung: Jürgen Breustedt

124-600-16

20.04.2024
Samstag 1x
10.00 – 16.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.23
Gebühr:
Einzeln: 18,40 €
Paar: 31,10 €



Locker lesen lernen – kindgerechte Begleitung in die Lesekompetenz (Online)

Für Bezugspersonen von Kindern von 0 – 5 Jahren

Eine für das gesamte Leben wichtige Kompetenz ist die Lesekompetenz. Diese kann in vielen Familien Druck ausüben. In diesem Kurs möchten wir uns dem Thema widmen und gemeinsam erarbeiten, wie schon im Kleinkindalter das Interesse an Büchern geweckt werden kann, um eine für die gesamte Familie entspannte und vor allem kindgerechte Begleitung in die Lesekompetenz im Grundschulalter vorzubereiten. Wir möchten gemeinsam über eigene Erfahrungen reflektieren, wichtige Informationen zum Thema geben sowie Ideen für den Familienalltag sammeln.

Kursleitung: Pauline Riebel, Tanja Ide

124-600-17

25.04.2024
Donnerstag 1x
19.30 – 21.00 Uhr
Online Kurs
Gebühr: 6,70 €

Entspannung für hochsensible Mamas – die eigenen Ressourcen aktiv

Für hochsensible Mamas kann es eine große Herausforderung sein, allen Aufgaben und Anforderungen des Familienalltags gerecht zu werden, ohne sich selbst dabei aus dem Blick zu verlieren und in Erschöpfung zu geraten. Dieser Workshop ermöglicht eine achtsame Pause – mit sanften Yoga- und Atemübungen, weiteren Entspannungsmethoden, Journaling und einem wohlwollenden, unterstützenden Austausch in einem geschützten Raum. Es gibt konkrete Tipps, wie das Gedankenkarussell unterbrochen und das Nervensystem reguliert werden kann. So können Ideen für wohltuende Kraftquellen im Alltag mit nach Hause genommen werden.

Bitte mitbringen:

4,00 Euro (für das Workbook)

Kursleitung: Melanie Pischan

124-600-18

27.04.2024

Samstag 1x

14.00 – 17.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Bewegungsraum / UG

Gebühr: 10,60 €

Scheidungskinder – Trennungs- und Scheidungssituationen mit Kindern bewältigen

Trennungen und Scheidungen zählen oftmals zu den ganz harten Einschnitten im Leben und auch im Leben der davon betroffenen Kinder. Aber müssen Scheidungskinder grundsätzlich unglücklich werden? Ob Eltern und Kinder glücklich sind, bestimmen Beziehungen und Lebensumstände, nicht ausschließlich Trennung und Scheidung. Wir wollen, auch im gegenseitigen Austausch, schauen, was die Voraussetzungen für Kinder sind, damit ihre Bedürfnisse erfüllt werden, gleich, in welchem Familienmodell sie leben.

Kursleitung: Jürgen Breustedt

124-600-19
29.04.2024
Montag 1x
19.00 – 21.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.23
Gebühr: 9,30 €



„und immer wieder diese Wut...“ – über ein veränderungsstarkes Gefühl (Online)

Wenn sie kommt ist sie meist sehr laut, oft überraschend, sehr eindrücklich und kaum sofort zu bändigen – die Wut. Hinter der Wut steht immer das Bedürfnis etwas mitzuteilen, wofür es (noch) keine Worte gibt, (noch) keinen anderen Zeitpunkt, (noch) keinen anderen Rahmen. An diesem Abend wollen wir uns eingehender mit dem beschäftigen, was die Kinder wichtiges mit der Wut ausdrücken möchten und wie Eltern und Kinder gemeinsam Worte finden, Zeitpunkte erkennen und (Gesprächs-)Umgebungen gestalten können, um das hören zu können, was mit der Wut eigentlich gesagt werden möchte.

Kursleitung: Stefanie Schwanitz

124-600-20
15.05.2024
Mittwoch 1x
19.30 – 21.30 Uhr
Online Kurs
Gebühr: 8,00 €

Locker lesen lernen – kindgerechte Begleitung in die Lesekompetenz

Für Bezugspersonen von Kindern von 5 – 10 Jahren

Eine für das gesamte Leben wichtige Kompetenz ist die Lesekompetenz. Dies kann in vielen Familien gerade auch mit Kindern in der Grundschulzeit Druck ausüben. In diesem Kurs möchten wir uns dem Thema widmen und gemeinsam erarbeiten, wie eine für die gesamte Familie entspannte und vor allem kindgerechte Begleitung in die Lesekompetenz gestaltet werden kann. Wir möchten gemeinsam über eigene Erfahrungen reflektieren, wichtige Informationen zum Thema geben sowie Ideen für den Familienalltag sammeln.

Kursleitung: Pauline Riebel, Tanja Ide

124-600-21
22.05.2024
Mittwoch 1x
19.00 – 20.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr:
Einzel: 6,70 €
Paar: 22,30 €

Berufstätige Mama – der helle Wahnsinn!? (Online)

Die Elternzeit geht vorüber und nun kommt die Rückkehr ins Berufsleben. Welche Herausforderungen bringt das mit sich?

Die Nacht war kurz, der Terminplan ist aber unendlich lang. Wie soll ich das nur alles schaffen? War das so gedacht? Was war morgen doch gleich in der Kindergruppe los? Hab ich auch nichts vergessen....? Der Spagat zwischen der Organisation des Familienalltags und dem Beruf kann Spannungsfelder mit sich bringen und belastend wahrgenommen werden. All die kleinen und großen Situationen im Alltag berufstätiger Mütter möchten wir näher betrachten. Was kann hilfreich sein um den neuen Lebensalltag mit Kind zu bewältigen? Woran ist zu denken und welche Lösungen können Unterstützung bringen. Ein gemeinsamer Austausch mit dem Blick auf die eigene Haltung soll hilfreich sein um dem neuen Lebensabschnitt positiv und zuversichtlich entgegen zu treten.

Kursleitung: Sandra Knodt

124-600-22
06.06.2024
13.06.2024
donnerstags 2x
19.30 – 21.00 Uhr
Online Kurs
Gebühr: 11,90 €



Gewaltfreie Kommunikation von Vätern mit Kindern – in 4 Schritten zum Ziel

124-600-23
08.06.2024
Samstag 1x
10.00 – 16.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.23
Gebühr: 18,40 €

Die Gewaltfreie Kommunikation, entwickelt von Marshall Rosenberg, ermöglicht es Menschen so miteinander umzugehen, dass der Kommunikationsfluss zwischen ihnen verbessert wird. Es geht um eine Grundhaltung, die Bereitschaft und Befähigung zur wertungsfreien Wahrnehmung.

Es geht bei Weitem nicht nur um Sprache, GfK ist stärker als Worte – und kann daher auch im Umgang mit kleinen Kindern sehr hilfreich sein. Wir werden uns an diesem Tag grundlegend mit GfK beschäftigen und uns den vier Schritten (Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte) sehr praktisch nähern. Die Bereitschaft eigene Erfahrungen mit einzubringen wird vorausgesetzt.

Kursleitung: Jürgen Breustedt

FAMILYLAB-KURSE

*Die Angebote richten sich ausschliesslich an Erwachsene.
Die Teilnahme von Kindern ist leider nicht möglich.*



Gordon + familylab Seminar (Online)

Das Seminar für Eltern mit Kinder aller Altersstufen:
Praktische Umsetzung der Erkenntnisse von Thomas
Gordon und Jesper Juul.

- Kinder ohne Strafen und Drohen begleiten
- Konflikte konstruktiv lösen.
- Gut für sich selbst sorgen und den Alltag stressfreier gestalten.

Ziel dieses Kurses ist es, den Wunsch nach einer gleichwertigen Beziehung ohne „wenn dann“ im Alltag auch wirklich leben zu können. Die erlernten Fähigkeiten führen in Familie, Partnerschaft und Beruf dazu, Konflikte sicher und konstruktiv lösen zu können.

Kursleitung: Dr. Nicole Wilhelm

124-601-01

05.02.2024
12.02.2024
19.02.2024
26.02.2024
04.03.2024
11.03.2024
18.03.2024
15.04.2024
22.04.2024
29.04.2024
montags 10x
19.30 – 22.00 Uhr
Online Kurs
Gebühr:
Einzel: 79,50 €
Paar: 138,00 €

Gordon + familylab Seminar

Das Seminar für Eltern mit Kindern aller Altersstufen:
Praktische Umsetzung der Erkenntnisse von Thomas
Gordon und Jesper Juul.

- Kinder ohne Strafen und Drohungen erziehen
- Konflikte konstruktiv lösen
- Gut für sich selbst sorgen und den Alltag stressfreier gestalten.

Ziel dieses Kurses ist es, den Wunsch nach einer gleichwertigen Beziehung ohne „wenn dann“ im Alltag auch wirklich leben zu können. Die erlernten Fähigkeiten führen in Familie, Partnerschaft und Beruf dazu, Konflikte sicher und konstruktiv lösen zu können.

Kursleitung: Dr. Nicole Wilhelm

124-601-02

06.02.2024
13.02.2024
20.02.2024
27.02.2024
05.03.2024
12.03.2024
19.03.2024
16.04.2024
23.04.2024
30.04.2024
montags 10x
19.30 – 22.00 Uhr
Eberstadt
Oberstr. 13
Bewegungsraum / DG
Gebühr:
Einzeln: 79,50 €
Paar: 138,00 €

Eltern-Gesprächskreis als Anschluss an den Familylab-Kurs

Diese Abende bieten die Möglichkeit zum Austausch,
um eigene Wege zu finden und um nochmals an die
Inhalte des Familylab-Seminars anzuknüpfen:

- Wie wollen wir Familie gestalten?
- Was ist uns wichtig?
- Wie gehen wir mit Konflikten um?

Kursleitung: Dr. Nicole Wilhelm

124-601-03

07.02.2024
Mittwoch 1x
06.03.2024
Mittwoch 1x
17.04.2024
Mittwoch 1x
20.00 – 22.00 Uhr
Eberstadt
Oberstr. 13
Eltern-Kind-Raum
Gebühr: 21,00 €

KURSE FÜR JUGENDLICHE

Achtsamkeit für Jugendliche ab 14 Jahren – Be yourself again

Ist dir manchmal alles zu viel? Alle wollen etwas von dir – Eltern, Lehrer, Freunde. Vielleicht möchtest du es allen recht machen, vielleicht kämpfst du auch gegen alles an. Vielleicht fragst du dich manchmal, was das alles eigentlich soll. Hast du den Eindruck, selbst ganz schön auf der Strecke zu bleiben, keine Zeit für dich zu finden und dich in diesem ganzen Chaos zu verlieren?

Dann probiere doch mal diesen Kurs aus. In dem Kurs lernst du wie du verschiedene Achtsamkeitsübungen ausprobierst – die meisten sind kinderleicht und nichts, was peinlich ist oder wo du dich zeigen musst, wenn du es nicht möchtest. Gleichzeitig bringen dich die Übungen zu dir zurück. Du lernst wahrzunehmen, was gerade in dir los ist und du lernst vor allem, Abstand dazu zugewinnen. Du lernst zu Beobachten statt zu Bewerten und damit wieder zu dir selbst zu finden.

Kursleitung: Anne Krieger

124-602-01
25.01.2024
01.02.2024
08.02.2024
15.02.2024
22.02.2024
29.02.2024
donnerstags 6x
16.30 – 18.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr: 40,50 €



Babysitter*innen-Kurs

Für Jugendliche ab 13 Jahren

Schon einmal überlegt Babysitter oder Babysitterin zu werden? Wenn ja, dann ist dieser Kurs mit den folgenden Schwerpunkten genau das Richtige: Erwartungen der Eltern, Wickeln, Füttern, Baden, Trösten, Beschäftigungsmöglichkeiten für Kinder von 0 – 6 Jahren, Verhalten in Notsituationen, rechtliche Aspekte. Für viele Eltern, die einen Babysitter oder eine Babysitterin suchen oder dieser Kurs ein wichtiger Qualifikationsnachweis.

Die Teilnehmenden werden am Ende des Kurses mit einem Babysitter*innen-Diplom ausgezeichnet. Zusätzlich erhalten sie die Möglichkeit, in die Babysitter*innen-Kartei des Familienzentrums aufgenommen zu werden.

*In Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund
Darmstadt e.V.*

Kursleitung: Melanie Rziha, Tanja Ide

124-602-02

27./28.03.2024
Mi/Do
09.30 – 13.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr: 22,30 €

124-602-03

08./09.08.2024
Do/Fr
09.30 – 13.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr: 22,30 €

GESPRÄCHSKREISE

FÜR ELTERN, BEZUGSPERSONEN UND ANGEHÖRIGE

*Die Angebote richten sich ausschliesslich an Erwachsene.
Die Teilnahme von Kindern ist leider nicht möglich.*



Gesprächskreis für Eltern, die auf diagnostische Abklärung warten

Das Warten auf die Abklärung einer kindlichen Verdachtsdiagnose kann für Eltern belastend sein. Manchmal kann es ein Jahr lang oder sogar länger dauern, bis eine Familie Gewissheit erhält über Auffälligkeiten und Symptome des Kindes, und die weiterführende Therapie oder Hilfe beginnt.

Während dieser Zeit erleben Eltern oft ein Auf und Ab an Gefühlen, und versuchen auf verschiedenen Wegen Klarheit und Unterstützung zu erhalten. Der Wechsel zwischen Hoffen und Bangen, sowie manche unbeantworteten Fragen können zusätzlich zu den Beschwerden des Kindes herausfordernd sein. Da kann es guttun, sich mit anderen Betroffenen in verständnisvoller, wertschätzender und geschützter Atmosphäre auszutauschen. Dieser Gesprächskreis bietet hierfür einen Raum und die Möglichkeit, diese Wartezeit leichter, begleitet und miteinander zu verbringen.

Kursleitung: Christiane Mathis

124-603-01
20.02.2024
04.06.2024
dienstags 2x
16.00 – 18.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr:
Einzel: 17,75 €
Paargebühr: 29,90 €

Offene Trauergruppe

Es ist erleichternd, gemeinsam zu trauern. Gedanken und Gefühle aussprechen zu können mit Menschen, die verstehen, was Sie bewegt. Mitgefühl und Verständnis erleben, weil Sie in Ihrer Trauer nicht alleine sind. Vertrauen und Halt durch gemeinsame Begegnungen finden. Bei regelmäßigen Treffen in unserer festen Gruppe ist Raum und Zeit für Ihre Trauer, auf die offen und wertschätzend individuell eingegangen werden kann. 6,50 € je Teilnahme: Es werden Ihnen nur die Termine abgerechnet, an denen Sie tatsächlich teilgenommen haben.

Kursleitung: Christiane Mathis

124-603-02

11.01.2024
01.02.2024
22.02.2024
14.03.2024
11.04.2024
02.05.2024
16.05.2024
06.06.2024
27.06.2024
11.07.2024
donnerstags 10x
16.00 – 18.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr: 6,50 €

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Angehörige sind immer mit betroffen. Die Diagnose einer chronischen Krankheit wirft viele Fragen auf und macht oft Angst: Wie wird die Erkrankung verlaufen? Welche Veränderungen werden notwendig sein? Wie können wir anstehende Aufgaben bewältigen und verteilen? Wenn Sie einen alten oder chronisch kranken Menschen betreuen oder pflegen, kennen Sie die Belastungen, die damit einhergehen und häufig sind Sie allein mit Ihren Gedanken und Gefühlen. Unser Kreis bietet Gelegenheit: Mit Menschen zu sprechen, die Ähnliches erleben. Praktische Tipps zur Entlastung im Alltag auszutauschen. Einfach etwas für sich selbst zu tun und besser für das eigene Wohlbefinden zu sorgen

Kursleitung: Christiane Mathis

124-603-03

24.01.2024
28.02.2024
27.03.2024
24.04.2024
29.05.2024
26.06.2024
31.07.2024
mittwochs 7x
16.00 – 18.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
kostenfrei

In eigener Sache

Vertretung der Honorarkräfte

Im Familienzentrum gibt es eine Interessenvertretung der Honorarkräfte. In Fachbereichssitzungen wurden von den Kursleiter*innen Vertreter*innen für jeden Fachbereich gewählt. Die Vertreter*innen möchten für die Honorarkräfte Ansprechpartner*innen sein und sind für Anregungen offen. Sprecherin für die Honorarkräfte ist Frau Heide Reitz.

Wir sind Mitglied:

- Im Bündnis für Familien in Darmstadt
- In der Arbeitsgemeinschaft Hessischer Familienbildungsstätten
- In der Gesellschaft für seelische Gesundheit in der frühen Kindheit e.V.
- In der Landesarbeitsgemeinschaft Hessische Erziehungsberatung
- Im Netzwerk gegen Gewalt

Wir weisen hin:

www.familien-willkommen.de

Dieser Wegweiser für Familien, Fachkräfte und Einrichtungen dient auch als Informations- und Kommunikationsplattform für die Bündnisarbeit.

www.darmstadt.de

Die Broschüre „Aktive Ferien – Da mach ich mit!“ gibt es ausschließlich im digitalen Format. Dort finden Sie Informationen über Ferien- und Freizeitangebote der Kinder- und Jugendförderung sowie der Freien Träger.

kinderbetreuung.darmstadt.de

Um einen schnellen Überblick über Darmstädter Kinderbetreuungsmöglichkeiten zu erhalten, stehen Ihnen alle relevanten Informationen auf der Internetseite zur Verfügung.

www.papapool.de

Die Internet-Plattform für Vater-Bildung, Vater-Kind-Aktivitäten sowie Themen rund um Vaterschaft und Familienleben mit nützlichen Tipps und Hintergrund-Informationen.



Kooperationspartner*innen

- Alice-Eleonoren-Schule
- Amt für Vielfalt und internationale Beziehungen der Wissenschaftsstadt Darmstadt
- Arbeiterwohlfahrt
- CJD „Komm“ Beratungsstelle e.V.
- Darmstädter Modell „Kinder schützen – Familien fördern“
- Der Kinderschutzbund, Bezirksverband Darmstadt
- Deutsches Rotes Kreuz
- Diakonie
- Donum Vitae Südhessen e.V.
- Eigenbetrieb Darmstädter Werkstätten und Wohneinrichtungen
- Ev. Matthäusgemeinde Darmstadt
- Familienbüro h_da
- Frauenbüro der Wissenschaftsstadt Darmstadt
- Freundeskreis Eberstädter Streuobstwiesen e.V.
- Caritasverband Darmstadt e.V.
- Gemeinsam stark in Eberstadt
- GinCo e.V.
- Internationaler Bund
- Jugendstilbad
- Kinder- und Jugendarbeit e.V.
- Kinder- und Jugendfarm Darmstadt e.V.
- Kinder- und JugendUmweltBildungsstätte Naturfreundehaus Riedberg e.V.
- Klinikum Darmstadt, Mutter-Kind-Zentrum
- Mobile Praxis
- Nachbarschaftsheim e.V.
- Pflegestützpunkt der Wissenschaftsstadt Darmstadt
- pro familia, Darmstadt
- Sozialkritischer Arbeitskreis Darmstadt e.V.
- Tageseltern Tageskinder Vermittlung
- Universität Darmstadt
- Verband alleinerziehender Mütter und Väter, Landesverband Hessen e.V.
- Verbraucherzentrale Hessen
- Volkshochschule Darmstadt
- Weltladen Darmstadt

Qualifikationsbeschreibungen der Kursleiterinnen und Kursleiter



A

Abbas, Rose	Sozialarbeiterin M.A.
Amara, Donata	Dipl.-Sozialpädagogin, Kontinuierliche Kursbegleitung Qualifizierung Kindertagespflege

B

Bartusch, Gloria	Yogalehrerin, Yogalehrerin für Schwangere, Dana®AerialYoga-Lehrerin
Beinoraviciute, Rasa	Dr. rer. nat. Biochemie, Tanz- und Ausdruckstherapeutin
Berkner, Sabine	Sportwissenschaftlerin, Weiterbildung im Säuglings- und Kleinkinderschwimmen
Böffinger, Annette	Dipl.- Biologin, Übungsleiterin für TAI CHI und Qi Gong
Brandau, Anna-Lena	Ökotrophologin B.S., Ernährungsökonomin M.S.
Brenner, Sonja	Dipl.-Sozialpädagogin
Breustedt, Jürgen	Mediator, Systemischer Berater
Bruns-Behrens, Marianne	Dipl.-Sozialpädagogin, PEKiP-Zertifikat
Buekens-Gonschorek, Myriam	Yogalehrerin

D

Dippel, Rita	Kinderkrankenschwester Intensivpflege, Safe-Mentorin, Start ins Leben, Zusatzqualifikation systemische Arbeit mit Familien
--------------	--

E

Ebert, Jennifer Marie	Erzieherin, Soziale Arbeit B.A.
Ehm, Jana	Physiotherapeutin, Tanzpädagogin
El Moussati, Angela	Kindertagespflegeperson, Buchwissenschaftlerin M.A.
Endres, Fabienne	Sozialpädagogin B.A.
Enmark, Claudia	Personal- und Businesscoachin, Resilienz-Trainerin
Etzel, Lena	Geburtsvorbereiterin®, integrative Heilpädagogin M.A.

F

Fischer, Anne	Facherzieherin für Umwelt- und Naturpädagogik, Kräuterfrau
Freund, Meike	Geburtsbegleiterin, Babymassagekursleiterin

G

Gebler, Gabriele	Lehrerin
Gerbig, Antonella	Dipl.-Sozialpädagogin
Godzik, Sabine	Erziehungswissenschaften B.A., Yogalehrerin, Geburtsbegleiterin

H

Hamalega, Josephine	Notfallsanitäterin, Erste-Hilfe-Ausbilderin
Hellenthal, Britt	Erzieherin, familylab-Familienberaterin
Herzog-Reichwein, Eva-Maria	Dipl.-Geographin, Naturpädagogin
Heymanns, Mareike	Prä- und postnatale Fitnesstrainerin
Hild, Katrin	Physiotherapeutin, Fortbildung im Babyturnen
Holste, Leonie	Bildungs- und Erziehungswissenschaftlerin, M.A.

I

Ide, Tanja	Sozialarbeiterin B.A.
Israel, Sylke	Sozialarbeiterin M.A., Netzwerkkoordinatorin Frühe Hilfen

J

Jäger, Kwanjai	Servicekraft Gastronomie
Jost, Erika	Dipl.-Sozialpädagogin

K

Kairlas, Anna-Katharina	Sozialarbeiterin B.A., Erzieherin, zertifizierte Kursleiterin für Säuglings- und Kleinkinderschwimmen (DSV)
Kanzler-Sackreuther, Monika	Dipl.-Sozialpädagogin, GfG-Geburtsvorbereiterin, Safe-Mentorin, Starke Eltern-Starke Kinder® Kursleiterin
Kaupp, Andrea	Dipl.-Sozialpädagogin, Zusatzqualifikation Psychomotorik
Keller, Britta	Erzieherin



Kementzetzidis, Daniela
Klein, Anna-Katharina

Kleinhenz, Edith
Kliemt, Franziska

Knodt, Sandra
Kochendörfer, Antje
Krieger, Anne

Kutscher, Silke

Erzieherin
Dipl.-Soziologin, GfG-Geburtsvorbereiterin®,
GfG-Rückbildung-Neufindung®, GfG-Fabel®
Gärtnermeisterin
Trageberaterin und Kursleiterin für Baby-
gebärden, ZuV-Zeichen – Zeigen und Verstehen®
Erzieherin, Fortbildungsreferentin, Elternbegleiterin
Erzieherin, Sozialpädagogin B.A.
Ethnologin M.A., Kommunikationstrainerin,
systemische Coachin
Dipl.-Sozialarbeiterin

L

Langhauser, Margit
Lauricella, Lisa

Linge, Christine
Lippok, Christoph

Dipl.-Sozialpädagogin
Gesundheits- und Krankenpflegerin, Doula,
Kursleiterin für Die Bauchflüsterinnen®
Yoga in der Schwangerschaft
Lehrerin
Journalist, GfG-Väterbegleiter

M

Maggiore, Nunzia Simona
Maiwald, Katharina
Mardamova, Niyara

Massarat, Susan
Mathis, Christiane

Mayer, Anja
Meints-Korinth, Bettina
Mühlherr, Frederike

Müller, Sabine

Hebamme
Dipl.-Ökotrophologin
Mater of Science in der EU.Raumplanung und
Umweltpolitik, Public Administration M.Sc
Pädagogin M.A.
Gesprächstherapeutin, Psychoonkologin,
familiylab-Familienberaterin
Kinderkrankenschwester
Dipl.-Ökotrophologin
Sozialpädagogin, Bildungsreferentin des
Weltladen Darmstadt
Landschaftsarchitektin, Umweltpädagogin

N

Neumann, Sarah
Niermann, Bianca

Erzieherin, Trageberaterin
Eltern-, Säuglings- und Kleinkindberaterin

O

Ohl, Anja	Erzieherin, systemische Beraterin, Fortbildungsreferentin
Ortkamp, Waltraud	Yogalehrerin, Übungsleiterin Seniorengymnastik, PEKIP-Gruppenleiterin

P

Pischan, Melanie	Yogalehrerin, freie Journalistin
Pitarch Roselló, Marta	Sozialpädagogin, Tanzpädagogin HKIT
Poch, Bettina	Dipl.-Pädagogin
Pöschl, Rita	Dipl.-Sozialpädagogin

Q

Quandt-Wiese, Damaris	Dipl.-Sozialarbeiterin, PEKIP-Gruppenleiterin, Systemische Beraterin
-----------------------	---

R

Reetz, Monika	Pädagogin, Eltern- und Teamcoachin
Reibel, Birgit	Theaterpädagogin, Theologin
Reitz, Heide	Kinderkrankenschwester, Familien-Gesundheits- Kinderkrankenpflegerin, BASE-Kursleiterin, Kurs- leiterin für Babymassage und Babys in Bewegung
Riebel, Pauline	Sozialarbeiterin B.A.
Risch, Maren	Hebamme, Kinderkrankenschwester
Roth, Andrea	Physiotherapeutin, Kursleiterin für progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Rückenschullehrerin
Rziha, Melanie	Kinderkrankenschwester, Pflegepädagogin

S

Schefzyk, Petra	Dipl.-Bibliothekarin, Bildungsreferentin des Weltladens Darmstadt
Schmidt-Eppinger, Michaela	Physiotherapeutin
Schneider, Karolin	Pädagogin B.A., Erzieherin, PEKIP-Gruppenleiterin
Schopper, Bianca	Kinderkrankenschwester, Kursleiterin „Babys in Bewegung“
Schrickel, Heidi	Freischaffende Künstlerin



Schwanitz, Stefanie

Dipl.-Heilpädagogin, Systemische Therapie
und Beratung / Familientherapie,
Marte Meo Therapeutin und Kollegentrainerin
Stillberaterin AFS
Erziehungswissenschaftlerin M.A.

Siebert, Petra
Straub, Sarah

T

Tekol, Denise

Pädagogin, Kunstpädagogin M.A.,
Kunsttherapeutin (I.H.K.D.)
Chemielaborantin, Erzieherin

Tiedemann, Johanna

U

Ullmann, Maria

Sozialpädagogin B.A., Theaterpädagogin

W

Walter, Sophie

Erziehungswissenschaftlerin M.A., GfG-Rückbildung-
Neufindung®, GfG-Fabel®, GfG-Babymassage®,
Kursleiterin für Babygebärden
Kommunikationstrainerin, Gordon-Familientrainerin,
familylab-Seminarleiterin
Hebamme

Wilhelm, Nicole

Winger, Else

Z

Zucca, Martin

Fachangestellter für Bäderbetriebe

Stadtteilübersicht

Eberstadt

124-102-15/16	Yoga für Schwangere unter der Woche – Eberstadt
124-201-14	Offener Babytreff
124-203-02/03	Yoga für Mamas – Kleine Auszeit im Familienalltag
124-205-08	PEKiP für Eltern, deren Babys im Oktober 2023 geboren sind
124-205-09	PEKiP für Eltern, deren Babys im Juni/Juli 2023 geboren sind
124-205-11	PEKiP für Eltern, deren Babys im Januar/Februar 2024 geboren sind
124-301-05	Offener Eltern-Kind-Treff
124-302-01/02/03	Mit Kindern neugierig sein
124-303-03/04/05/06	Kreativer Kindertanz – Für Kinder von 5 – 7 Jahren
124-509-02	CHAKRA-Yoga – Zeit für Herzenswünsche oder Ziele zum neuen Jahr
124-600-08	Stress lass nach
124-600-14	Immer diese Diskussionen
124-601-02	Gordon + familylab Seminar
124-601-03	Eltern-Gesprächskreis als Anschluss an den Familylab-Kurs

Kranichstein

124-202-6A – 6H	Erste Hilfe an Säuglingen und Kindern
124-204-04	Singen für die ganz Kleinen
124-301-01	Offener Eltern-Kind-Treff
124-509-09/10	Hatha-Yoga für Senioren – Einsteiger und Ungeübte
124-509-11/12	Hatha-Yoga für Frauen Ü60
124-511-01/02	Tai Chi und Qi Gong für Anfänger und Fortgeschrittene



Wixhausen

124-105-08/09/10/11/12	Rückbildung mit Baby
124-201-13	Offener Babytreff
124-301-02	Offener Eltern-Kind-Treff
124-509-05/06/07/08	Yoga
124-511-03/04/05/06	Wirbelsäulengymnastik

Natur

124-102-20/21/22	MumToBe – Outdoor Fitness für Schwangere
124-201-17/18/19	Tragespaziergang für Väter
124-203-04/05/06/07/08/09	Mama Outdoor Fitness: Training mit dem Baby
124-306-01/02/03/04/05/06	Wir entdecken die Kinderfarm
124-306-07	Die kleinen Entdecker*innen auf Wintertour
124-306-08	Die kleinen Entdecker*innen auf Frühlingstour
124-306-09	Die kleinen Entdecker*innen auf Sommertour
124-306-10/11	Lichtwanderung – Darmstadt in der Dämmerung
124-306-12/13	Rasenmäher Schaf
124-306-14	Leckereien mit Wildkräutern
124-306-15	Wir bauen Boote an der Modau
124-306-16	Kinderführung zum Welterbe Mathildenhöhe Darmstadt
124-306-17	Kinderführung zur Rosenhöhe Darmstadt

Onlinekurse

124-103-05	Das Baby verstehen
124-600-03	Mein Kleinkind, mein Smartphone und ich – Umgang im Alltag reflektieren
124-600-06/07	Mit Freude und mehr Gelassenheit den Familienalltag meistern
124-600-17	Locker lesen lernen – kindgerechte Begleitung in die Lesekompetenz
124-600-20	„und immer wieder diese Wut...“ – über ein veränderungsstarkes Gefühl
124-600-22	Berufstätige Mama – der helle Wahnsinn!?
124-601-01	Gordon + familylab Seminar

Jugendstilbad

124-206-01/02	Babyschwimmen für Bezugspersonen mit Kind von 4 – 18 Monaten
124-206-03/04/05/07/08	Babyschwimmen für Bezugspersonen mit Baby von 4 – 12 Monaten
124-206-06	Babyschwimmen für VÄTER mit Kindern von 12 – 24 Monaten
124-206-09	Babyschwimmen für VÄTER mit Baby von 4 – 12 Monaten
124-206-10	Babyschwimmen für Bezugspersonen mit Kind von 12 – 24 Monaten



Teilnahmebedingungen

Allgemeines

Diese Teilnahmebedingungen gelten für alle Kurse und Veranstaltungen des Familienzentrums, Bereich Familienbildung.

Vertrag

Die Anmeldung für einen Kurs oder eine Veranstaltung ist ein Vertragsangebot. Der Vertrag kommt durch die Annahme des Familienzentrums, Bereich Familienbildung, in Form der Anmeldebestätigung zustande.

Kursgebührenzahlung

Die Gebühr für Kurse und Veranstaltungen wird mit der Anmeldung fällig. Die Kursgebühr enthält eine einmalige Verwaltungskostenpauschale in Höhe von 1,50 €. Die Abbuchung erfolgt auf Basis der Einzugsermächtigung. Bei fehlgeschlagenem Einzug wird die von der Bank erhobene Gebühr in Rechnung gestellt.

Rücktrittsrecht

Eine Abmeldung von Kursen muss schriftlich spätestens 10 Werktage vor Kursbeginn vorliegen. Bei einer späteren Abmeldung wird grundsätzlich die komplette Gebühr fällig.

Eine Teilerstattung ist möglich, wenn

- Schwangere den gebuchten Kurs aus gesundheitlichen Gründen nicht wahrnehmen können und
- Teilnehmer*innen, die Kursreihen gebucht haben, in der ersten Hälfte wegen Krankheit oder Wohnortwechsel feststellen, dass sie weitere Kurstermine nicht werden wahrnehmen können

Jeweils ist ein entsprechender Nachweis (ärztliches Attest, Ummeldung) erforderlich. Es wird in diesen Fällen eine Bearbeitungsgebühr von 25% erhoben. Eine Erstattung für versäumte Termine ist nicht möglich.

Das Familienzentrum kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmer*innenzahl nicht erreicht wird, die Kursleitung ausfällt oder Gründe bestehen, die das Familienzentrum nicht zu vertreten hat. Die Gebühr wird dann nicht erhoben, bereits gezahlte Kursgebühren werden gegebenenfalls erstattet.

Aufsichtspflicht

Wir bitten darum, die Kinder von Kinderkursen pünktlich abzuholen.
In Erwachsenen-Kind-Kursen obliegt die Aufsichtspflicht für die Kinder den Eltern bzw. Begleitpersonen.

Kinderbetreuung

Einige Kurse werden auf Wunsch mit Kinderbetreuung angeboten (siehe Kursausschreibung). Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Kinderbetreuung für Kinder ab 3 Jahren gewünscht wird. Die Kinderbetreuung kann nur zur Verfügung gestellt werden, wenn mehrere Kinder angemeldet sind. Die Kosten für die Betreuung ist abhängig von der Anzahl der angemeldeten Kinder. Die Betreuungspersonen erhalten Mindestlohn.

Haftung

Das Familienzentrum Darmstadt übernimmt keine Haftung bei Unfall, Diebstahl oder Sachschaden während der Teilnahme an den Kursen oder Veranstaltungen.

Gebührenermäßigungen

Folgende Ermäßigungen der Kursgebühr, die Verwaltungspauschale und Lebensmittel- und Materialumlage sind jeweils ausgeschlossen, werden wie folgt gewährt:

- 50% bei Bezug von Leistungen nach dem Sozialgesetzbuch II (Bürgergeld, Sozialgeld) oder Sozialgesetzbuch XII (Sozialhilfe, Grundsicherung) oder Asylbewerberleistungsgesetz
- 25% bei Vorlage einer gültigen Teilhabecard
- 25% bei Nachweis einer Schwerbehinderung
- 25% bei Bezug von Arbeitslosengeld I, Wohngeld, BaföG, Studium

Der Ermäßigungsanspruch muss spätestens bis zu Beginn des Kurses bzw. der Veranstaltung geltend gemacht und mit gültigem Nachweis belegt werden. Sollten die Ermäßigungsnachweise nicht vorliegen oder nicht anerkannt werden (z.B. wegen fehlender Gültigkeit), wird die volle Gebühr fällig.

Datenverarbeitung

Das Familienzentrum nutzt das Kursverarbeitungsprogramm von Kufer. Dazu werden Name, Vorname, Geschlecht, Anschrift der Teilnehmenden und im Falle der erteilten Einzugsermächtigung die Bankverbindung gespeichert.

Aktuelles und Anmeldung

Auf unserer Homepage finden Sie über die Kurssuche sowohl die Kurse aus diesem Heft als auch neue Kurse, die im Laufe des Jahres hinzukommen.



Aktuelle Angebote und Informationen
finden Sie ebenfalls online:



www.familienbildung-darmstadt.de

Registrieren Sie sich für eine schnellere Anmeldung
und einfachere Übersicht Ihrer gebuchten Kurse:



Registrierung / Teilnehmer-Login

Impressum

Herausgeber:

Magistrat der Wissenschaftsstadt
Darmstadt, Jugendamt

Familienzentrum

Frankfurter Straße 71
64293 Darmstadt

Redaktion:

Mitarbeiter*innen des Familienzentrums

Fotos:

www.istockphoto.com

Gesamtherstellung:

Ph. Reinheimer GmbH, Darmstadt
www.phr.de

Familienzentrum-Familienbildung
Frankfurter Str. 71, 64293 Darmstadt
Tel.: 06151/132509 / Fax: 132815
E-Mail: familienbildung@darmstadt.de

**SEPA-Lastschriftmandat/
Einzugsermächtigung**

Ich ermächtige das Familienzentrum der Wissenschaftsstadt Darmstadt einmalig eine Zahlung von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Familienzentrum auf mein Konto eingezogene Lastschrift einzulösen.

Bankinstitut _____

IBAN _____

BIC _____

Kontoinhaber*in _____

E-Mail Kontoinhaber*in _____

Die Abbuchung erfolgt nach Beendigung des Kurses.
Bei Anspruch auf Ermäßigung lege ich den aktuellen Nachweis bei. Barzahlung ist nur gleichzeitig mit der Anmeldung möglich.

Datum/Unterschrift Kontoinhaber*in _____

ANMELDUNG

Name _____

Vorname _____

Straße _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon _____

E-Mail Teilnehmer*in _____

Geburtsdatum _____

Nummer der Teilhabecard _____

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen an.

Datum/Unterschrift Teilnehmer*in _____

Kurs-Nr.: _____ - _____ - _____ - _____ - _____

Titel: _____

Kursbeginn: _____

Gebühr: € _____

Die Gebühr enthält eine Verwaltungspauschale von **1,50 €**, die nicht abzugsfähig ist.

Anzahl der angemeldeten Personen _____

☐ Erwachsene*r ☐ Kind*er

Name*n Kind*er _____

Geburtsdatum _____

Voraussichtlicher Geburtstermin
(Betrifft Angebote für Schwangere) _____

Name teilnehmende*r Partner*in _____

Bitte Rückseite durchlesen

☐ **Ja, ich habe die Datenschutz-Informationen erhalten.**

INFORMATIONSPFLICHT NACH ART. 13 DSGVO

Die Datenschutzgrundordnung (DSGVO) der Europäischen Union bewirkt seit 25.05.2018 eine ausdrückliche Stärkung Ihrer Rechte gegenüber allen Stellen, die Ihre Daten verarbeiten; also auch gegenüber dem Familienzentrum der Wissenschaftsstadt Darmstadt.

Die in der Anmeldung angegebenen personenbezogenen Daten (*Name, Adresse, Geburtsdatum, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Name aller teilnehmenden Partner, Name und Geburtsdatum der Kinder, Bankverbindung, Nummer der Teilhabcard*) werden zu Zwecken der Teilnahme an Kursen erhoben, elektronisch gespeichert, verarbeitet und genutzt. Eine Speicherung für andere Zwecke findet nicht statt.

Folgende Daten werden an die Kursleiterinnen bzw. Kursleiter weitergegeben: *Name, Adresse, Geburtsdatum, Telefonnummer, E-Mail-Adresse*. Für jede darüber hinausgehende Nutzung personenbezogener Daten und die Erhebung zusätzlicher Informationen bedarf es der Einwilligung der Betroffenen. Eine automatische

Löschung erfolgt nach 10 Jahren, insofern entsprechende Daten nicht weiter benötigt werden.

Ihr gutes Recht:

Sie haben insbesondere das Recht auf Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten, das Berichtigen unrichtiger Angaben und die Löschung nicht mehr erforderlicher Daten – soweit diese Angaben nicht aufgrund gesetzlicher Vorschriften aufzubewahren sind. Zudem können Sie eine freiwillig erteilte Einwilligung zur Speicherung und Verarbeitung Ihrer Daten widerrufen.

Ihre Unterstützung:

Haben Sie Fragen oder sind Sie der Ansicht, dass die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten nicht rechtmäßig erfolgt? Dann können Sie sich an das Jugendamt – Familienzentrum – oder die zuständige Datenschutzbeauftragte wenden und um Prüfung bitten.

Das Familienzentrum erreichen Sie telefonisch unter 06151 13-2509.

Bei Fragen zum Datenschutz wenden Sie sich direkt an die Datenschutzbeauftragte: [datenschutz@darmstadt.de](mailto:datenschutz@ darmstadt.de), Telefon 06151 – 13-2401 oder 13-2402.

Die für die Wissenschaftsstadt Darmstadt zuständige Aufsichtsbehörde: Der Hessische Beauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit (HBD), Gustav-Stresemann-Ring 1, 65189 Wiesbaden.

Folgen des Nicht-Unterzeichnens:

Wenn Sie diese Information mit Ihrer Unterschrift nicht bestätigen, kann einer Teilnahme an den Kursen nicht stattgegeben werden. Bitte bestätigen Sie mir Ihrer Unterschrift, dass Sie diese Information von uns erhalten und zur Kenntnis genommen haben.

Datum, Unterschrift

Familienzentrum-Familienbildung
Frankfurter Str. 71, 64293 Darmstadt
Tel.: 06151/132509 / Fax: 132815
E-Mail: familienbildung@darmstadt.de

**SEPA-Lastschriftmandat/
Einzugsermächtigung**

Ich ermächtige das Familienzentrum der Wissenschaftsstadt Darmstadt einmalig eine Zahlung von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Familienzentrum auf mein Konto eingezogene Lastschrift einzulösen.

Bankinstitut _____

IBAN _____

BIC _____

Kontoinhaber*in _____

E-Mail Kontoinhaber*in _____

Die Abbuchung erfolgt nach Beendigung des Kurses.
Bei Anspruch auf Ermäßigung lege ich den aktuellen Nachweis bei. Barzahlung ist nur gleichzeitig mit der Anmeldung möglich.

Datum/Unterschrift Kontoinhaber*in _____

ANMELDUNG

Name _____

Vorname _____

Straße _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon _____

E-Mail Teilnehmer*in _____

Geburtsdatum _____

Nummer der Teilhabecard _____

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen an.

Datum/Unterschrift Teilnehmer*in _____

Kurs-Nr.: _____ - _____ - _____ - _____ - _____

Titel: _____

Kursbeginn: _____

Gebühr: € _____

Die Gebühr enthält eine Verwaltungspauschale von **1,50 €**, die nicht abzugsfähig ist.

Anzahl der angemeldeten Personen _____

☐ Erwachsene*r ☐ Kind*er

Name*n Kind*er _____ Geburtsdatum _____

Voraussichtlicher Geburtstermin
(Betrifft Angebote für Schwangere) _____

Name teilnehmende*r Partner*in _____

Bitte Rückseite durchlesen

☐ **Ja, ich habe die Datenschutz-Informationen erhalten.**

INFORMATIONSPFLICHT NACH ART. 13 DSGVO

Die Datenschutzgrundordnung (DSGVO) der Europäischen Union bewirkt seit 25.05.2018 eine ausdrückliche Stärkung Ihrer Rechte gegenüber allen Stellen, die Ihre Daten verarbeiten; also auch gegenüber dem Familienzentrum der Wissenschaftsstadt Darmstadt.

Die in der Anmeldung angegebenen personenbezogenen Daten (*Name, Adresse, Geburtsdatum, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Name aller teilnehmenden Partner, Name und Geburtsdatum der Kinder, Bankverbindung, Nummer der Teilhabcard*) werden zu Zwecken der Teilnahme an Kursen erhoben, elektronisch gespeichert, verarbeitet und genutzt. Eine Speicherung für andere Zwecke findet nicht statt.

Folgende Daten werden an die Kursleiterinnen bzw. Kursleiter weitergegeben: *Name, Adresse, Geburtsdatum, Telefonnummer, E-Mail-Adresse*. Für jede darüber hinausgehende Nutzung personenbezogener Daten und die Erhebung zusätzlicher Informationen bedarf es der Einwilligung der Betroffenen. Eine automatische

Löschung erfolgt nach 10 Jahren, insofern entsprechende Daten nicht weiter benötigt werden.

Ihr gutes Recht:

Sie haben insbesondere das Recht auf Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten, das Berichtigen unrichtiger Angaben und die Löschung nicht mehr erforderlicher Daten – soweit diese Angaben nicht aufgrund gesetzlicher Vorschriften aufzubewahren sind. Zudem können Sie eine freiwillig erteilte Einwilligung zur Speicherung und Verarbeitung Ihrer Daten widerrufen.

Ihre Unterstützung:

Haben Sie Fragen oder sind Sie der Ansicht, dass die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten nicht rechtmäßig erfolgt? Dann können Sie sich an das Jugendamt – Familienzentrum – oder die zuständige Datenschutzbeauftragte wenden und um Prüfung bitten.

Das Familienzentrum erreichen Sie telefonisch unter 06151 13-2509.

Bei Fragen zum Datenschutz wenden Sie sich direkt an die Datenschutzbeauftragte: [datenschutz@darmstadt.de](mailto:datenschutz@ darmstadt.de), Telefon 06151 – 13-2401 oder 13-2402.

Die für die Wissenschaftsstadt Darmstadt zuständige Aufsichtsbehörde: Der Hessische Beauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit (HBD), Gustav-Stresemann-Ring 1, 65189 Wiesbaden.

Folgen des Nicht-Unterzeichnens:

Wenn Sie diese Information mit Ihrer Unterschrift nicht bestätigen, kann einer Teilnahme an den Kursen nicht stattgegeben werden. Bitte bestätigen Sie mir Ihrer Unterschrift, dass Sie diese Information von uns erhalten und zur Kenntnis genommen haben.

Datum, Unterschrift