



# Familienzentrum

Familienbildung – Erziehungsberatung  
Programm 1. Halbjahr 2023

Wissenschaftsstadt  
Darmstadt





# 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-Vermittlung . 10	
Babysitter*innen-Kurse . . . . .	11
Beratungen von Schwangeren und Eltern. . . . .	12
Stillsprechstunde . . . . .	13
Kursleiter*innen gesucht. . . . .	14

## Angebote in den Fachbereichen

---

Rund um die Geburt . . . . .	21
Die ersten Wochen und Monate mit dem Baby . . . . .	53
Mit Kindern die Welt entdecken . . . . .	73
Gesundheit – Ernährung, Entspannung, Bewegung. . . . .	95
Pädagogik – Psychologie. . . . .	119

## Informationen

---

Kooperationspartner*innen.....	139
Qualifikationsbeschreibung.....	140
Stadtteilübersicht.....	145
Teilnahmebedingungen.....	147
Stichwortverzeichnis.....	149
Anmeldeformular.....	151

# Grußwort



Liebe Darmstädterinnen und Darmstädter, liebe Familien,

das Familienzentrum Darmstadt präsentiert das vielfältige Programm der Familienbildung im 1. Halbjahr 2023. Sie finden zudem im Programmheft und auf der Homepage **www.familienzentrum-darmstadt.de** weitere Informationen über die Erziehungsberatung, die Netzwerkkoordination Frühe Hilfen und die Qualifizierung für Kindertagespflegepersonen und Fortbildung für pädagogische Fachkräfte.

Es scheint im Familienzentrum Darmstadt also alles wie gehabt. Aber es gibt auch eine große Veränderung. Ganz neu ist die Webseite **www.familienbildung-darmstadt.de**. Dort können Sie die Kurse und Veranstaltungen der Familienbildung direkt finden und online den Platz buchen.

Wir freuen uns, dass wir Ihnen mit dem neuen Kursverarbeitungsprogramm und der daran angepassten Homepage einen besseren Service bei Auswahl und Anmeldung zur Verfügung stellen können. Wer keinen digitalen Zugang hat, kann die Anmeldung natürlich wie bisher per Mail, Post oder persönlich übermitteln.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie das Passende für sich finden und mit vielen guten Ideen und Impulsen für den Familienalltag und das Miteinander von Groß und Klein aus den Kursen und Beratungen kommen.

Beste Grüße

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](http://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:

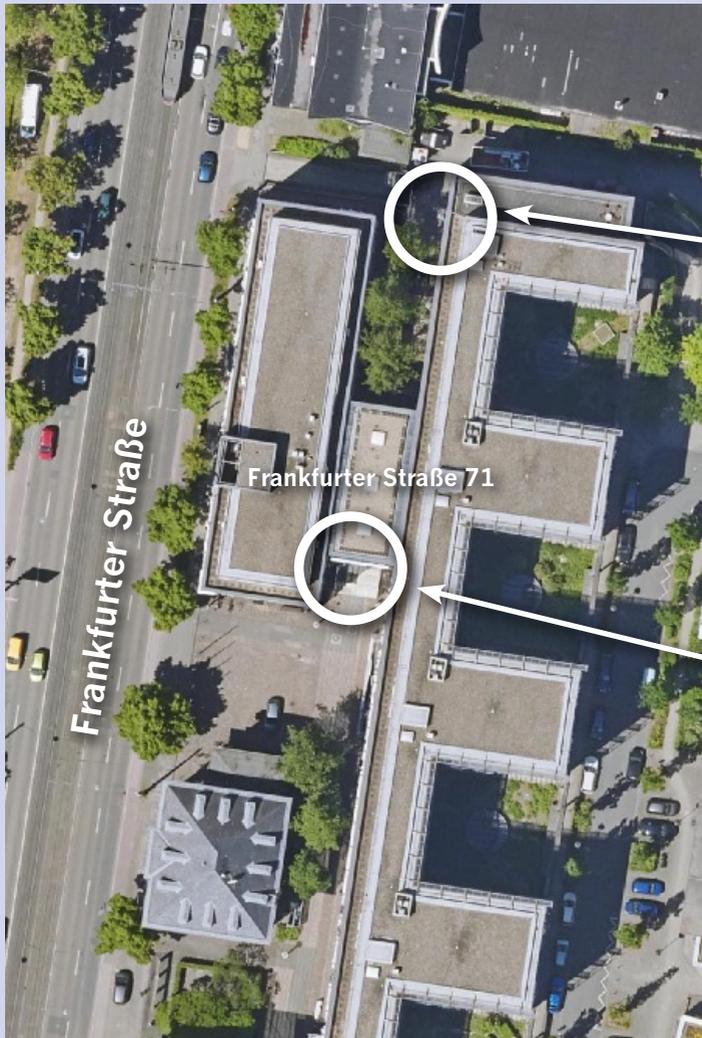
- Rund um die Geburt
- Die ersten Wochen und Monate mit dem Baby
- Mit Kindern die Welt entdecken
- Gesundheit – Ernährung, Entspannung, Bewegung
- Pädagogik – Psychologie

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 Rhöning

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



## Verwaltung und allgemeine Informationen

familienbildung@darmstadt.de

**Andrea Thomasberger** 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 06151 / 13 30 32

Rund um die Geburt

Anna-Katharina.Klein@darmstadt.de

**Sophie Walter**, Erziehungswissenschaftlerin M.A. 06151 / 13 32 12

Die ersten Wochen und Monate mit dem Baby

Sophie.Walter@darmstadt.de

**Sarah Straub**, Erziehungswissenschaftlerin, M.A. 06151 / 13 30 88

Mit Kindern die Welt entdecken

Sarah.Straub@darmstadt.de

**Katharina Maiwald**, Dipl.-Ökotrophologin 06151 / 13 30 31

Gesundheit – Ernährung, Entspannung, Bewegung

Katharina.Maiwald@darmstadt.de

**N.N.** 06151 / 13 28 99

Pädagogik – Psychologie

Fortbildung für Fachkräfte

**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

**Tanja Ide**  
Sozialarbeiterin im Anerkennungsjahr  
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**, Verdistraße 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
- ...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 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.

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

# 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.

Für Fragen und Anfragen können Sie sich 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

## 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 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 erhalten sie die Möglichkeit, in die Babysitter\*innen-Kartei des Familienzentrums aufgenommen zu werden.

Kursleitung:

Tanja Ide / Pauline Riebel / Melanie Rziha

### 123-106-18

20./21.04.2023  
Do./Fr., 2x  
09.30 – 13.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.01  
Gebühr: 22,30 €

### 123-106-19

27./28.07.2023  
Do./Fr., 2x  
09.30 – 13.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.04  
Gebühr: 22,30 €

In Kooperation mit  
dem Deutschen  
Kinderschutz-bund  
Darmstadt e.V.



# 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.

## Nach der Geburt

---

Bei Fragen zum Zusammenwachsen als Familie in der Zeit des Wochenbetts und danach, oder wenn in Erinnerung an die Geburt (nicht nur Freuden-) Tränen fließen (z.B. nach belastender Geburtserfahrung, Kaiserschnitt oder Trennung vom Baby nach der Geburt).

## 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.

## Stillsprechstunde

---

Bei Fragen oder Problemen beim Stillen, z.B. Stillrhythmus, Stillen im Alltag, Zufüttern, Abstillen 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!

Termine: Jeden 2. Dienstag im Monat von 11.00 – 12.30 Uhr

**10.01.2023 – 14.02.2023 – 14.03.2023 – 11.04.2023 –  
09.05.2023 – 13.06.2023 – 11.07.2023**

Die Stillsprechstunde findet statt in der Frankfurter Str. 71 nach vorheriger Anmeldung.

**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 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. Wir freuen uns über Ihren Anruf!

## **Ihre Ansprechpartnerinnen**

Anna-Katharina Klein, 06151 / 13 30 32, Anna-Katharina.Klein@darmstadt.de  
Sophie Walter, 06151 / 13 32 12, Sophie.Walter@darmstadt.de

Familienzentrum – Familienbildung, Frankfurter Straße 71, 64293 Darmstadt  
familienbildung@darmstadt.de

# Erziehungsberatung



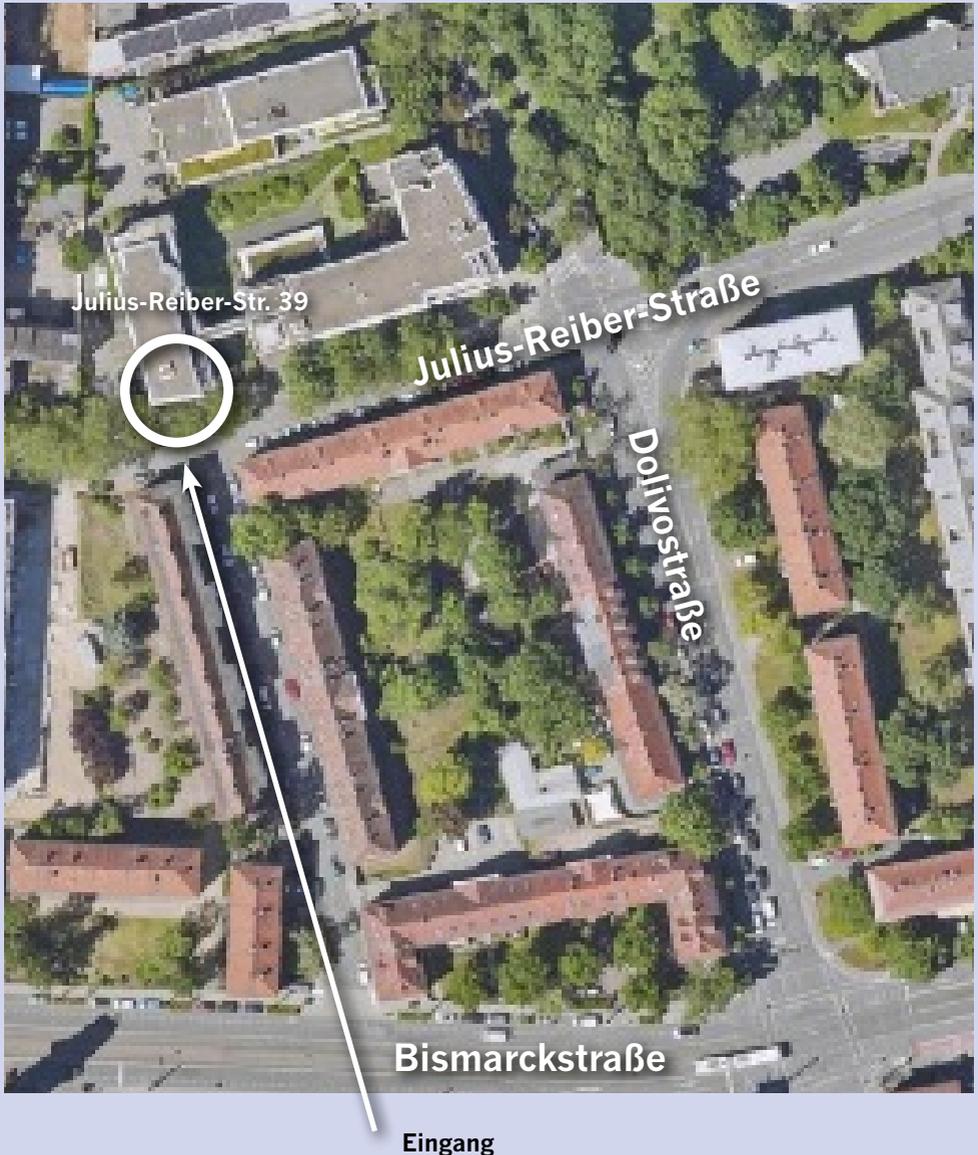
Unser Beratungsangebot richtet sich an Darmstädter Kinder und Jugendliche, ihre Eltern und Erziehungsverantwortliche sowie junge Volljährige bis zum 21. Lebensjahr. Kinder und junge Menschen erhalten umgehend einen Termin. Die Beraterinnen und Berater unterliegen der Schweigepflicht. Das Beratungsangebot ist kostenlos.

Die Erziehungsberatung hilft bei:

- Erziehungsfragen und -schwierigkeiten
- Persönlichen und familiären Problemen
- Auffälligkeiten im Kindergarten
- Bei Leistungs- und Verhaltensproblemen in Schule und Ausbildung
- Bei Fragen von Eltern, Alleinerziehenden, Stieffamilien, Patchworkfamilien und Regenbogenfamilien
- Bei Fragen zu und in Trennung und Scheidung
- Beim Aufbau von unterbrochenen Eltern-Kind-Kontakten (begleiteter Umgang)
- Bei hochstrittiger Elternschaft

# Neuer Standort der Erziehungsberatung

Julius-Reiber-Str. 39, 64293 Darmstadt





## Anmeldung

erziehungsberatung@darmstadt.de

---

### Katja Köhler

06151 / 35 06 0

Montag

08.00 – 17.30 Uhr

Dienstag – Donnerstag

08.00 – 16.30 Uhr

Freitag

08.00 – 12.00 Uhr

### Offene Sprechstunde

Montag

16.00 – 17.30 Uhr

## Beratungsteam

---

**Philipp Steidle**, Dipl.-Sozialpädagoge

Leiter der Erziehungsberatungsstelle

Philipp.Steidle@darmstadt.de

**Johanna Wagner-Volkman**, Dipl. -Sozialpädagogin

Johanna.Wagner-Volkman@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 gibt es für Schwangere, Mütter und Väter bis zum 3. Geburtstag der Kinder.

**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

# 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.

Aktuell startet im Februar 2023 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:



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

# Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

Der Hessische Bildungs- und Erziehungsplan für Kinder von 0 – 10 Jahren hat die Entwicklung und das Lernen von Kindern in den Fokus des öffentlichen Interesses gerückt. Hohe Anforderungen an die Professionalität pädagogischer Fachkräfte erfordern eine stete Reflexion und Auseinandersetzung mit den theoretischen und praktischen Inhalten pädagogischen Handelns.

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

Alle Veranstaltungen können auch als Teamfortbildungen, für pädagogische Tage und als Inhouse-Veranstaltungen gebucht werden. Gerne vermitteln wir auch 1-Hilfe-Fortbildungen für Fachkräfte oder versuchen Ihre individuellen Wünsche im Fortbildungsbereich umzusetzen.

Weitere Informationen finden Sie hier:



**Bereich Familienbildung:**  
familienbildung@darmstadt.de

**Frankfurter Straße 71**  
**64293 Darmstadt**

---

**Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte**

**N.N.**

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 Seite 22

Themenabende Seite 71

**Bewegung in der Schwangerschaft** Seite 24

## **Vorbereitung auf das Elternsein**

Elternvorbereitung Seite 27

Geschwistervorbereitung Seite 34

Themenabende Seite 71

## **Vorbereitung auf die Geburt**

Geburtsvorbereitung Seite 36

Stillvorbereitung Seite 40

Besondere Lebenssituationen Seite 42

## **Die ersten Wochen nach der Geburt**

Erzählcafé: Schwere Geburt Seite 44

Rückbildungsyoga mit und ohne Baby Seite 45

Rückbildung mit und ohne Baby Seite 46

Rückbildungsgymnastik – Babymassage Seite 50

---

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

### Offener Treff für Schwangere

---

Eine Schwangerschaft stellt das Leben ziemlich auf den Kopf. Ob geplant oder ungeplant, leichter oder holpriger Weg, erstes oder weiteres Kind – in jeder Lebenssituation bietet dieser Treff die Möglichkeit, andere Schwangere kennenzulernen und sich über kleine und große Gefühle, offene Fragen oder den Umgang mit körperlichen Veränderungen auszutauschen. Die Kursleiterin kann Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und die Zeit danach beantworten oder hilfreiche Ideen geben.

Die Termine können unabhängig voneinander gebucht werden.

Kursleitung: Lisa Lauricella

#### **123-101-01**

21.01.2023  
Samstag, 1x  
09.30 – 11.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.01  
Gebühr: 7,00 €

1,50 € Verwaltungs-  
pauschale / Quartal

#### **123-101-02**

25.02.2023  
Samstag, 1x  
09.30 – 11.00 Uhr  
siehe oben

#### **123-101-03**

18.03.2023  
Samstag, 1x  
09.30 – 11.00 Uhr  
siehe oben

#### **123-101-04**

15.04.2023  
Samstag, 1x  
09.30 – 11.00 Uhr  
siehe oben

#### **123-101-05**

06.05.2023  
Samstag, 1x  
09.30 – 11.00 Uhr  
siehe oben

#### **123-101-06**

10.06.2023  
Samstag, 1x  
09.30 – 11.00 Uhr  
siehe oben

#### **123-101-07**

15.07.2023  
Samstag, 1x  
09.30 – 11.00 Uhr  
siehe oben



## Papaabend – 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

*Je nach stand der Pandemie findet der Kurs online statt.*

### 123-101-08

09.02.2023  
Donnerstag, 1x  
19.30 – 21.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.01  
Gebühr: 10,50 €

### 123-101-09

23.03.2023  
Donnerstag, 1x  
siehe oben

### 123-101-10

25.05.2023  
Donnerstag, 1x  
siehe oben

### 123-101-11

29.06.2023  
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

*Je nach stand der Pandemie findet der Kurs online statt.*

### 123-101-12

16.02.2023  
Donnerstag, 1x  
19.30 – 21.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.01  
Gebühr:  
Einzel: 10,25 €  
Paare: 13,75 €

### 123-101-13

30.03.2023  
Donnerstag, 1x  
19.30 – 21.30 Uhr  
siehe oben

### 123-101-14

11.05.2023  
Donnerstag, 1x  
19.30 – 21.30 Uhr  
siehe oben

### 123-101-15

22.06.2023  
Donnerstag, 1x  
19.30 – 21.30 Uhr  
siehe oben

# 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!

## Fit mit Bauch

---

Für Schwangere **ab der SSW 12 bis zur Geburt**

Fit und aktiv durch die Schwangerschaft – ganz gemütlich von zu Hause aus! 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

### 123-102-01

17.03. – 14.04.2023  
(nicht am 07.04.2023)  
freitags, 4x  
19.00 – 20.00Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Bewegungsraum  
Gebühr: 22,50 €

### 123-102-02

23.06. – 14.07.2023  
freitags, 4x  
19.00 – 20.00Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Bewegungsraum  
Gebühr: 22,50 €

## Mein bewegtes Becken – Tanzen in der Schwangerschaft

---

Das weibliche Becken ist neun Monate lang der Schutzraum, in dem unser Baby heranwächst, bevor es uns schließlich durch seine Beweglichkeit bei der Geburt unterstützt. Dieser Kurs soll durch Bewegungen zu Musik dazu beitragen, die körperlichen Veränderungen der Schwangerschaft zu bewältigen und das Gefühl dafür zu stärken, welche Haltungen gerade gut tun und wie bei der Geburt Raum entstehen kann. So wird die Fähigkeit ausgebaut, in sich hineinzuspüren und auszudrücken, was man braucht – für ein bewusstes Erleben der besonderen Zeit der Schwangerschaft, sowie in Vorbereitung auf die Geburt des Babys.

Kursleitung: Marta Pitarch Roselló

### 123-102-03

29.03 – 03.05.2023  
(nicht am 19.04.2022)  
mittwochs, 5x  
19.00 – 20.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.03  
Gebühr: 36,50 €

### 123-102-04

07.06 – 12.07.2023  
(nicht am 21.06.2023)  
mittwochs, 5x  
19.00 – 20.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.03  
Gebühr: 36,50 €

## 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

Kursleitung: Michaela Schmidt-Eppinger

Ein Einstieg in den Kurs ist auch nach Beginn in Absprache mit der Anmeldung möglich, Telefon: 06151/132509.

### 123-102-05

22.02. – 22.03.2023  
mittwochs, 5x  
13.30 – 14.30 Uhr  
Treffpunkt:  
Löwentor/  
Park Rosenhöhe  
Gebühr: 27,75 €

### 123-102-06

17.05. – 14.06.2023  
mittwochs, 5x  
13.30 – 14.30 Uhr  
Treffpunkt:  
Löwentor/  
Park Rosenhöhe  
Gebühr: 27,75 €

### 123-102-07

28.06. – 19.07.2023  
mittwochs, 4x  
13.30 – 14.30 Uhr  
Treffpunkt:  
Löwentor/  
Park Rosenhöhe  
Gebühr: 22,50 €

Bitte, je nach Wetterlage, an stabile Sportschuhe und Sportkleidung, Regen- oder Sonnenschutz und ggf. eine Matte/Picknickdecke denken.



## Yoga für Schwangere unter der Woche

---

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

Der Einstieg in einen laufenden Kurs ist nach Absprache mit der Anmeldung möglich,  
Telefon: 06151/13-2509.

### 123-102-08

10.01. – 14.02.2023  
dienstags, 6x  
18.00 – 19.30 Uhr  
Frankfurter Str 71  
Bewegungsraum  
Gebühr: 43,50 €

### 123-102-09

28.02. – 04.04.2023  
siehe oben

### 123-102-10

18.04. – 23.05.2023  
siehe oben

### 123-102-11

06.06. – 11.07.2023  
siehe oben

## Yoga für Schwangere am Wochenende

---

Das Lösen vom Alltag und bewusste Zeitnehmen für sich, die Schwangerschaft und das Baby stehen in diesem Kurs im Mittelpunkt.

Die eigene Beweglichkeit trotz wachsendem Babybauch (neu) entdecken, sich entspannen und bewusst den Moment genießen. Die erlernten Übungen können auch vor und unter der Geburt angewendet werden und so den Geburtsverlauf positiv unterstützen. Es werden keine Vorkenntnisse im Yoga benötigt und es wird auf die individuellen Bedürfnisse eingegangen, so dass jede Frau in ihrem Tempo mitmachen kann.

Kursleitung: Laura Lauricella

### 123-102-12

21.01. – 25.02.2023  
samstags, 6x  
11.30 – 13.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.03  
Gebühr: 43,50 €

### 123-102-13

06.05. – 10.06.2023  
samstags, 6x  
11.30 – 13.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.03  
Gebühr: 43,50 €

## VORBEREITUNG AUF DAS ELTERNSEIN



### Das kleine 1x1 der Säuglingspflege

---

Das Baby mit einer angemessenen Pflege gut zu versorgen, die Signale des Babys erkennen und eine gute Bindung zu dem Baby aufzubauen, das sind die Schwerpunkte des Kurses. Die Themen der Säuglingspflege umfassen Körperpflege des Säuglings, Handling, Babys Schlaf, mit dem Baby unterwegs und nützliche Anschaffungen. Das Handling, Wickeln und Baden wird mit Säuglingspflegepuppen geübt.

Bitte denken Sie an Verpflegung

Den Kursraum in Kranichstein erreichen Sie bequem mit den Straßenbahnlinien 4+5, Ausstieg Haltestelle Esselbornstraße Ökumen. GZ

### Das kleine 1x1 der Säuglingspflege

---

Kursleitung:  
Melanie Rziha / Silke Kutscher

#### 123-103-01

14.01.2023  
Samstag, 1x  
09.30 – 15.30 Uhr  
Kranichstein  
Bartningstr. 33  
Gebühr:  
Einzel: 24,25 €  
Paare: 35,63 €

### Das kleine 1x1 der Säuglingspflege

---

Kursleitung:  
Simona Maggiore / Sarah Neumann

#### 123-103-02

05.03.2023  
Sonntag, 1x  
09.30 – 15.30 Uhr  
Kranichstein  
Bartningstr. 33  
Gebühr:  
Einzel: 24,25 €  
Paare: 35,63 €

### Das kleine 1x1 der Säuglingspflege

---

Kursleitung:  
Melanie Rziha / Silke Kutscher

#### 123-103-03

13.05.2023  
Samstag, 1x  
09.30 – 15.30 Uhr  
Kranichstein  
Bartningstr. 33  
Gebühr:  
Einzel: 24,25 €  
Paare: 35,63 €

## Das kleine 1x1 der Säuglingspflege

---

Kursleitung:  
Simona Maggiore / Sarah Neumann

### 123-103-04

16.07.2023  
Sonntag, 1x  
09.30 – 15.30 Uhr  
Kranichstein  
Bartningstr. 33  
Gebühr:  
Einzel: 24,25 €  
Paare: 35,63 €

## 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

Kursleitung:  
Mareike Heymanns / Miriam Laurentzsch

### 123-103-05

25.02.2023  
Samstag, 1x  
10.00 – 12.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.06  
Gebühr:  
Einzel: 10,25 €  
Paare: 14,63 €

### 123-103-06

15.03.2023  
Mittwoch, 1x  
10.00 – 12.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.01  
siehe oben

### 123-103-07

10.05.2023  
Mittwoch, 1x  
18.00 – 20.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.06  
siehe oben

### 123-103-08

17.06.2023  
Samstag, 1x  
10.00 – 12.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.01  
siehe oben

### 123-103-09

19.07.2023  
Mittwoch, 1x  
10.00 – 12.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.06  
siehe oben

## 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 Tragehilfen-Sprechstunde, siehe Seite 54.

Kursleitung: Sarah Neumann

### 123-103-10

03.02.2023  
Freitag, 1x  
10.00 – 12.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.01  
Gebühr:  
Einzel: 10,25 €  
Paare: 14,63 €

### 123-103-11

03.03.2023  
Freitag, 1x  
10.00 – 12.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.01  
siehe oben

### 123-103-12

28.04.2023  
Freitag, 1x  
10.00 – 12.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.01  
siehe oben

### 123-103-13

26.05.2023  
Freitag, 1x  
10.00 – 12.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.01  
siehe oben

### 123-103-14

07.07.2023  
Freitag, 1x  
10.00 – 12.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.01  
siehe oben



## **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?“ auf Seite 29.

Bei spezifischen Fragen zu Ihrer Tragesituation empfehlen wir die Tragehilfen-Sprechstunde auf Seite 54.

Kursleitung: Franziska Kliemt

### **123-103-15**

11.02.2023  
Samstag, 1x  
10.00 – 12.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.01  
Gebühr:  
Einzel: 10,25 €  
Paare: 14,63 €

### **123-103-16**

13.05.2023  
Samstag, 1x  
10.00 – 12.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.01  
Gebühr:  
Einzel: 10,25 €  
Paare: 14,63 €

## Das Baby verstehen

---

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 zu 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: Monika Kanzler-Sackreuther

### **123-103-17**

02.03.2023  
Donnerstag, 1x  
19. 00 – 21.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.08  
Gebühr:  
Einzel: 10,25 €  
Paare: 14,63 €

### **123-103-18**

15.06.2023  
Donnerstag, 1x  
19. 00 – 21.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.08  
Gebühr:  
Einzel: 10,25 €  
Paare: 14,63 €



## How to „windelfrei“

---

Wer kennt es nicht auf der Wickelkommode: kaum ist die Windel ab, kommt der große Pipistrah. Und wir Erwachsenen sind jedes Mal überrascht. Dabei kommunizieren Babys ihre Bedürfnisse schon ab dem ersten Tag viel mehr, als wir vermuten.

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.

Kursleitung: Franziska Kliemt

### **123-103-19**

11.03.2023  
Samstag, 1x  
10.00 – 12.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.01  
Gebühr:  
Einzel: 10,25 €  
Paare: 14,63 €

### **123-103-20**

24.06.2023  
Samstag, 1x  
10.00 – 12.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.01  
Gebühr:  
Einzel: 10,25 €  
Paare: 14,63 €

## Willkommen Baby: Elternglück – Babyglück (Die Zeit des Wochenbetts)

---

Ein Baby stellt das Leben seiner Eltern auf den Kopf. Das Leben zu dritt muss organisiert werden: Haushalt, Arbeit, das Baby, die neue Rolle als Eltern und dann noch die Partnerschaft. Das alles ist ein ziemlicher Balanceakt. Doch es ist möglich, schon vor der Geburt Stolperfallen aus dem Weg zu räumen. Mit etwas Vorbereitung und guten Tipps können Sie so manche Überraschung entspannt angehen.

Kursleitung: Monika Kanzler-Sackreuther

### 123-103-21

21.02.2023  
Dienstag, 1x  
23.02.2023  
Donnerstag, 1x  
jeweils  
19.30 – 21.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.01  
Gebühr:  
Einzel: 19,00 €  
Paare: 27,75 €

### 123-103-22

23.05.2023  
Dienstag, 1x  
25.05.2023  
Donnerstag, 1x  
jeweils  
19.30 – 21.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.01  
Gebühr:  
Einzel: 19,00 €  
Paare: 27,75 €



**Unsere Familie wächst...**  
**- Geschwistervorbereitung -**

---

Vorbereitung auf die Zeit mit dem Geschwisterchen, ein Kurs für Eltern und Kinder. Nach einem gemeinsamen Willkommen teilt sich die Gruppe in Kinder und Eltern. Während die Kinder sich der Säuglingspflege annähern, erfahren die Eltern, wie sie die Entwicklung einer positiven Geschwisterbeziehung unterstützen können. In der Gruppe der Kinder können jüngere Kinder durch einen Elternteil begleitet werden.

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

**Unsere Familie wächst...**  
**- Geschwistervorbereitung -**

---

Kursleitung:  
Silke Kutscher / Pauline Riebel

**123-103-23**  
21.01.2023  
Samstag, 1x  
09.30 – 11.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.06 + 0.04  
Gebühr:  
1 Elternteil  
mit Kind: 10,25 €  
2. Elternteil: 5,20 €

**Unsere Familie wächst...**  
**- Geschwistervorbereitung -**

---

Kursleitung:  
Monika Kanzler-Sackreuther / Anja Mayer

**123-103-24**  
04.03.2023  
Samstag, 1x  
09.30 – 11.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.06 + 0.04  
Gebühr:  
1 Elternteil  
mit Kind: 10,25 €  
2. Elternteil: 5,20 €

**123-103-25**  
22.04.2023  
Samstag, 1x  
09.30 – 11.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.06 + 0.04  
Gebühr:  
1 Elternteil  
mit Kind: 10,25 €  
2. Elternteil: 5,20 €

**Unsere Familie wächst...**  
**- Geschwistervorbereitung -**

---

Kursleitung:  
Silke Kutscher / Pauline Riebel

**123-103-26**

03.06.2023  
Samstag, 1x  
09.30 – 11.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.06 + 0.04  
Gebühr:  
1 Elternteil  
mit Kind: 10,25 €  
2. Elternteil: 5,20 €



**Unsere Familie wächst...**  
**- Geschwistervorbereitung -**

---

Kursleitung:  
Monika Kanzler-Sackreuther / Anja Mayer

**123-103-27**

08.07.2023  
Samstag, 1x  
09.30 – 11.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.06 + 0.04  
Gebühr:  
1 Elternteil  
mit Kind: 10,25 €  
2. Elternteil: 5,20 €

## VORBEREITUNG AUF DIE GEBURT

### **Ganzheitliche Geburtsvorbereitung® am Wochenende – Erstes Baby**

---

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Paare, die ein weiteres Kind erwarten. Wesentliche Elemente sind Informationen rund um die 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.

*Je nach Stand der Pandemie findet der Kurs online statt.*

### **Ganzheitliche Geburtsvorbereitung® am Wochenende – Erstes Baby**

---

Kursleitung:  
Lena Etzel / Christoph Lippok

#### **123-104-01**

27./28.01.2023  
Fr. 18.00 – 19.00  
Sa. 09.00 – 15.00  
plus Nachtreffen  
Frankfurter Str. 71  
Bewegungsraum  
Gebühr:  
Einzel: 43,50 €  
Paare: 64,50 €

### **Ganzheitliche Geburtsvorbereitung® am Wochenende – Erstes Baby**

---

Kursleitung:  
Lena Etzel / Christoph Lippok

#### **123-104-02**

10./11.03.2023  
Fr. 18.00 – 19.00  
Sa. 09.00 – 15.00  
plus Nachtreffen  
Frankfurter Str. 71  
Bewegungsraum  
Gebühr:  
Einzel: 43,50 €  
Paare: 64,50 €

### **Ganzheitliche Geburtsvorbereitung® am Wochenende – Erstes Baby**

---

Kursleitung:  
Lena Etzel / Christoph Lippok

#### **123-104-03**

28./29.04.2023  
Fr. 18.00 – 19.00  
Sa. 09.00 – 15.00  
plus Nachtreffen  
Frankfurter Str. 71  
Bewegungsraum  
Gebühr:  
Einzel: 43,50 €  
Paare: 64,50 €

## **Ganzheitliche Geburtsvorbereitung® am Wochenende – Erstes Baby**

---

Kursleitung:  
Monika Kanzler-Sackreuther / Christoph Lippok

**123-104-04**

16./17-06.2023  
Fr. 18.00 – 19.00  
Sa. 09.00 – 15.00  
plus Nachtreffen  
Frankfurter Str. 71  
Bewegungsraum  
Gebühr:  
Einzel: 43,50 €  
Paare: 64,50 €



## **Ganzheitliche Geburtsvorbereitung® am Wochenende – Weiteres Baby**

---

Dieser 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
- Veränderungen, die ein weiteres Kind für die Familie und die Paarbeziehung bedeuten
- Atmung, Gebärhaltung und Geburtsphasen
- Die ersten Wochen mit den Kindern

*Nach Rücksprache ist Kinderbetreuung möglich.  
Bitte bei der Anmeldung angeben.*

*Je nach Stand der Pandemie findet der Kurs online statt.  
In diesem Fall ist keine Kinderbetreuung möglich.*

*Einige Krankenkassen bezuschussen den Kurs.*

**Ganzheitliche Geburtsvorbereitung®  
am Wochenende – Weiteres Baby**

---

Kursleitung:  
Monika Kanzler-Sackreuther / Christoph Lippok

**123-104-05**

14./15.01.2023  
Sa. 14.30 – 18.30  
So. 15.00 – 18.00  
plus Nachtreffen  
Frankfurter Str.71  
Bewegungsraum  
Gebühr:  
Einzel: 36,50 €  
Paare: 54,00 €

Zur Kostendeckung  
wird eine Unkosten-  
pauschale von 2,60 €  
pro Kind und Kurs-  
stunde erhoben.

**Ganzheitliche Geburtsvorbereitung®  
am Wochenende – Weiteres Baby**

---

Kursleitung:  
Anna-Katharina Klein / Christoph Lippok

**123-104-06**

25./26.03.2023  
Sa. 14.30 – 18.30  
So. 15.00 – 18.00  
plus Nachtreffen  
Frankfurter Str.71  
Bewegungsraum  
Gebühr:  
Einzel: 36,50 €  
Paare: 54,00 €

Zur Kostendeckung  
wird eine Unkosten-  
pauschale von 2,60 €  
pro Kind und Kurs-  
stunde erhoben.

**Ganzheitliche Geburtsvorbereitung®  
am Wochenende – Weiteres Baby**

Kursleitung:  
Monika Kanzler-Sackreuther / Christoph Lippok

**123-104-07**

13./14.05.2023  
Sa. 14.30 – 18.30  
So. 15.00 – 18.00  
plus Nachtreffen  
Frankfurter Str.71  
Bewegungsraum  
Gebühr:  
Einzel: 36,50 €  
Paare: 54,00 €

Zur Kostendeckung  
wird eine Unkosten-  
pauschale von 2,60 €  
pro Kind und Kurs-  
stunde erhoben.



**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 42**

**Stillsprechstunde**

**Seite 13**

**Babysitter\*innen-Kurse**

**Seite 11**

**Pädagogische Informationsabende und Elternkurse**

**Seite 127**

**BESONDERE ANGEBOTE – BESONDERE ANGEBOTE – BESONDERE ANGEBOTE**

## Vorbereitung auf das Stillen

---

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

In diesem 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 zuversichtlich der ersten Zeit mit dem Baby entgegen zu blicken.

Kursleitung: Petra Siebert

Wenn Sie bereits gestillt haben und sich auf das Stillen eines weiteren Kindes vorbereiten möchten, empfehlen wir den Kurs „Ein zweiter Stillstart“

*Je nach stand der Pandemie findet der Kurs online statt.*

### **123-104-08**

11.02.2023  
Samstag, 1x  
15.00 – 17.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.01  
Gebühr:  
Einzel: 10,25 €  
Paare: 14,63 €

### **123-104-09**

25.03.2023  
Samstag, 1x  
15.00 – 17.00 Uhr  
siehe oben

### **123-104-10**

06.05.2023  
Samstag, 1x  
15.00 – 17.00 Uhr  
siehe oben

### **123-104-11**

01.07.2023  
Samstag, 1x  
15.00 – 17.00 Uhr  
siehe oben

## Ein zweiter Stillstart

---

„Ich wollte stillen, aber es hat einfach nicht geklappt...“

Wenn das Stillen mit dem ersten Baby schwierig war, 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

*Je nach stand der Pandemie findet der Kurs online statt.*

### 123-104-12

28.01.2023  
Samstag, 1x  
15.00 – 17.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.03  
Gebühr:  
Einzel: 10,25 €  
Paare: 14,63 €

### 123-104-13

11.03.2023  
Samstag, 1x  
15.00 – 17.00 Uhr  
siehe oben

### 123-104-14

22.04.2023  
Samstag, 1x  
15.00 – 17.00 Uhr  
siehe oben

### 123-104-15

03.06.2023  
Samstag, 1x  
15.00 – 17.00 Uhr  
siehe oben



## GEBURTSVORBEREITUNG IN BESONDEREN LEBENSSITUATIONEN

### **Zwischen Hoffnung, Angst und Zuversicht: Vorbereitung auf die Geburt und das Leben mit dem Baby nach dem Verlust eines Sternenbabys**

---

**123-104-16**

Termine des Kurses  
nach Absprache

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

Wenn Sie Interesse an diesem Kurs haben, melden Sie sich bitte bei Anna-Katharina Klein (anna-katharina.klein@darmstadt.de, 06151/133032).

## Birth preparation course on a weekend

---

In this compact course you will be equipped with basic information about birth: We talk about each phase of birth, 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. Finally, we will also talk about the first time at home with your baby. Of course partners/birth companions are welcome.

In case you are interested in this course, please contact Anna-Katharina Klein: 06151 – 13 3032  
Anna-Katharina.Klein@darmstadt.de

Course leader: Anna-Katharina Klein

### 123-104-17

2 Days on request!

Saturday/sunday  
09.00 – 13.30 am  
Fee:  
Single: 50,50 €  
Pair: 75,00 €

SOME HEALTH  
INSURANCES  
SUBSIDISE COURSE  
COSTS.



## Einzel-Geburtsvorbereitung

---

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.

Nähere Informationen und Absprachen können Sie mit Anna-Katharina Klein besprechen  
(Telefon: 06151/133032).

If you are interested in an individual birth preparation class in English, please contact Anna-Katharina Klein.

### 123-104-18

Termine und Länge  
des Kurses nach  
Absprache

## *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 Termine können unabhängig voneinander, aber auch gerne in Folge, besucht werden.

Bei Fragen zur Teilnahme melden Sie sich gerne vorab bei der Kursleitung.

Kursleitung: Anna-Katharina Klein

*In Kooperation mit der bundesweiten Erzählcafé-Aktion:  
[www.erzaehlcafe.net](http://www.erzaehlcafe.net)*

#### **123-105-01**

11.02.2023  
Samstag, 1x  
09.30 – 11.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.17  
Gebühr: 10,25 €

#### **123-105-02**

01.04.2023  
Samstag, 1x  
09.30 – 11.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.17  
Gebühr: 10,25 €

#### **123-105-03**

03.06.2023  
Samstag, 1x  
09.30 – 11.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.17  
Gebühr: 10,25 €

## Rückbildungsyoga

---

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.

Kursleitung: Gloria Bartusch

### **123-105-04**

10.01. – 14.02.2023  
dienstags, 6x  
19.45 – 21.15 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Bewegungsraum  
Gebühr: 43,50 €

### **123-105-05**

28.02. – 04.04.2023  
siehe oben

### **123-105-06**

18.04. – 23.05.2023  
siehe oben

### **123-105-07**

06.06. – 11.07.2023  
siehe oben



## Rückbildung mit Baby – Onlinekurs

---

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.

Kursleitung: Michaela Schmidt-Eppinger

### 123-105-08

06.02. – 27.03.2023  
montags, 8x  
09.00 – 10.30 Uhr  
Gebühr: 57,50 €

### 123-105-09

15.05 – 10.07.2023  
(nicht am 29.05.2023)  
montags, 8x  
09.00 – 10.30 Uhr  
Gebühr: 57,50 €

#### **Sie benötigen:**

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

## Rückbildung mit Baby – Ein Kurs für Mamas und Babys

---

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, ein Handtuch und eine Decke für das Baby.

Kursleitung: Michaela Schmidt-Eppinger

### 123-105-10

08.02. – 29.03.2023  
mittwochs, 8x  
09.00 – 10.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Bewegungsraum  
Gebühr: 57,50 €

### 123-105-11

08.02. – 29.03.2023  
mittwochs, 8x  
10.45 – 12.15 Uhr  
siehe oben

### 123-105-12

17.05. – 05.07.2023  
mittwochs, 8x  
09.00 – 10.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Bewegungsraum  
Gebühr: 57,50 €

### 123-105-13

17.05. – 05.07.2023  
mittwochs, 8x  
10.45 – 12.15 Uhr  
siehe oben €

*Je nach der aktuellen  
Pandemie-Lage werden  
die Kurse online ange-  
boten.*



## 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.

## Rückbildung mit Baby

---

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, ein Handtuch und eine Decke für das Baby.

Kursleitung: Maren Risch

### 123-105-14

12.01. – 02.03.2023  
donnerstags, 8x  
09.30 – 11.00 Uhr  
Wixhausen  
Verdistraße 22  
Gebühr: 57,50 €

### 123-105-15

13.01. – 03.03.2023  
freitags, 8x  
09.30 – 11.00 Uhr  
Wixhausen  
Verdistraße 22  
Gebühr: 57,50 €

### 123-105-16

09.02. – 30.03.2023  
donnerstags, 8x  
11.15 – 12.45 Uhr  
Wixhausen  
Verdistraße 22  
Gebühr: 57,50 €

### 123-105-17

10.02. – 31.03.2023  
freitags, 8x  
11.15 – 12.45 Uhr  
Wixhausen  
Verdistraße 22  
Gebühr: 57,50 €

## Rückbildung mit Baby

---

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, ein Handtuch und eine Decke für das Baby

Kursleitung: Else Winger

## 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, ein Handtuch, Pflanzenöl und eine Decke für das Baby.

Kursleitung: Myriam Buekens-Gonschorek

### 123-105-18

27.04. – 29.06.2023  
donnerstags, 8x  
09.30 – 11.00 Uhr  
Wixhausen  
Verdistraße 22  
Gebühr: 57,50 €

### 123-105-19

27.04. – 29.06.2023  
freitags, 8x  
11.15 – 12.45 Uhr  
siehe oben

### 123-105-20

13.01. – 03.03.2023  
freitags, 8x  
10.00 – 11.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Bewegungsraum  
Gebühr: 57,50 €

### 123-105-21

10.03. – 05.05.2023  
(nicht am 07.04.2023)  
freitags, 8x  
10.00 – 11.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Bewegungsraum  
Gebühr: 57,50 €

### 123-105-22

26.05. – 07.07.2023  
(nicht am 09.06.2023)  
freitags, 6x  
10.00 – 11.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Bewegungsraum  
Gebühr: 43,50 €



## **Rückbildungsyoga – Babymassage** **Ein Kurs für die ganze Familie**

---

Für Eltern mit ihrem Kind **von 6 Wochen bis 6 Monaten.**

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 mitbringen:**

Eine Decke, Handtuch, Pflanzenöl

Kursleitung:

N.N. / Mareike Heymanns

### **123-105-23**

17.03. – 14.04.2023  
(nicht am 07.04.2023)  
freitags, 4x  
17.00 – 18.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.03 +  
Bewegungsraum  
Gebühr: 43,50 €

### **123-105-24**

23.06. – 14.07.2023  
freitags, 4x  
17.00 – 18.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.03 +  
Bewegungsraum  
Gebühr: 43,50 €

### **...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 aushaltbar. 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, 06151/133032)

Kursleitung: Monika Kanzler-Sackreuther

#### **123-105-25**

09.02. – 16.03.2023  
donnerstags, 6x  
17.30 – 19.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Bewegungsraum  
Gebühr: 43,50 €

#### **123-105-26**

04.05. – 22.06.2023  
(nicht am 18.05 und  
08.06.2023)  
donnerstags, 6x  
17.30 – 19.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Bewegungsraum  
Gebühr: 43,50 €





**Investieren Sie  
doch mal in die Zukunft  
unseres Planeten.**

**Jetzt zu nachhaltigen  
Finanzen beraten lassen –  
von Ihrer Sparkasse.**

Mehr auf [sparkasse-darmstadt.de](https://www.sparkasse-darmstadt.de)



**Sparkasse  
Darmstadt**

# Die ersten Wochen und Monate mit dem Baby

Fachbereichsleiterin:  
Sophie Walter, 06151 / 13 32 12  
Sophie.Walter@darmstadt.de



---

<b>Tragen</b>	Seite 54
<b>Bewegung mit Baby / Mama Fitness</b>	Seite 55
<b>Offene Treffs</b>	Seite 59
<b>Kurse für die ganz Kleinen</b>	Seite 64
<b>Massage für Babys</b>	Seite 64
<b>Bewegungsspiele</b>	Seite 65
<b>PEKiP (Prager-Eltern-Kind-Programm)</b>	Seite 68
<b>Kinder wollen hören, sehen, fühlen</b>	Seite 66
<b>Elternabende</b>	Seite 71
<b>Babysitter*innen-Kurse</b>	Seite 11

---

Ein Kind wird geboren und im Leben der Eltern verändert sich Entscheidendes. Es treten ungeahnte Fragen auf, neue Kontakte werden gesucht und ein zufriedenes Miteinander zwischen Vater, Mutter und Baby muss erst noch entstehen. Für Eltern steht im Vordergrund, dem Kind eine gesunde Entwicklung zu ermöglichen. Die Signale des Babys feinfühlig wahrzunehmen, richtig zu deuten und angemessen und direkt darauf zu reagieren, bildet die Grundlage einer guten Bindung zwischen Eltern und Kind.

Hierbei möchten wir Sie mit den nachfolgenden Angeboten in der neuen Lebensphase begleiten, unterstützen und beraten. Eltern und andere Bezugspersonen aller Nationen sind uns herzlich willkommen, ebenso Eltern mit Kindern mit Entwicklungsverzögerung sowie mit besonderen Bedarfen.

# TRAGEN

## 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?“ auf Seite 29.

Kursleitung: Sarah Neumann

### **123-106-01**

13.01.2023  
Freitag, 1x  
09.30 – 11.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.01  
Gebühr:  
Einzel: 10,25 €  
Paare: 13,75 €

### **123-106-02**

10.02.2023  
siehe oben

### **123-106-03**

10.03.2023  
siehe oben

### **123-106-04**

12.05.2023  
siehe oben

### **123-106-05**

16.06.2023  
siehe oben

### **123-106-06**

14.07.2023  
siehe oben

## BEWEGUNG MIT BABY

### Wohlfühlen für Eltern und Baby

---

Gemeinsam mit dem Baby genießen wir die Zeit beim Tanzen, sich Entspannen und Zueinanderfinden. Die Übungen und die Musik (von Kinderliedern, Klassik, Latein, Pop bis Jazz und leichter Trommelmusik) unterstützen das Spüren-Fühlen-Wahrnehmen und stärken die Bindung zum Baby (und zum Partner). Entspannungsübungen und Phantasiereisen beruhigen die Großen als auch die Kleinen, geben Kraft und lassen die Seele zur Ruhe kommen. Ein perfekter Start ins Wochenende!

Kursleitung: Rasa Beinoraviciute

### 123-106-07

04.03. – 25.03.2023  
samstags, 4x  
10.00 – 12.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.03  
Gebühr:  
1 Elternteil  
mit Kind: 36,50 €  
2. Elternteil: 14,00 €

**Bitte mitbringen:** Eine  
Trage oder Tragetuch



## „mama-outdoor-fitness“ – Training mit dem Baby Kurse im Park Rosenhöhe und in Darmstadt Eberstadt

Ein Outdoor-Workout mit Baby-mit Kinderwagen und/oder Tragehilfe. Im vielfältigen Gelände des Parks Rosenhöhe bzw. 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! Bitte an stabile Sportschuhe und Sportkleidung, Regen- oder Sonnenschutz und eine Matte oder Picknickdecke denken.

Kursleitung: Michaela Schmidt-Eppinger

Ein Einstieg in den Kurs ist auch nach Beginn in Absprache mit der Anmeldung,  
Telefon: 06151/13 25 09, möglich

*Die Kurse werden je nach aktueller Pandemie-Lage und den dann geltenden Regelungen Online-als: „mamababyfitness“ Kurs angeboten.*

*Funktionelles Workout mit Baby.*

### 123-106-08

07.02. – 28.03.2023  
dienstags, 8x  
09.00 – 10.30 Uhr  
Treffpunkt:  
Löwentor/Park Rosenhöhe  
Gebühr: 57,50 €

### 123-106-09

07.02. – 28.03.2023  
dienstags, 8x  
10.45 – 12.15 Uhr  
siehe oben

### 123-106-10

16.05. – 04.07.2023  
dienstags, 8x  
09.00 – 10.30 Uhr  
Treffpunkt:  
Löwentor/Park Rosenhöhe  
Gebühr: 57,50 €

### 123-106-11

16.05. – 04.07.2023  
dienstags, 8x  
10.45 – 12.15 Uhr  
siehe oben

### 123-106-12

09.02. – 30.03.2023  
donnerstags, 8x  
09.00 – 11.00 Uhr  
Treffpunkt:  
Eberstadt  
KiTa Thomasstraße  
Thomasstraße 50  
Gebühr: 71,50 €

### 123-106-13

25.05. – 13.07.2023  
donnerstags, 7x  
09.00 – 11.00 Uhr  
Treffpunkt:  
Eberstadt  
KiTa Thomasstraße  
Thomasstraße 50  
Gebühr: 62,75 €

## Mama Fitness mit Baby

---

### Für Mama mit **Baby (s) ab 3 Monaten**

Nach der Schwangerschaft den Körper wieder in Form bringen. Bauch, Beine, Po und Beckenboden stärken. Die Rückbildung weiter vorantreiben. Das Baby kann sich während des Trainings in der Tragehilfe an Mama schmiegen oder von der Matte aus beim Schwitzen zugucken.

Kursleitung: Mareike Heymanns

Beim ersten Termin wird eine Trageberaterin dabei sein und bei Bedarf Fragen zur Bindetechnik beantworten.

#### **123-106-14**

24.01. – 28.02.2023  
dienstags, 6x  
09.30 – 10.45 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Bewegungsraum  
Gebühr: 38,25 €

#### **123-106-15**

24.01. – 28.02.2023  
dienstags, 6x  
11.00 – 12.15 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Bewegungsraum  
Gebühr: 38,25 €

#### **123-106-16**

02.05. – 06.06.2023  
dienstags, 6x  
09.30 – 10.45 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.03  
Gebühr: 38,25 €

#### **123-106-17**

02.05. – 06.06.2023  
dienstags, 6x  
11.00 – 12.15 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Bewegungsraum  
Gebühr: 38,25 €

#### **Bitte mitbringen:**

Babytrage oder Tragetuch, Handtuch



*Hinweis: Yoga nach der Rückbildung auf Seite 45.*

## **Früher Start ins Leben – Gesprächskreis für Eltern von Frühgeborenen**

---

Durch die Geburt eines Kindes ändert sich die Familiensituation grundlegend – wenn ein Kind früher als üblicherweise von der Natur vorgesehen auf die Welt kommt, entstehen zusätzlich besondere Herausforderungen für die Eltern. Oft sind die ersten Wochen nach der Geburt von Sorgen, Ängsten und Unsicherheiten geprägt – das “Freudige Ereignis” gerät in den Hintergrund. Wie wird es weiter gehen, was kommt auf uns zu, wie bekommen wir Unterstützung? In diesem offenen Gruppenangebot geht es um den Austausch mit anderen, die in ähnlicher Situation standen oder stehen. Aus dem Erfahrungsschatz der Teilnehmenden werden wir gemeinsam nach Lösungen für die vielfältigsten Schwierigkeiten suchen. Die Gruppe richtet sich an Mütter und Väter, die ein oder auch mehrere frühgeborene Kinder haben.

Kursleitung: Heide Reitz

### **123-201-01**

06.01.2023  
03.02.2023  
03.03.2023  
14.04.2023  
05.05.2023  
02.06.2023  
(jeweils am 1. Freitag  
im Monat)  
09.30 – 11.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.03

*Dieses Angebot wird  
über die Bundesstiftung  
Frühe Hilfen finanziert  
und ist daher gebüh-  
renfrei*

*Bitte informieren Sie  
sich auf unserer Home-  
page [www.familien-  
zentrum-darmstadt.de](http://www.familien-<br/>zentrum-darmstadt.de)  
über die tagesaktuellen  
Regelungen.*

## TREFFS

### Willkommen im Familienleben – Elterntreff

---

Für Mütter und Väter mit ihren Babys  
**von 0 – 6 Monaten**

Endlich ist Ihr Baby geboren und Sie 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

**123-202-01**

Ab 11.01.2023  
mittwochs  
09.30 – 11.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.04

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

*Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage [www.familienzentrum-darmstadt.de](http://www.familienzentrum-darmstadt.de) über die tagesaktuellen Regelungen.*



## Offene Babytreffs

---

Für Mütter und Väter mit ihren 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

Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage [www.familienzentrum-darmstadt.de](http://www.familienzentrum-darmstadt.de) über die tagesaktuellen Regelungen.

### **Frankfurter Str. 71**

montags, 09.30 – 11.30 Uhr,  
Raum 0.03  
Kursleitung: Melanie Rziha

**123-202-02**

ab 09.01.2023  
(nicht am 10.4., 17.4.,  
21.8., 28.8., 4.9.2023)

### **Wixhausen, Verdistr. 22**

dienstags, 09.30 – 11.30 Uhr  
Kursleitung: Gabi Gebler

**123-202-03**

ab 10.01.2023

### **Eberstadt, Oberstr. 13**

mittwochs, 09.30 – 11.30 Uhr  
Kursleitung: Heide Reitz

**123-202-04**

ab 04.01.2023

### **Frankfurter Str. 71**

donnerstags, 09.30 – 11.30 Uhr,  
Raum 0.03  
Kursleitung: Karolin Schneider

**123-202-05**

ab 12.01.2023

## 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

### 123-202-06

15.01.2023  
Sonntag, 1x  
13.15 – 14.15 Uhr  
Treffpunkt:  
Vor dem Eingang des  
Nordbads,  
Alsfelder Str. 33  
64289 Darmstadt  
Gebühr: 7,65 €

### 123-202-07

26.03.2023  
Sonntag, 1x  
siehe oben

### 123-202-08

14.05.2023  
Sonntag, 1x  
siehe oben



## Offener Mehrlingstreff

---

Für Mütter und Väter mit ihren Babys **bis 14 Monate**

Dieses Angebot richtet sich an Eltern von Zwillingen oder Drillingen. Hier besteht die Möglichkeit sich mit anderen „Mehrlingseltern“ auszutauschen und mit fachlicher Begleitung über die vielfältigen Herausforderungen zu sprechen und gegebenenfalls neue Impulse zu erhalten.

Kursleitung: Sarah Neumann

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

### 123-202-09

ab 11.01.2023  
(nicht in den Ferien)  
mittwochs  
09.30 – 11.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.03

*Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage [www.familienzentrum-darmstadt.de](http://www.familienzentrum-darmstadt.de) über die tagesaktuellen Regelungen.*

## 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 gestalten wir einen Raum, der ihre Spiel- und Bewegungsfreude anregt und neue Sinneseindrücke und Spaß am gemeinsamen Spielen ermöglicht.

Lassen Sie sich als Mutter oder Vater von der „Spielfreude“ Ihrer Kinder anstecken und begleiten Sie aktiv und auch passiv die Entwicklungsschritte Ihrer 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

Kursleitung: Karolin Schneider

## 123-202-10

27.01.2023  
24.02.2023  
24.03.2023  
28.04.2023  
26.05.2023  
23.06.2023  
freitags, 6x  
15.00 – 17.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.03  
Gebühr: 3,75 €  
pro Treffen zzgl. einer  
einmaligen Verwal-  
tungsgebühr in  
Höhe von 1,50 €  
berechnet

*Bitte informieren  
Sie sich auf unserer  
Homepage [www.familienzentrum-  
darmstadt.de](http://www.familienzentrum-darmstadt.de) über  
die tagesaktuellen  
Regelungen.*



**- STILLSPRECHSTUNDE - STILLSPRECHSTUNDE -**

Bei Fragen oder Problemen beim Stillen, z.B. Stillrhythmus, Stillen im Alltag, Zufüttern, Abstillen 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!

Termine: Jeden 2. Dienstag im Monat von 11.00 – 12.30 Uhr:

**10.01.2023 – 14.02.2023 – 14.03.2023 – 11.04.2023 –  
09.05.2023 – 13.06.2023 – 11.07.2023**

Frankfurter Str. 71, Raum 0.01 / 0.04 nach vorheriger Anmeldung:

Montag – Freitag 08.00 – 12.00 Uhr  
Telefonnummer: 06151 / 13 30 30  
E-Mail: familienbildung@darmstadt.de

Kursleitung: Petra Siebert

**- STILLSPRECHSTUNDE - STILLSPRECHSTUNDE -**

## KURSE FÜR DIE GANZ KLEINEN

### Babymassage

---

Für Mama oder Papa mit **Baby von 6 Wochen bis Krabbelalter**

Sanfte Berührungen und die Nähe der Eltern sind Grundbedürfnisse von Babys, auf die bei der Babymassage eingegangen wird. Genieße zusammen mit Deinem Baby eine ganz besondere Zeit der Zuwendung. Neben einer Ganzkörpermassage lernst Du Massagegriffe, die Deinem Baby bei Bauchschmerzen Linderung bringen können.

Kursleitung: Mareike Heymanns

#### 123-203-01

07.02. – 28.02.2023  
dienstags, 4x  
13.00 – 14.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.03  
Gebühr: 22,63 €

#### 123-203-02

02.05. – 23.05.2023  
dienstags, 4x  
13.00 – 14.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.03  
Gebühr: 22,63 €

#### Bitte mitbringen:

Handtuch, Decke und  
Pflanzenöl

### Singen für die ganz Kleinen

---

Für Babys **bis 10 Monate**

Babys lieben es, wenn ihre Eltern ein Lied vorsingen, sie können nie genug davon bekommen. In diesem Kurs geht es darum, Lieder und Fingerreime zu lernen, die einfach in dem Babyalltag einzusetzen sind. Dafür muss man nicht musikalisch begabt sein oder eine tolle Stimme haben. Spaß an der Musik ist das Wichtigste.

Kursleitung: Charlotte De Gezelle

#### 123-203-03

03.02. – 24.02.2023  
freitags, 4x  
09.00 – 10.00 Uhr  
Eberstadt  
Oberstr. 13  
Raum 7  
Gebühr:  
Erw.: 14,10 €  
Kind: 6,00 €

#### 123-203-04

28.04. – 26.05.2023  
freitags, 5x  
09.00 – 10.00 Uhr  
Eberstadt  
Oberstr. 13  
Raum 7  
Gebühr:  
Erw.: 17,25 €  
Kind: 7,50 €

## Bewegungsspiele

---

### Für Babys **von 3 – 5 Monate**

In diesem Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Unterstützung der natürlichen Bewegungs-entwicklung 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

#### **123-203-05**

13.04 – 11.05.2023  
donnerstags, 5x  
10.00 – 11.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.04  
Gebühr:  
Erw.: 17,25 €  
Kind: 7,50 €

**Bitte mitbringen:**  
Babydecke

#### **123-203-06**

13.04 – 11.05.2023  
donnerstags, 5x  
11.15 – 12.15 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.04  
Gebühr:  
Erw.: 17,25 €  
Kind: 7,50 €

**Bitte mitbringen:**  
Babydecke



## KURSE ZUR BEGLEITUNG DES ERSTEN LEBENSJAHRES

### Kinder wollen HÖREN – SEHEN – FÜHLEN – SICH BEWEGEN

---

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 Kurse werden für zwei verschiedene Altersgruppen angeboten, 6 – 9 Monate 9 – 12 Monate, die in Folge gebucht werden können.

#### Kinder wollen HÖREN – SEHEN – FÜHLEN – SICH BEWEGEN

---

Für Eltern mit Kindern **von 6 – 9 Monate**

Kursleitung: Bianca Schopper

#### 123-204-01

09.01. – 13.03.2023  
montags, 10x  
11.00 – 12.30 Uhr  
Eberstadt  
Oberstraße 13  
Raum 7  
Gebühr:  
Erw.: 54,38 €  
Kind: 18,75 €

#### Kinder wollen HÖREN – SEHEN – FÜHLEN – SICH BEWEGEN

---

Für Eltern mit Kindern **von 9 – 12 Monate**

Kursleitung: Bianca Schopper

#### 123-204-02

09.01. – 13.03.2023  
montags, 10x  
09.15. – 10.45 Uhr  
Eberstadt  
Oberstraße 13  
Raum 7  
Gebühr:  
Erw.: 54,38 €  
Kind: 18,75 €

#### Kinder wollen HÖREN – SEHEN – FÜHLEN – SICH BEWEGEN

---

Für Eltern mit Kindern **von 6 – 9 Monate**

Kursleitung: Bianca Schopper

#### 123-204-03

24.04. – 17.07.2023  
(nicht am 01.05.,  
08.05. und  
29.05.2023)  
montags, 10x  
11.00 – 12.30 Uhr  
Eberstadt  
Oberstraße 13  
Raum 7  
Gebühr:  
Erw.: 54,38 €  
Kind: 18,75 €



**Kinder wollen  
HÖREN – SEHEN – FÜHLEN – SICH BEWEGEN**

---

Für Eltern mit Kindern **von 9 – 12 Monate**

Kursleitung: Bianca Schopper

**123-204-04**

24.04. – 17.07.2023  
(nicht am 01.05.,  
08.05. und  
29.05.2023)  
montags, 10x  
09.15. – 10.45 Uhr  
Eberstadt  
Oberstraße 13  
Raum 7  
Gebühr:  
Erw.: 54,38 €  
Kind: 18,75 €

**Kinder wollen  
HÖREN – SEHEN – FÜHLEN – SICH BEWEGEN**

---

Für Eltern mit Kindern **von 6 – 9 Monate**

Kursleitung: Kathrin Hild

**123-204-05**

10.01. – 14.03.2023  
(nicht am 07.02.2023)  
dienstags, 10x  
09.00. – 10.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.03  
Gebühr:  
Erw.: 54,38 €  
Kind: 18,75 €

**Kinder wollen  
HÖREN – SEHEN – FÜHLEN – SICH BEWEGEN**

---

Für Eltern mit Kindern **von 6 – 9 Monate**

Kursleitung: Kathrin Hild

**123-204-06**

10.01. – 14.03.2023  
(nicht am 07.02.2023)  
dienstags, 10x  
10.45. – 12.15 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.03  
Gebühr:  
Erw.: 54,38 €  
Kind: 18,75 €

**Kinder wollen  
HÖREN – SEHEN – FÜHLEN – SICH BEWEGEN**

---

Für Eltern mit Kindern **von 9 – 12 Monate**

Kursleitung: Kathrin Hild

**123-204-07**

04.04. – 06.06.2023  
dienstags, 10x  
09.00. – 10.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Bewegungsraum  
Gebühr:  
Erw.: 54,38 €  
Kind: 18,75 €

**Kinder wollen  
HÖREN – SEHEN – FÜHLEN – SICH BEWEGEN**

---

Für Eltern mit Kindern **von 9 – 12 Monate**

Kursleitung: Kathrin Hild

**123-204-08**

04.04. – 06.06.2023  
dienstags, 10x  
10.45. – 12.15 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Bewegungsraum  
Gebühr:  
Erw.: 54,38 €  
Kind: 18,75 €

## PEKiP (Prager-Eltern-Kind-Programm)

---

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.

**Bitte bequeme, leichte Kleidung und Handtücher mitbringen.  
Fortsetzungskurse sind je nach Interesse möglich!**

Die vorangehenden Elternabende sollten Sie wahrnehmen, da sie wichtige Vorabinformationen beinhalten. Wir bemühen uns – bei Bedarf – Zusatzkurse einzurichten.



## PEKiP

---

Für Eltern, deren Babys im **September/Oktober 2022** geboren sind.

Infoabend: 27.02.2023, 20.00-21.30 Uhr  
Eberstadt

Kursleitung: Damaris Quandt-Wiese

### 123-204-11

28.02. – 30.05.2023  
dienstags, 10x  
(nicht in den Osterferien und am 09.05.2023)  
09.00 – 10.30 Uhr  
Eberstadt  
Oberstr. 13  
Raum 7  
Gebühr:  
Erw.: 59,63 €  
Kind: 18,75 €

## PEKiP

---

Für Eltern, deren Babys im **November/ Dezember 2022** geboren sind.

Infoabend: 21.03.2023, 20.00 – 21.30 Uhr,  
Eberstadt

Kursleitung: Marianne Bruns-Behrens

### 123-204-12

22.03. – 31.05.2023  
mittwochs, 8x  
14.30 – 16.00 Uhr  
Eberstadt  
Oberstr. 13  
Raum 7  
Gebühr:  
Erw.: 49,13 €  
Kind: 15,00 €

## PEKiP

---

Für Eltern, deren Babys im **Januar/Februar 2023** geboren sind.

Infoabend: 12.06.2023, 20.00 – 21.30 Uhr, Eberstadt

Kursleitung: Damaris Quandt-Wiese

### 123-204-14

13.06. – 01.08.2023  
dienstags, 8x  
10.45 – 12.15 Uhr  
Eberstadt  
Oberstr. 13  
Raum 7  
Gebühr:  
Erw.: 49,13 €  
Kind: 15,00 €

# BABYGEBÄRDEN

## Babygebärden – Zeigen und Verstehen®

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 mein Kind mir sagen möchte. In diesem Kurs singen wir gemeinsam, lernen die wichtigsten Grundbegriffe und -zeichen zu verschiedenen Themen gepaart mit etwas Hintergrundwissen zur Kommunikation und Sprachentwicklung.

Kursleitung: Franziska Kliemt

### 123-205-01

25.01. – 22.02.2023  
mittwochs, 5x  
15.30 – 17.00 Uhr  
Wixhausen  
Verdistraße 22  
Gebühr:  
Erw.: 22,50 €  
Kind: 11,25 €

### 123-205-02

15.06. – 13.07.2023  
donnerstags, 5x  
09.00 – 10.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Bewegungsraum +  
Raum 0.03  
Gebühr:  
Erw.: 22,50 €  
Kind: 11,25 €

### – BABYSCHWIMMKURSE – BABYSCHWIMMKURSE – BABYSCHWIMMKURSE –

Wegen der Energiemangellage mussten die Schwimmbäder ihre Temperaturen reduzieren. Wenn die Wassertemperatur im Jugenstilbad weiter abnimmt, sind Kurse nicht mehr vertretbar. Aus diesem Grund schreiben wir zunächst keine Babyschwimmkurse aus und beobachten die weitere Entwicklung. Sofern die Temperaturen Anfang 2023 wieder konstant warm genug sind, hoffen wir jedoch wieder Babyschwimmkurse einrichten zu können. Zudem planen wir wieder Kurse ab nach den Osterferien. Es handelt sich also nur um eine vorübergehende Aussetzung der Babyschwimmkurse. Aktuelle Hinweise und doch noch eingerichtete Babyschwimmkurse finden Sie digital auf der Webseite [www.familienbildung-darmstadt.de](http://www.familienbildung-darmstadt.de).

### – BABYSCHWIMMKURSE – BABYSCHWIMMKURSE – BABYSCHWIMMKURSE –



## *THEMATISCHE ELTERNABENDE*

FOLGENDE THEMENABENDE FINDEN SIE IM FACHBEREICH PÄDAGOGIK – PSYCHOLOGIE

Beziehungskiller Corona?	11.01.2023
Wie sag ich´s meinem Kinde – Wertschätzende Kommunikation leicht gemacht	26.01.2023 11.05.2023
Kraftquellen im Familienalltag	31.01.2023
Grenzen – Regeln – Konsequenzen Online	31.01.2023
Eltern in ihrer Rolle – Mein Platz in der Familie	09.02.2023 07.03.2023
Mein Stärkenbaum	16.02.2023 15.06.2023
Trennung und Scheidung und die Kinder	08.03.2023
Das Kräfte-Atom	10.03.2023 22.06.2023
Immer diese Diskussionen	22.03.2023
Kommunikation – klappt! Wie wir unsere Kommunikation hilfreich gestalten	03.05.2023

## *ELTERN-/FAMILIENKURSE UND GESPRÄCHSKREISE*

FOLGENDE THEMENABENDE FINDEN SIE IM FACHBEREICH PÄDAGOGIK – PSYCHOLOGIE

Elterngesprächskreis	24.01.2023 15.03.2023 10.05.2023
Gewaltfreie Kommunikation von Vätern mit Kindern – in 4 Schritten zum Ziel	28.01.2023
Gordon + familylab Seminar – Online	06.02. – 08.05.2023
Gordon + familylab Seminar	07.02. – 02.05.2023
Konflikte lösen mit Gewaltfreier Kommunikation	11.02.2023 22.05.2023

Meine Resilienz – Unsere Resilienz	16.02.2023
Ein Weg zur Balance – Zerrissenheit im Alltag	25.02.2023
Beziehung und Erziehung – Wege zum Miteinander in der Familie	02.03. – 11.05.2023
Mit Empathie Stresssituationen entschärfen	04.03.2023 19.06.2023
Finanzcheck für Dein Kind – welche Finanzprodukte sind sinnvoll und welche nicht?	10.06.2023
„No easy way out“ – Zum Umgang mit Umbrüchen und Veränderungen in unserem Leben	08.07.2023
Offene Trauergruppe	12.01.2023 26.01.2023 09.02.2023 23.02.2023 09.03.2023 23.03.2023 20.04.2023 04.05.2023 24.05.2023 15.06.2023
Gesprächskreis für pflegende Angehörige	25.01.2023 22.02.2023 29.03.2023 24.05.2023

# Mit Kindern die Welt entdecken

Fachbereichsleiterin:  
Sarah Straub, 06151 / 13 30 88  
Sarah.Straub@darmstadt.de



---

<b>Offene Eltern-Kind-Treffs</b>	Seite 74
<b>Inklusive Gruppe „Gemeinsam“</b>	Seite 75
<b>Mit Kindern neugierig sein</b>	Seite 76
<b>Schwerpunkt Jahreszeiten</b>	Seite 79
<b>Schwerpunkt Musik und Bewegung</b>	Seite 80
<b>Schwerpunkt Natur/Ökologie</b>	Seite 82
<b>Schwerpunkt Kreativität</b>	Seite 89
<b>Ferienangebote</b>	Seite 91

---

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. Unsere „Offenen Eltern-Kind-Treffs“ sind Willkommensangebote, um das Familienzentrum kennen zu lernen. Sie werden in der Hauptstelle und in allen Außenstellen angeboten.

## Offene Eltern-Kind-Treffs

---

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

Wichtig: Bitte informieren Sie sich auf unserer Homepage [www.familienzentrum-darmstadt.de](http://www.familienzentrum-darmstadt.de) über die tagesaktuellen Regelungen.

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

## Durchgehendes Angebot – auch in den Schulferien

---

### Frankfurter Str. 71

dienstags, 15.00 – 17.00 Uhr, Raum 0.06  
Kursleitung: Susan Massarat

**123-301-01**

ab 03.01.2023

## Fortlaufende Angebote – mit Ausnahme der Schulferien

---

### Eberstadt, Oberstr. 13

montags, 9.30 – 11.30 Uhr, Raum 04  
Kursleitung: N.N.

**123-301-02**

ab 09.01.2023

### Wixhausen, Verdistr. 22

montags, 09:30 – 11.30 Uhr  
Kursleitung: Antonella Gerbig

**123-301-03**

ab 09.01.2023

### Kranichstein, Bartningstr. 33

dienstags, 9.30 – 11.30 Uhr  
Kursleitung: Rose Abbas / Tanja Ide

**123-301-04**

ab 10.01.2023



## Gemeinsam

---

Für Erwachsene mit Kindern **von 9 Monaten – 3 Jahren**

Diese Eltern-Kind-Gruppe findet gemeinsam für Eltern mit entwicklungsverzögerten, behinderten und nicht behinderten Kindern statt.

Hier können Eltern mit ihren Kindern:

- Neue Kontakte knüpfen
- Erfahrungen austauschen
- Wertvolle Anregungen für den Alltag bekommen

Beim Spiel und bei verschiedenen Aktivitäten, die dem jeweiligen Entwicklungsstand der Kinder entsprechen, können sie Spaß haben und neue Entdeckungen machen. Wir singen, spielen, basteln und machen Erfahrungen mit verschiedenen Materialien. Zu jedem Kurs gehört ein Themenabend.

Durch die Kooperation mit der Frühberatungsstelle für entwicklungsgefährdete Kinder und ihre Familien/Caritasverband Darmstadt e.V. ist die Bearbeitung gezielter Fragen der Eltern von behinderten Kindern möglich.

Für Vorabinformationen wenden Sie sich bitte an die Fachbereichsleiterin Sarah Straub unter Tel.: 13 3088

## Gemeinsam

---

Für Erwachsene mit Kindern **von 9 Monaten – 3 Jahren**

Kursleitung: N.N. / Tanja Ide

**123-302-01**

23.01. – 20.03.2023  
montags, 9x  
+ Elternabend  
09.30 – 11.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.06  
Gebühr: 65,20 €

## Gemeinsam

---

Für Erwachsene mit Kindern **von 9 Monaten – 3 Jahren**

Kursleitung: N.N. / Tanja Ide

**123-302-02**

08.05. – 03.07.2023

montags, 8x

+ Elternabend

09.30 – 11.30 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.06

Gebühr: 58,70 €

## 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,
- singen, musizieren und sich bewegen.
- 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. Jeder Kursabschnitt beinhaltet einen Elternabend oder eine Familienaktivität am Wochenende.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn Sie Geschwisterkinder mitbringen. Geschwisterkinder werden mit 1,00 €/Stunde berechnet, Geschwisterkinder bis zu einem Jahr mit einer Pauschale von 5,00 €/Kurs.



● **Mit Kindern neugierig sein**

Für Erwachsene mit Kindern **von 1 – 3 Jahren**  
Kursleitung: Susan Massarat

**123-302-03**

18.01. – 15.02.2023  
mittwochs, 5x  
15.30 – 17.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.06  
Gebühr: 25,00 €

● **Mit Kindern neugierig sein**

Für Erwachsene mit Kindern **von 1 – 3 Jahren**  
Kursleitung: Susan Massarat

**123-302-04**

01.03. – 22.03.2023  
mittwochs, 4x  
15.30 – 17.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.06  
Gebühr: 20,33 €

● **Mit Kindern neugierig sein**

Für Erwachsene mit Kindern **von 1 – 3 Jahren**  
Kursleitung: Susan Massarat

**123-302-05**

26.04. – 31.05.2023  
mittwochs, 6x  
15.30 – 17.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.06  
Gebühr: 29,67 €

● **Mit Kindern neugierig sein**

Für Erwachsene mit Kindern **von 1 – 3 Jahren**  
Kursleitung: Susan Massarat

**123-302-06**

14.06. – 12.07.2023  
mittwochs, 5x  
15.30 – 17.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.06  
Gebühr: 25,00 €

● **Mit Kindern neugierig sein**

Für Erwachsene mit Kindern **von 1 – 3 Jahren**  
Kursleitung: Hannah Jesgarz

**123-302-07**

20.01. – 24.03.2023  
freitags, 10x  
09.30 – 11.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.06  
Gebühr: 48,33 €

● **Mit Kindern neugierig sein**

Für Erwachsene mit Kindern **von 1 – 3 Jahren**  
Kursleitung: Hannah Jesgarz

**123-302-08**

28.04. – 14.07.2023  
(nicht am 19.05. und  
09.06.2023)  
freitags, 10x  
09.30 – 11.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.06  
Gebühr: 48,33 €

**Mit Kindern neugierig sein**

Für Erwachsene mit Kindern **von 1 – 3 Jahren**

Kursleitung: Denise Tekol

**123-302-09**

24.02. – 31.03.2023  
freitags, 6x  
10.00 – 11.30 Uhr  
Eberstadt  
Oberstr. 13  
Raum 4  
Gebühr: 29,67 €

**Mit Kindern neugierig sein**

Für Erwachsene mit Kindern **von 1 – 3 Jahren**

Kursleitung: Denise Tekol

**123-302-10**

26.05. – 07.07.2023  
(nicht am 09.06.2023)  
freitags, 6x  
10.00 – 11.30 Uhr  
Eberstadt  
Oberstr. 13  
Raum 4  
Gebühr: 29,67 €

**Mit Kindern neugierig sein**

Für Erwachsene mit Kindern **von 1 – 3 Jahren**

Kursleitung: Tanja Ide

**123-302-11**

27.02. – 27.03.2023  
montags, 5x  
15.00 – 16.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.06  
Gebühr: 25,00 €

**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 42**

**Stillsprechstunde**

**Seite 13**

**Babysitter\*innen-Kurse**

**Seite 11**

**Pädagogische Informationsabende und Elternkurse**

**Seite 127**

**BESONDERE ANGEBOTE – BESONDERE ANGEBOTE – BESONDERE ANGEBOTE**

## SCHWERPUNKT JAHRESZEITEN ( 1,5 – 3 JAHRE )



### Mit Kleinkindern die Jahreszeiten erleben und gestalten

---

Inhalt dieser Kurse ist es, dem Entwicklungsstand der Kinder entsprechend, den Jahreslauf erlebbar zu machen. Wir sehen, riechen, schmecken, fühlen und gestalten miteinander und „begreifen“ so den Kreislauf der Natur.

Die Kinder werden altersgemäß angeleitet, dürfen entdecken und sich ausprobieren. Eltern werden unterstützt in der Umsetzung jahreszeitlicher Familienrituale und erhalten viele Anregungen für den Alltag mit ihren Kindern. Dies geschieht durch musikalische und kreative Elemente, Naturerfahrung und Bewegung.

Die Kurse können unabhängig voneinander oder fortlaufend besucht werden.

### Mit Kleinkindern die Jahreszeiten erleben und gestalten – Frühling

---

Für Erwachsene mit Kindern **von 1,5 – 3 Jahren**  
Kursleitung: Susan Massarat

**123-303-01**  
12.05. – 16.06.2023  
(nicht am 19.05. und  
09.06.2023)  
freitags, 4x  
15.00 – 16.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.06  
Gebühr:  
Erw.: 18,30 €  
Kind: 9,00 €

### Mit Kleinkindern die Jahreszeiten erleben und gestalten – Sommer

---

Für Erwachsene mit Kindern **von 1,5 – 3 Jahren**  
Kursleitung: Susan Massarat

**123-303-02**  
23.06. – 21.07.2023  
freitags, 5x  
15.00 – 16.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.06  
Gebühr:  
Erw.: 22,50 €  
Kind: 11,25 €

## SCHWERPUNKT MUSIK UND BEWEGUNG (1,5 – 3 JAHRE)

### Alles klingt und schwingt – Musik und Rhythmen für die Kleinen

---

In diesen Kursen entdecken wir gemeinsam ganz spielerisch die Welt der Musik. Durch Bewegungs- und Fingerspiele, Lieder und Reime lernen schon die Kleinen den Rhythmus kennen. Auch selbst gebastelte Instrumente kommen zum Einsatz und lassen eine Vielzahl an Klängen und Geräuschen erleben.

Wir nehmen uns Zeit zum Experimentieren und für den Austausch untereinander. Groß und Klein werden viele neue Erfahrungen machen und viele Anregungen für den Alltag mitnehmen.

### Alles klingt und schwingt – Musik und Rhythmen für die Kleinen

---

Für Erwachsene mit Kindern **von 1,5 – 3 Jahren**

Kursleitung: Charlotte De Gezelle

**Bitte mitbringen:** Pausenverpflegung

**123-304-01**

03.02. – 03.03.2023

freitags, 5x

10.15 – 11.30 Uhr

Eberstadt

Oberstr. 13

Raum 07

Gebühr:

Erw.: 19,88 €

Kind: 9,38 €

### Alles klingt und schwingt – Musik und Rhythmen für die Kleinen

---

Für Erwachsene mit Kindern **von 1,5 – 3 Jahren**

Kursleitung: Charlotte De Gezelle

**Bitte mitbringen:** Pausenverpflegung

**123-304-02**

28.04. – 02.06.2023

(nicht am 12.05. und  
19.05.2023)

freitags, 4x

10.15 – 11.30 Uhr

Eberstadt

Oberstr. 13

Raum 07

Gebühr:

Erw.: 16,20 €

Kind: 7,50 €



Illustration: Thomas W. /  
Copyright: Jura & Co. / www.jura.com

# „Sprich mit mir!“

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

## SCHWERPUNKT NATUR (AB 1,5 JAHREN)

### Die kleinen Entdecker\*innen auf Tour

---

In diesen Kursen machen wir uns gemeinsam zu Fuß und ohne Buggy auf den Weg in die Natur und beobachten, was um uns herum geschieht. 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.

### Die kleinen Entdecker\*innen auf Frühlingstour

---

Für **Väter** mit Kindern **von 2 – 4 Jahren**

Zwischen Ludwigsturm und Bölle entdecken wir den Wald. Zu Fuß und ohne Buggy, über Stock und Stein führt unsere Expedition.

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

Kursleitung: Denise Tekol

**123-305-01**

24.02. – 31.03.2023

freitags, 6x

15.15 – 17.15 Uhr

Treffpunkt:

Parkplatz am Waldkunstpfad

/ Neben Polizeipräsidium,

Klappacher Straße Gebühr:

Erw.: 33,00 €

Kind: 18,00 €

**Bitte mitbringen:**

Wetterfeste Kleidung und

Verpflegung

## Die kleinen Entdecker\*innen auf Frühlingstour

---

Für Erwachsene mit Kindern **von 2 – 4 Jahren**

Zwischen Ludwigsturm und Bölle entdecken wir den Wald. Zu Fuß und ohne Buggy, über Stock und Stein führt unsere Expedition.

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

Kursleitung: Denise Tekol

**123-305-02**

27.02. – 27.03.2023

montags, 5x

15.15 – 17.15 Uhr

Treffpunkt:

Parkplatz am Waldkunstpfad

/ Neben Polizeipräsidium,

Klappacher Straße Gebühr:

Erw.: 27,75 €

Kind: 15,00 €

**Bitte mitbringen:**

Wetterfeste Kleidung und

Verpflegung



## Die kleinen Entdecker\*innen auf Sommertour

---

Für Erwachsene mit Kindern **von 2 – 4 Jahren**

Zwischen Ludwigsturm und Bölle entdecken wir den Wald. Zu Fuß und ohne Buggy, über Stock und Stein führt unsere Expedition.

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

Kursleitung: Denise Tekol

**123-305-03**

15.05. – 26.06.2023

montags, 6x

15.15 – 17.15 Uhr

Treffpunkt:

Parkplatz am Waldkunstpfad

/ Neben Polizeipräsidium,

Klappacher Straße

Gebühr:

Erw.: 33,00 €

Kind: 18,00 €

**Bitte mitbringen:**

Wetterfeste Kleidung und

Verpflegung

## Die kleinen Entdecker\*innen auf Sommertour

---

### Für **Väter** mit Kindern **von 2 – 4 Jahren**

Zwischen Ludwigsturm und Bölle entdecken wir den Wald. Zu Fuß und ohne Buggy, über Stock und Stein führt unsere Expedition.

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

Kursleitung: Denise Tekol

### 123-305-04

26.05. – 07.07.2023  
(nicht am 09.06.2023)  
freitags, 6x  
15.15 – 17.15 Uhr  
Treffpunkt:  
Parkplatz am Waldkunstpfad  
/ Neben Polizeipräsidium,  
Klappacher Straße  
Gebühr:  
Erw.: 33,00 €  
Kind: 18,00 €

**Bitte mitbringen:**  
Wetterfeste Kleidung und  
Verpflegung

## Lichtwanderung – Darmstadt in der Dämmerung

---

### Für Erwachsene 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

### 123-305-05

04.03.2023  
Samstag, 1x  
17.00 – 19.00 Uhr  
Treffpunkt:  
Löwentor,  
am Eingang  
zum Park Rosenhöhe  
Gebühr:  
Erw.: 6,75 €  
Kind: 3,00 €

### 123-305-06

11.03.2023  
Samstag, 1x  
17.00 – 19.00 Uhr  
Treffpunkt:  
Löwentor,  
am Eingang  
zum Park Rosenhöhe  
Gebühr:  
Erw.: 6,75 €  
Kind: 3,00 €

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

## **Wir entdecken die Kinderfarm**

Für Erwachsene 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.

Bei Dauerregen findet ein Alternativprogramm im Trockenen statt.

### **Bitte mitbringen:**

Wetterfeste Kleidung und Verpflegung

Kursleitung: Fabienne Endres oder Kerstin Wegt

### **123-305-07**

18.01. – 01.02.2023  
mittwochs, 3x  
10.00 – 12.00 Uhr  
Treffpunkt  
Kinder- und Jugendfarm  
Maulbeerallee 59  
Gebühr:  
Erw.: 20,25 €  
Kind: 9,00 €

### **123-305-08**

08.02. – 22.02.2023  
mittwochs, 3x  
10.00 – 12.00 Uhr  
siehe oben

### **123-305-09**

28.02. – 14.03.2023  
dienstags, 3x  
10.00 – 12.00 Uhr  
siehe oben

### **123-305-10**

03.05. – 17.05.2023  
mittwochs, 3x  
10.00 – 12.00 Uhr  
siehe oben

### **123-305-11**

07.06. – 21.06.2023  
mittwochs, 3x  
10.00 – 12.00 Uhr  
siehe oben

### **123-305-12**

04.07. – 18.07.2023  
dienstags, 3x  
10.00 – 12.00 Uhr  
siehe oben

Die Umlage von  
3,00 € ist in der Kursgebühr  
enthalten.

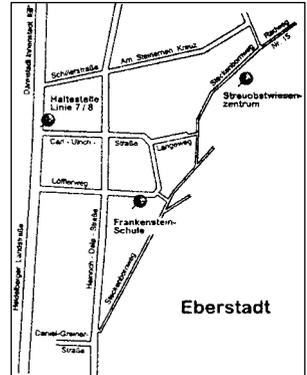


In Kooperation mit dem Freundeskreis  
Eberstädter Streuobstwiesen e.V. (F.E.S.e.V.)

**Die Kurse 123-305-13 und 123-305-14 finden jeweils  
im Streuobstwiesenzentrum Steckenbornweg 65 statt.**

Bitte denken Sie an wetterfeste Kleidung, Verpflegung, Müllbeutel für benutzte Windeln sowie einen Mund-Nasen-Schutz. Eine direkte Anfahrt mit motorisierten Fahrzeugen ist nicht möglich. Parkmöglichkeiten sind im Langeweg oder am Steinernen Kreuz. Radfahrer nehmen den Radweg Nr. 15.

**Die nächste Straßenbahnhaltestelle ist die  
Carl-Ulrich-Straße (Linie 7/8)**



## 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.

Kurleitung: Sabine Müller

### 123-305-13

29.04.2023  
Samstag, 1x  
10.00 – 12.00 Uhr  
Gebühr:  
Erw.: 6,75 €  
Kind: 3,00 €

### 123-305-14

29.04.2023  
Samstag, 1x  
15.00 – 17.00 Uhr  
Gebühr:  
Erw.: 6,75 €  
Kind: 3,00 €

*In Kooperation mit dem Kinder- und Jugend Umwelt  
Bildungsstätte naturfreundehaus Riedberg e.v.*



## **Wo wohnen die Tiere des Waldes?**

---

Für Erwachsene mit Kindern **von 5 – 8 Jahren**

Wir starten auf dem Grundstück des Naturfreundehauses Riedberg und widmen uns zunächst den Waldtieren. Ihr werdet überrascht sein, wie viele unterschiedliche Lebewesen es im Wald gibt.

Anschließend lernen wir aktiv deren verschiedenen Lebensräume kennen. Bei unserer Pirsch durch den Wald werden wir bestimmt einige von ihnen entdecken.

Ich lade Sie ein, gemeinsam mit Ihrem Kind den Wald und seine Lebewesen auf spielerische Art besser kennen und schätzen zu lernen.

Kurleitung: Anne Fischer

**123-305-15**

29.03.2023

Mittwoch, 1x

15.30 – 17.30 Uhr

Treffpunkt:

Eberstadt

Kinder- und JugendUmwelt-

Bildungsstätte NFH Riedberg

Hainweg 60

64297 Darmstadt-Eberstadt

Gebühr:

Erw.: 6,75 €

Kind: 3,00 €

### **Bitte mitbringen:**

Eine Sitzmatte, ein Getränk

und je nach Witterung Re-

genkleidung

## Wir bauen Boote an der Modau

---

### Für **Väter** mit Kindern **von 5 – 8 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 Väter bei Bedarf gerne unterstützend zur Seite stehen. Anschließend bewundern wir die entstandenen Kunstwerke und lassen diese mit Spannung und Freude zu Wasser.

Kurleitung: Anne Fischer

### **123-305-16**

29.04.2023  
Samstag, 1x  
11.00 – 13.00 Uhr  
Treffpunkt:  
Eberstadt  
Kinder- und JugendUmwelt-  
BildungsStätte NFH Riedberg  
Hainweg 60  
64297 Darmstadt-Eberstadt  
Gebühr:  
Erw.: 6,75 €  
Kind: 3,00 €

### **123-305-17**

13.05.2023  
Samstag, 1x  
11.00 – 13.00 Uhr  
siehe oben

#### **Bitte mitbringen:**

Eine Sitzmatte, ein Getränk  
und je nach Witterung  
Regenstiefel oder oder was-  
serfeste Schuhe

## SCHWERPUNKT KREATIVITÄT ( AB 2 JAHREN )



### Seifenwerkstatt

---

Für Erwachsene mit Kindern **von 3 – 8 Jahren**

Die Kuh Liselotte und ihre Freunde haben sich beim gemeinsamen Spiel so richtig eingesaut. Vor dem Schlafengehen sollen nun alle baden, aber keiner will freiwillig in die Badewanne! Kommt Ihnen das bekannt vor? Wenn ja, gestalten Sie doch Ihre eigenen Seifenstücke und Badebomben.

Selber machen ist nicht nur einfach, umweltfreundlich und bereitet Freude – auch das Nutzen der eigenen Kreationen wird garantiert die Vorfreude aufs (Hände-)waschen steigern. Zudem eignen sich die Seifen und Badebomben sehr gut zum Verschenken.

Kursleitung: Britta Keller

#### 123-306-01

04.03.2023  
Samstag, 1x  
10.00 – 12.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.01  
Gebühr:  
Erw.: 7,80 €  
Kind: 3,75 €

#### 123-306-02

04.03.2023  
Samstag, 1x  
14.30 – 17.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.01  
Gebühr:  
Erw.: 7,80 €  
Kind: 3,75 €

#### Materialumlage:

10,00 € je Eltern-Kind-Team

#### Bitte mitbringen:

Dose o.ä. zum Transport der Seifen/Badebomben

### Kreativwerkstatt Frühling

---

Für Erwachsene mit Kindern **ab 2 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 Pappmasche-Matsch, wollen damit kreativ werden und kneten daraus kleine Fantasietiere und Ostereier

Kursleitung: Eva-Maria Herzog-Reichwein

#### 123-306-03

25.03.2023  
Samstag, 1x  
10.00 – 12.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.06  
Gebühr:  
Erw.: 7,80 €  
Kind: 3,75 €

#### Bitte mitbringen:

Pausenverpflegung,  
kleines Handtuch,  
1 Schuhkarton

#### Materialumlage:

1,00 € je Eltern-Kind-Team,  
jedes weitere Kind 1 €

## Kreativwerkstatt Sommer

---

Für Erwachsene mit Kindern **ab 2 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 Wiesensnack zu und werden durch kleine Experimente fantasievolle Schmetterlinge und Blumen entstehen lassen.

Kursleitung: Eva-Maria Herzog-Reichwein

### **123-306-04**

17.06.2023  
Samstag, 1x  
10.00 – 12.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.06  
Gebühr:  
Erw.: 7,80 €  
Kind: 3,75 €

### **123-306-05**

17.06.2023  
Samstag, 1x  
15.00 – 17.30 Uhr  
siehe oben

#### **Materialumlage:**

1,00 € je Eltern-Kind-Team,  
jedes weitere Kind 1 €

#### **Bitte mitbringen:**

Essen und Trinken für ein  
kleines Picknick.

## FERIENANGEBOTE

### OSTERFERIEN

#### Kräuterwerkstatt für junge Forscher und Forscherinnen

---

Für Mädchen und Jungen **von 6 – 11 Jahren**

Wir begeben uns auf eine spannende Forschungsreise in die Welt der Wildkräuter. Auf allen Wiesen sind sie jetzt wieder zu finden und so gehen wir zum Pflücken gemeinsam auf Entdeckung. Danach sichten wir die Sammlung in unserer Werkstatt und erkunden ihre Geheimnisse. Nun kann das Experimentieren beginnen und wir verarbeiten die Kräuter zu leckeren Speisen, Bonbons und Tees, zu Creme, duftenden Badezusätzen und sogar Farbpulver für unsere kleinen Kunstwerke. Das Experimentieren und Spielen wird nicht zu kurz kommen und eigene Ideen können in dieser Woche mit eingebracht werden.

Am Dienstag und Mittwoch werden wir gemeinsam ein Mittagessen kochen.

Kursleitung: Eva-Maria Herzog-Reichwein

**123-307-01**

03-04. – 06-04-2023  
Montag – Donnerstag  
09.00 – 15.00 Uhr  
Dauer: 4x  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.01+  
0.02  
Gebühr: 81,50 €

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

**Bitte mitbringen:**

An allen Tagen Frühstücksverpflegung, Mittagsverpflegung nur am Montag und Donnerstag, 2 leere Marmeladengläser, 1 Schuhkarton, wetterfeste Kleidung



## Meine Lieblingsfarbe ist bunt

---

Freie Malerei für Mädchen und Jungen  
**von 7 – 11 Jahren**

Dieser Workshop lädt Mädchen und Jungen ein, ihre Kreativität auf vielfältige Weise auszudrücken. Dazu gehören Malen, Spielen, Verkleiden... und gemeinsam viel Spaß zu haben! Auf großen Blättern, mit viel Farbe, löslichem Kaffee, Pinseln, Rollen und Spachteln, werden fantasievolle und originelle Bilder entstehen.

Kursleitung: Heidi Schrickel

### 123-307-02

11.04 – 14.04.2023  
Dienstag – Freitag  
Dauer: 4x  
09.00 – 14.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.01  
Gebühr: 69,50 €

**Die Materialumlage  
von 13,00 € ist in der  
Kursgebühr enthalten.**

**Bitte mitbringen:**  
Bequeme Malkleidung  
und -schuhe, ein altes  
Handtuch sowie Pau-  
senverpflegung

## SOMMERFERIEN

### Sommer-Malwerkstatt

---

Freie Malerei für Mädchen und Jungen  
**von 7 – 11 Jahren**

Bei diesem Workshop haben die Mädchen und Jungen Raum, um mit allen Sinnen Eindrücke zu sammeln und im spielerischen Experimentieren ihre eigene Gestaltungsfreude zu entdecken. Dabei kommen verschiedene Materialien, ungewöhnliche Werkzeuge und leuchtende Farben zum Einsatz. Am letzten Tag gestalten wir eine gemeinsame Ausstellung.

Kursleitung: Heidi Schrickel

#### **123-307-03**

21.08. – 25.08.2023  
Montag bis Freitag  
Dauer: 5x  
09.00 – 14.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.01  
Gebühr: 85,25 €

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

#### **Bitte mitbringen:**

Bequeme Malkleidung  
und -schuhe, ein altes  
Handtuch sowie Pau-  
senverpflegung





Illustration: Ingrid W. Göttinger, www.ingridw.com

# „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

# Gesundheit – Ernährung, Entspannung, Bewegung

Fachbereichsleiterin:  
Katharina Maiwald, 06151 / 13 30 31  
Katharina.Maiwald@darmstadt.de



---

<b>Kinderernährung</b>	Seite 96
<b>Kochen</b>	Seite 97
<b>Prävention</b>	Seite 100
<b>Spezielle Gruppen</b>	Seite 103
<b>Internationale Küche</b>	Seite 104
<b>Kochen/Backen mit Kindern</b>	Seite 108
<b>Entspannung für Erwachsene</b>	Seite 112
<b>Bewegung für Erwachsene</b>	Seite 116

---

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 Sie die Umstellung auf festere Nahrung für Ihr Baby beginnen. Fragen, was braucht mein Baby jetzt, wie kann der Übergang auf feste Nahrung gut gestaltet werden, wie kann ich Allergien vorbeugen, wie sieht am Ende der Speiseplan meines Babys aus, all Dies wird beantwortet. Ganz praktisch bereiten wir verschiedene warme Mahlzeiten zu von Gemüse, wie Karotte und Co. über Fleisch und Fisch. Wir besprechen Einkaufsentscheidungen und Tricks zur Vorratshaltung.

Kursleitung: Katharina Maiwald

### **Gesunde Snacks für Babys und Kleinkinder**

---

Snacks für Babys und Kleinkinder gibt es viele, jedoch sind diese häufig mit Zucker und künstlichen Inhaltsstoffen versetzt. Gerade Babys und Kinder im Wachstum brauchen wertvolle Inhaltsstoffe und eine gesunde, ausgewogene Ernährung. Nach einer kurzen Einführung in die Thematik bereiten wir mit einfachen Zutaten schnelle und gesunde Snacks zu. Diese dürfen Mama und Papa natürlich auch verkosten und mit nach Hause nehmen.

Kursleitung: Miriam Dippel

#### **123-501-01**

18.01.2023  
Mittwoch, 1x  
09.30 – 12.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.02 (Küche)  
Gebühr: 9,30 €

**Lebensmittelumlage:**  
ca. 6,00 €

#### **123-501-02**

26.04.2023  
Mittwoch, 1x  
09.30 – 12.00 Uhr  
siehe oben

#### **123-501-03**

12.07.2023  
Mittwoch, 1x  
09.30 – 12.00 Uhr  
siehe oben

#### **123-501-04**

04.03.2023  
Samstag, 1x  
10.00 – 13.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.02 (Küche)  
Gebühr: 11,90 €

**Lebensmittelumlage:**  
ca. 7,00 €

## KOCHEN



Die Küchenpraxis ist der Schwerpunkt dieser Kurse, jedoch werden immer auch Aspekte gesunder Ernährung und Lebensmittelkunde besprochen. Besonderen Wert wird auf frische Zutaten der Saison gelegt, wodurch auch die Jahreszeiten in der Küche wieder entdeckt werden.

Bitte beachten Sie, dass bei den Kochkursen zusätzlich eine Lebensmittelumlage entsteht, die direkt mit der Kursleitung abgerechnet wird.

Bitte bringen Sie eine Schürze, Dose mit Deckel für eventuelle Essensproben und etwas zu trinken mit.

### Mit gesunden Rezepten in das neue Jahr starten

An diesem Nachmittag wollen wir leichte Gerichte von vegan bis fleischhaltig zubereiten, bei denen viel Gemüse, Obst und jede Menge gesunde Gewürze zum Einsatz kommen. Leckere Suppen, vollwertige Hauptgerichte bis hin zu Desserts, die den positiven Nebeneffekt haben, dass sie den Stoffwechsel auch noch anregen und in Schwung bringen.

Kursleitung: Elke Schneider

### 123-502-01

14.01.2023  
Samstag, 1x  
15.00 – 19.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.02 (Küche)  
Gebühr: 13,20 €

**Lebensmittelumlage:**  
13,00€

**Bitte mitbringen:**  
Behälter für Essensreste

## Spargelgerichte

---

Welchen respektvollen Namen man diesem Gemüse schon hat zukommen lassen: wie z.B. „Königliches Gemüse“, „Frühlingsluft in Stangen“, „essbares Elfenbein“, – so vielfältig die Vergleiche, so vielfältig sind auch die Rezepte, die man mit Spargel zubereiten kann. Von Suppen bis hin zu Aufläufen und vollwertigen Hauptgerichten werden wir an diesem Kochnachmittag zubereiten.

Kursleitung: Elke Schneider

## Kräuterwanderung

---

Für Erwachsene 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

Kursleitung: Edith Kleinhenz

### 123-502-02

15.04.2023  
Samstag, 1x  
15.00 – 19.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.02 (Küche)  
Gebühr: 13,20 €

**Lebensmittelumlage:**  
15,00 €

**Bitte mitbringen:**  
Behälter für Essensreste

### 123-502-03

22.04.2023  
Samstag, 1x  
10.00 – 13.00 Uhr  
Treffpunkt  
Holunderhof  
Höllheck 1  
64407 Fränkisch-  
Crumbach  
Gebühr: 10,60 €

**Lebensmittelumlage:**  
2,00 €

**Bitte mitbringen:**  
Sammelbehältnis

## Nachhaltig genießen – das Gute liegt so nahe!

---

Saisonale Küche aus der eigenen Region schmeckt nicht nur lecker, sie tut auch gut in vielerlei Hinsicht. Wir wollen ein leckeres Menü zubereiten von Vorspeise bis Nachtisch. Viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Saaten und Getreide kommen zum Einsatz. Auch Milchprodukte und Fleisch sind dabei, in Maßen aus artgerechter Haltung und möglichst aus biologischem Anbau.

Kursleitung: Katharina Maiwald

## Gesunde Zucchini Rezepte

---

Vor rund 30 Jahren galt die Zucchini nach als Exot unter den hiesigen Gemüsesorten. Über die Mittelmeerküche hat sie dann den Weg zu den heutigen leichten Gemüserezepten gefunden. Heute ist sie in der täglichen Küche nicht mehr wegzudenken. Die Zucchini ist sehr vielseitig. Sie eignet sich zum Kochen, Backen, Braten, Dünsten und Einlegen. Wir werden an diesem Nachmittag viele leckere Rezepte zubereiten.

Kursleitung: Elke Schneider

### 123-502-04

06.05.2023  
Samstag, 1x  
14.00 – 18.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.02 (Küche)  
Gebühr: 13,20 €

**Lebensmittelumlage:**  
15,00 €



### 123-502-05

13.05.2023  
Samstag, 1x  
15.00 – 19.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.02 (Küche)  
Gebühr: 13,20 €

**Lebensmittelumlage:**  
10,00 €

**Bitte mitbringen:**  
Behälter für Essensreste

# PRÄVENTION

## **Fußreflexzonen-Massage zur Gesunderhaltung der gesamten Familie – Wochenendseminar**

---

Der menschliche Körper bildet sich im Fuß ab und kann über die Reflexzonen behandelt werden. Kinderfüße bedanken sich mit Fröhlichkeit, Ausgeglichenheit und Vertrauen in die Berührung. Eine Fußreflexzonen-Massage stimuliert Selbstheilungskräfte, hilft Erkrankungen vorzubeugen und kann zur begleitenden Behandlung angewendet werden.

Wir lernen die Zusammenhänge zwischen Organen und Reflexzonen am Fuß kennen und entdecken unsere Füße neu.

Der Kursschwerpunkt liegt dabei auf der Praxis und wir behandeln uns gegenseitig. Nachdem wir die Grifftechniken zum Beruhigen, Anregen und Ausgleichen aneinander geübt haben, konzentrieren wir uns auf die Gesunderhaltung speziell von Kindern. Die Fußreflexzonen-Massage unterstützt bei Drei-Monats-Koliken, „Schreikindern“, Infektanfälligkeiten, Hyperaktivität, Bettnässen und anderen Problemen. Wir besprechen die Möglichkeiten und Grenzen der Selbstbehandlung.

Schriftliche Unterlagen runden den Kurs ab. So können Sie das Erlernte direkt zu Hause im Familienkreis umsetzen.

Kursleitung: Karfried Kessler

### **123-503-01**

Grundkurs:  
18.01.2023  
Mittwoch, 1x  
18.00 – 21.00 Uhr  
Aufbaukurs:  
25.01.2023  
Mittwoch, 1x  
18.00 – 21.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.01  
Gebühr: 19,70 €

#### **Bitte mitbringen:**

Warme Decke, Kopfkissen, Knierolle oder eine zweite Decke, bequeme Kleidung, kurze Fingernägel, ggf. Pausenverpflegung



## **Wickel-Workshop: Das unterschätzte Hausmittel – Kalte Wickel und Umschläge, Wirkungsweise und korrekte Anwendung für die ganze Familie**

Halswickel bei Erkältung und Heiserkeit, Wadenwickel bei Fieber, Gelenkwickel bei Arthrose usw. – Wickel und Umschläge scheinen aus dem Allgemeinwissen zu verschwinden oder werden leider falsch angewendet, obwohl die Wickeltechnik simpel ist. Bei korrekter Anwendung bewirken sie manchmal Wunder. Schmerzen verschwinden bei kleinen Kindern, quengelige Kinder beruhigen sich und schlafen besser ein.

Sie lernen die wissenschaftlichen Hintergründe und Wirkungsweisen des „Heilens mit dem Wasser“ auch SPA – Sanum per aquam – kennen. Wir üben ausführlich die korrekten Wickeltechniken, sodass Sie diese noch heute sofort im Familienkreis anwenden können.

Kursleitung: Karfried Kessler

## **Homöopathische Hilfe bei Allergien**

Bei Allergien reagiert der Organismus zu stark auf Reize – ob es sich nun um Heuschnupfen, allergische Hautausschläge oder Unverträglichkeiten von Nahrungsmitteln handelt. Eine homöopathische Behandlung kann helfen, den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen, dass er nicht mehr überreagiert. In diesem Kurs stelle ich die homöopathische Therapie und das Vorgehen bei Allergien vor und nenne bewährte Mittel für die akute Selbstbehandlung.

Kursleitung: Claudia Buchenauer

### **123-503-02**

15.02.2023  
Mittwoch, 1x  
18.00 – 21.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum: 0.01  
Gebühr: 10,60 €

### **123-503-03**

01.03.2023  
Mittwoch, 1x  
18.00 – 21.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum: 0.01  
Gebühr: 10,60 €

### **Bitte mitbringen:**

Stoffwindel, kleines Frottee,-Leinen, -Molton- oder Wollhandtuch und eine Plastiktüte

### **123-503-04**

07.03.2023  
Dienstag, 1x  
18.00 – 20.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.17  
Gebühr: 8,00 €

## ● **Homöopathische Hausapotheke – ihre Verwendung bei Verletzungen und Infekten**

---

Homöopathische Mittel können bei akuten Beschwerden verblüffend schnell und wirkungsvoll helfen. Hier erfahren Sie, was in eine homöopathische Hausapotheke gehört. Sie lernen, wie Sie diese sicher anwenden im Umgang mit Verletzungen und leichten Infekten wie Fieber, Husten, Bauchschmerzen sowie Unverträglichkeiten. In dem Kurs geht es darum, wann Sie welches Mittel geben, in welcher Dosierung und Potenz, wie Sie den Behandlungsverlauf einschätzen können, wann ein Mittel wiederholt und welche Mittel in einer Hausapotheke sein sollten. Wer bereits eine solche Apotheke hat, erfährt mehr zu den einzelnen Mitteln und ihren Anwendungsgebieten.

Kursleitung: Claudia Buchenauer

**123-503-05**

27.04.2023  
Donnerstag, 1x  
18.00 – 20.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.08  
Gebühr: 8,00 €

## ● **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

**123-503-06**

04.05.2023  
Donnerstag, 1x  
19.00 – 21.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.08  
Gebühr: 8,00 €

## SPEZIELLE GRUPPEN

### Kochtreff für Senioren

Wir treffen uns einmal im Monat – nicht nur mit genussvollem und gesundem Essen, sondern auch mit viel Spaß beim gemeinsamen Tun.

Es werden keine besonderen Kochfähigkeiten vorausgesetzt.

Kursleitung: Katharina Maiwald

#### 123-504-01

14.02.2023  
21.03.2023  
09.05.2023  
06.06.2023  
dienstags, 4x  
09.30 – 13.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.02 (Küche)  
Gebühr 48,30 €

#### Lebensmittellage:

Ca. 60,00 €



### Kochen um die Welt – Inklusiver Kochtreff

Dies ist ein inklusiver Kochkurs, in dem Menschen mit und ohne (geistige) Behinderung 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 der Lebensmittel. Am Ende jeder Kursstunde genießen wir die leckeren Speisen.

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

Frau Maiwald  
06151 / 13 30 31

Kursleitung: Anja Altvater

#### 123-504-02

03.02.2023  
24.02.2023  
17.03.2023  
freitags, 3x  
14.00 – 17.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.02 (Küche)  
Gebühr: 28,80 €

#### Lebensmittellage:

Ca. 40,00 €

*In Kooperation mit  
Darmstädter Werkstätten  
und Wocheneinrich-  
tungen*

*Bitte beachten Sie die  
Gebührenermäßigung  
in unseren Teilnahme-  
bedingungen*

# INTERNATIONALE KÜCHE

## Asiatische Köstlichkeiten

---

Asiatisch zu kochen ist gar nicht so schwer!  
In diesen Kochkurs werden einfache asiatische Gerichte ausprobiert, die man prima zu Hause nachkochen kann, von einer süß-sauren Suppe bis hin zu Seefischfilet in Kokosmilch.

Natürlich werden auch verschiedene Currygerichte ihren Einsatz finden.

Kursleitung: Elke Schneider

### 123-506-01

11.02.2023  
Samstag, 1x  
15.00 – 19.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.02 (Küche)  
Gebühr: 13,20 €

**Lebensmittellage:**  
12,00 €

**Bitte mitbringen:**  
Behälter für Essensreste

## 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.

Kursleitung: Niyara Mardamova

### 123-506-02

25.02.2023  
Samstag, 1x  
17.00 – 21.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.02 (Küche)  
Gebühr: 13,20 €

**Lebensmittellage:**  
15,00 €

## Die thailändische schnelle Küche – Kochen im Wok

Die thailändische Küche besticht durch ihre schlichte Raffinesse und leichte Zubereitung. Im Wok garen wir im Handumdrehen exotische Köstlichkeiten aus frischen Zutaten. Wantan-Suppe, grünes Curry mit Hähnchen und Gemüse, gebratene Garnelen mit verschiedenen Gemüsesorten, Rindfleisch gebraten mit Chili und Basilikum. Gebackene Ananas oder Bananen als Nachtisch runden das Menü ab.

Kursleitung: Kwanjai Jäger

**222-506-03**

10.03.2023  
Freitag, 1x  
18.00 – 22.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.02 (Küche)  
Gebühr: 13,20 €

**Lebensmittelumlage:**  
14,00 €

**Bitte mitbringen:**  
Eigener Wok, falls vorhanden.



## 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.

Kursleitung: Niyara Mardamova

**222-506-04**

18.03.2023  
Samstag, 1x  
17.00 – 21.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.02 (Küche)  
Gebühr: 13,20 €

**Lebensmittelumlage:**  
15,00 €

## Gesund mit der Küche Kretas

---

Laut vielen Studien sollen die Menschen, die sich nach den herkömmlichen Rezepten Kretas ernähren, diejenigen sein, die am wenigsten Herz-Kreislaufprobleme haben und die am gesündesten und wohl am längsten leben.

Deren Ernährung enthält nicht nur viel von den besonders gesunden, einfach ungesättigten Fettsäuren des Olivenöls, sondern auch enorm viele Vitamine und Mineralstoffe und ist reich und wertvoll an sekundären Pflanzenstoffen.

Das sind jene Schutz- und Heilsubstanzen, wie wir täglich mit Früchten, Gemüse und Salaten essen, und über deren Wirkung wir von Tag zu Tag mehr erfahren. Die Rezepte, die wir an diesem Abend kochen werden, erstrecken sich von Vorspeisen, Hauptgerichten bis hin zu Brot und Süßspeisen.

Kursleitung: Elke Schneider

### 123-506-05

25.03.2023  
Samstag, 1x  
15.00 – 19.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.02 (Küche)  
Gebühr: 13,20 €

**Lebensmittelumlage:**  
12,00 €

**Bitte mitbringen:**  
Behälter für Essensreste

## 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: Nigui Sake (Lachs), Magmo (Thunfisch), Ebi (gekochte Garnele), Tamago (Omelette), Maki-Sushi in Seetang eingewickelt. Ebi-Maki, Avocado-Maki Spezialitäten, Inside-Out-Rolle, handgeformte Sushi-Rolle mit Reis außen, Miso-Suppe dazu. Vorspeise ist knackiger Salat mit Seetang.

Kursleitung: Kwanjai Jäger

### 123-506-06

28.04.2023  
Freitag, 1x  
18.00 – 22.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.02 (Küche)  
Gebühr: 13,20 €

**Lebensmittelumlage:**  
15,00 €



## Mittelmeerküche

---

Unter Mittelmeerküche versteht man einen kulinarischen Streifzug durch die verschiedenen Landesküchen der Mittelmeerregion. Zu den Grundzutaten dieser Regionen gehören neben Olivenöl und Oliven, frisches Gemüse wie Tomaten, Auberginen, Paprika, Zucchini sowie verschiedene Fisch- und Fleischsorten, frische Kräuter und Gewürze.

Die traditionelle Mittelmeerküche ist leicht, bekömmlich, frisch und abwechslungsreich.

Kursleitung: Elke Schneider

### 222-506-07

24.06.2023  
Samstag, 1x  
15.00 – 19.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.02 (Küche)  
Gebühr: 13,20 €

**Lebensmittelumlage:**  
15,00 €

**Bitte mitbringen:**  
Behälter für Essensreste

## KOCHEN/BACKEN MIT KINDERN

### **Kochen mit Kindern mit dem Wok – einfach, schnell und frisch**

---

Für Erwachsene mit Kindern **von 6 – 12 Jahren**

Der asiatische Wok oder eine Großraumpfanne sind besonders gut geeignet für ein kinderleichtes Menü. Wir verwenden Frühlingsrollen, gebratene Nudeln oder Reis mit Hähnchenfleisch und Eiern. Wir bereiten uns eine Wantan-Suppe mit Gemüse. Zum Nachtisch verarbeiten wir verschiedene Obstsorten zu einem exotischen Obstsalat, den wir mit Eiscreme krönen.

Kursleitung: Kwanjai Jäger

**123-507-01**

25.02.2023  
Samstag, 1x  
10.00 – 13.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.02 (Küche)  
Gebühr:  
Erw.: 10,60 €  
Kind: 4,50 €

**Lebensmittelumlage:**

Erw.: 9,00 €  
Kind: 5,00 €

**Bitte mitbringen:**

Eigener Wok, falls vorhanden.

## „Wirrarr Kinderernährung“ – Was steckt hinter der Verpackung?

Für Erwachsene mit Kindern **von 0 bis 5 Jahren**

Der Lebensmittelmarkt für Baby- und Kinderprodukte ist groß und die Produktauswahl im Supermarkt gestaltet sich oft nicht so einfach. Um mehr Klarheit in dieses Wirrarr zu bekommen und besser zu verstehen was sich hinter Produktdeklarationen wie „Babykeksen“ und Co verbirgt, will ich mit Euch auf Entdeckungsreise gehen.

Zu Beginn sprechen wir über verschiedene Ernährungsgewohnheiten. Wir überlegen gemeinsam woher unsere Kleinen die wichtigen Nährstoffe am besten bekommen.

Im praktischen Teil schauen wir uns ganz pragmatisch die von mir mitgebrachten Produkte an: Was verrät uns die Verpackung über das Lebensmittel? Anschließend krepeln wir die Ärmel hoch und bereiten selbst leckere und gesunde Alternativen zu. Eure Kleinen können sich währenddessen frei im Raum bewegen, in der Trage beim Backen zuschauen oder auch mitmachen.

Kursleitung: Anna-Lena Brandau

**123-507-02**

28.02.2023  
Dienstag, 1x  
10.00 – 12.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.02 (Küche)  
Gebühr: 8,00 €

**Lebensmittelumlage:**  
2,50 €

**123-507-03**

25.04.2023  
Dienstag, 1x  
10.00 – 12.30 Uhr  
siehe oben



## Von der Kakaobohne zur Schokolade

---

Für **Väter/Großväter** 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 Aztekentrunk, probieren werden. Informationen über die Besonderheiten von fair gehandelter Schokolade runden diese Schokoladenwerkstatt für Groß und Klein ab.

Kursleitung: Petra Schefzyk

### 123-507-04

18.03.2023  
Samstag, 1x  
10.30 – 13.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.02 (Küche)+  
Raum 0.04  
Gebühr:  
Erw.: 9,30 €  
Kind: 3,75 €

#### Lebensmittelumlage:

Erw.: 5,00 €  
Kind: 2,00 €

*IN KOOPERATION  
MIT DEM WELTLADEN  
DARMSTADT*



## 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 Aztekentrunk, probieren werden. Informationen über die Besonderheiten von fair gehandelter Schokolade runden diese Schokoladenwerkstatt für Groß und Klein ab.

Kursleitung: Petra Schefzyk

### 123-507-05

29.04.2023  
Samstag, 1x  
10.30 – 13.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.02 (Küche) +  
Raum 0.04  
Gebühr:  
Erw.: 9,30 €  
Kind: 3,75 €

#### Lebensmittelumlage:

Erw.: 5,00 €  
Kind: 2,00 €

*IN KOOPERATION  
MIT DEM WELTLADEN  
DARMSTADT*



## Kinder kommt meckern, das Essen ist fertig!

Für Erwachsene mit Kindern **ab 5 Jahren**

Fragt Ihr euch manchmal, warum Euer Kind einfach nichts probieren will und Ihr macht euch Sorgen, dass es nicht genügend Nährstoffe bekommt? Was steckt eigentlich hinter den verschiedenen Verhaltensweisen Eures Kindes? Wir möchten Euch zeigen, dass ausgewogene Kinderernährung nicht kompliziert sein muss und keines stundenlangen Aufenthalts in der Küche bedarf. Kochen kann kinderleicht sein.

An diesem Kochvormittag möchten wir in Euch den Spaß wecken, zusammen mit Eurem Kind Essen zuzubereiten.

Kursleitung:  
Sonja Uhlmann / Janine Schenk

**123-507-06**

27.05.2023  
Samstag, 1x  
10.00 – 14.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.02 (Küche)  
Gebühr:  
Erw.: 13,20 €  
Kind: 6,00 €

**Lebensmittelumlage:**  
Pro Eltern-Kind-Team  
18,00 €



## ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG

Wir verweisen auf weitere Angebote zu dem Bereich Gesundheit im Programm der Volkshochschule, Justus-Liebig-Haus, Große Bachgasse 2, Tel.: 13 27 86 und 13 30 35, [www.darmstadt.de/vhs](http://www.darmstadt.de/vhs)

# ENTSPANNUNG FÜR ERWACHSENE

## 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 mitbringen:

Eine Decke, bequeme Kleidung, Socken und Yoga Sitzkissen. Bitte 2 Stunden vor Kursbeginn nichts essen.

Kursleitung: Gloria Bartusch

### 123-509-01

16.01. – 27.03.2023  
(nicht am 20.02.2023)  
montags, 10x  
09.30 – 11.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Bewegungsraum  
Gebühr: 53,50 €

### 123-509-02

16.01. – 27.03.2023  
(nicht am 20.02.2023)  
montags, 10x  
17.30 – 19.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Bewegungsraum  
Gebühr: 53,50 €

### 123-509-03

24.04. – 17.07.2023  
(nicht am 01.05. und  
29.05.2023)  
montags, 11x  
09.30 – 11.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Bewegungsraum  
Gebühr: 58,70 €

### 123-509-04

24.04. – 17.07.2023  
(nicht am 01.05. und  
29.05.2023)  
montags, 11x  
17.30 – 19.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Bewegungsraum  
Gebühr: 58,70 €

## Yoga

---

Kursleitung: Gloria Bartusch

### **123-509-05**

11.01. – 29.03.2023  
(nicht am 22.02.2023)  
mittwochs, 11x  
17.00 – 18.30 Uhr  
Wixhausen  
Verdistr. 22  
Eltern-Kind-Raum  
Gebühr: 58,70 €



### **123-509-06**

11.01. – 29.03.2023  
(nicht am 22.02.2023)  
mittwochs, 11x  
18.45 – 20.15 Uhr  
Wixhausen  
Verdistr. 22  
Eltern-Kind-Raum  
Gebühr: 58,70 €

### **123-509-07**

26.04. – 28.06.2023  
mittwochs, 10x  
17.00 – 18.30 Uhr  
Wixhausen  
Verdistr. 22  
Eltern-Kind-Raum  
Gebühr: 53,50 €

### **123-509-08**

26.04. – 28.06.2023  
mittwochs, 10x  
18.45 – 20.15 Uhr  
Wixhausen  
Verdistr. 22  
Eltern-Kind-Raum  
Gebühr: 53,50 €

## 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.

Kursleitung: Waltraud Ortkauf

### 123-509-09

10.01. – 28.03.2023  
dienstags, 12x  
14.00 – 15.00 Uhr  
Kranichstein,  
Bartningstr. 33  
Gebühr: 48,30 €

#### Bitte mitbringen:

Ein kleines Kissen und  
eine Decke.

### 123-509-10

02.05. – 11.07.2023  
dienstags, 10x  
14.00 – 15.00 Uhr  
Kranichstein,  
Bartningstr. 33  
Gebühr: 40,50 €

## 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 Ortkauf

### 123-509-11

10.01. – 28.03.2023  
dienstags, 12x  
15.30 – 16.30 Uhr  
Kranichstein,  
Bartningstr. 33  
Gebühr: 48,30 €

### 123-509-12

02.05. – 11.07.2023  
dienstags, 10x  
15.30 – 16.30 Uhr  
Kranichstein,  
Bartningstr. 33  
Gebühr: 40,50 €

#### Bitte mitbringen:

ein kleines Kissen  
und eine Decke.

## Entspannt in den Feierabend

---

Wie wäre es, sich nach einem anstrengenden Tag eine kleine Auszeit zu gönnen, zur Ruhe zu kommen, den Stress abzuschütteln, die Seele mal baumeln zu lassen. Übungen aus dem Achtsamkeitstraining, Atemmeditation, Autogenem Training, Progressive Muskelentspannung und der Kinesiologie können diesen Prozess sehr gut unterstützen und finden in diesen Kurseinheiten ihre Anwendung.

Kursleitung: Elke Schneider

### 123-509-13

14.02. – 28.03.2023  
dienstags, 7x  
17.00 – 18.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.23  
Gebühr: 37,90 €

**Bitte mitbringen:  
Warme, bequeme  
Kleidung und Socken,  
warme Decke und ein  
kleines Kissen.**



## BEWEGUNG FÜR ERWACHSENE

### Aktiv und gesund

---

Diese wirbelsäulengerechte Funktionsgymnastik mit zielgerichteten sanften Übungen zur spezifischen Verbesserung Ihrer Kraft, Ausdauer, Stabilität, Koordination und Beweglichkeit kommt zum Einsatz:

Im Stehen, auf der Matte, auf dem Rücken oder im Vierfüßlerstand, oder auch in Verbindung mit Kleingeräten. Dehn- und Lockerungsübungen beenden jede Kurseinheit.

Freuen Sie sich auf ein präventives Fitness-Training, das Ihnen zur Erhaltung und Verbesserung Ihrer körperlichen Leistungen und Funktionsfähigkeit hilft und darüber hinaus einer Steigerung Ihres Wohlbefindens bewirken kann.

Kursleitung: Corinna Walter

### 123-511-01

09.01. – 27.03.2023  
montags, 12x  
16.30 – 17.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Bewegungsraum  
Gebühr: 48,30 €

## 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:

Sportschuhe und Handtuch

Kursleitung: Andrea Roth

### 222-511-02

10.01. – 28.02.2023  
dienstags, 8x  
18.15 – 19.45 Uhr  
Wixhausen  
Verdistraße 22  
Bewegungsraum  
Gebühr: 43,10 €

### 222-511-03

10.01. – 28.02.2023  
dienstags, 6x  
20.00 – 21.30 Uhr  
Wixhausen  
Verdistraße 22  
Bewegungsraum  
Gebühr: 43,10 €

### 222-511-04

04.04. – 20.06.2023  
dienstags, 12x  
18.15 – 19.45 Uhr  
Wixhausen  
Verdistraße 22  
Bewegungsraum  
Gebühr: 63,90 €

### 222-511-05

04.04. – 20.06.2023  
dienstags, 12x  
20.00 – 21.30 Uhr  
Wixhausen  
Verdistraße 22  
Bewegungsraum  
Gebühr: 63,90 €



## 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. Gerade für ältere Menschen sehr wichtig, die Sturzgefahr wird dadurch deutlich verringert.

Kursleitung: Annette Böffinger

### 123-511-06

13.01. – 31.03.2023  
freitags, 12x  
09.30 – 11.00 Uhr  
Kranichstein,  
Bartningstr. 33  
Bewegungsraum  
Gebühr: 63,90 €

### 123-511-07

28.04. – 21.07.2023  
freitags, 11x  
09.30 – 11.00 Uhr  
Kranichstein,  
Bartningstr. 33  
Bewegungsraum  
Gebühr: 58,70 €

# Pädagogik – Psychologie

Fachbereichsleiter\*in:

N.N., 06151 / 13 28 99

N.N.



---

**Thematische Elternabende**

Seite 120

**Elternkurse und Gesprächskreise**

Seite 127

---

Jedes Kind ist einzigartig. Es entwickelt sich in seinem individuellen Tempo und auf seine eigene Weise. Eltern sein ist schön. Eltern werden häufig gefordert. Die Herausforderung ist, sich immer wieder auf neue Entwicklungsschritte des Kindes einzustellen und seine Bedürfnisse zu kennen und zu verstehen. An unseren thematischen Abenden greifen wir Fragen und Themen auf, die für Eltern Bedeutung haben. Hier erhalten Sie Informationen, viele Anregungen (und Tipps) und die Möglichkeit zu Austausch und Diskussion rund um das Leben mit Kindern. Impulse für Ihren Familienalltag und das Zusammenleben bekommen Sie in unseren Elternkursen. 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- bis 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., Mornewegstr. 15, 64293 Darmstadt, Tel.: 06151-3606652, Mail: hippy@drk-darmstadt.de**

## THEMATISCHE ELTERNABENDE

### Beziehungskiller Corona?

---

Wir kennen es alle: Corona zerrt an unseren Nerven und ist eine Belastungsprobe für Paare und Familien. Unser Zusammenleben in den Zeiten von Corona hat sich stark verändert. Viele verbringen mehr Zeit mit ihren Liebsten als je zuvor. Oftmals sitzen alle auf engem Raum, zweimal Home-Office und dann war da noch der Online-Unterricht und keine Kita. Kein bisschen Raum und Zeit für mich. Andere sehen sich kaum oder gar nicht mehr. Hobbies außerhalb? Fehlanzeige.

So manches geht uns einfach nur noch auf die Nerven. Auf die Partnerschaft achten fällt in Krisenzeiten besonders schwer, es reicht ja schon, den Alltag managen zu müssen. Wir wollen herausfinden, was uns in solchen und ähnlichen Situationen helfen kann, wie wir (wieder) zu einem gelingenden Miteinander kommen.

Kursleitung: Jürgen Breustedt

**123-600-01**

11.01.2023  
Mittwoch, 1x  
19.30 – 21.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.04  
Gebühr: 8,00 €

## Wie sag ich's meinem Kinde – Wertschätzende Kommunikation leicht gemacht

---

Manchmal ist es gar nicht so einfach, passende Worte im passenden Moment zu finden – doch was ist schon „passend“?

Habe ich sichergestellt, dass das Kind konkret verstanden hat, was ich von ihm möchte? Verstehe ich wirklich, warum das Kind „nein“ sagt? Habe ich dem Kind verständlich gemacht, warum ich „nein“ sage? Bin ich in Fällen, in denen ich Autorität ausübe, klar? Ein kleiner Leitfaden aus der Gewaltfreien Kommunikation zur Unterstützung und Erweiterung der eigenen Verständigung.

Kursleitung: Claudia Enmark

### 123-600-02

26.01.2023  
Donnerstag, 1x  
19.00 – 21.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.04  
Gebühr: 8,00 €

### 123-600-03

11.05.2023  
Donnerstag, 1x  
19.00 – 21.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.04  
Gebühr: 8,00 €



## Kraftquellen im Familienalltag

---

Der Familienalltag fordert Eltern und Kinder sehr heraus und kostet häufig viel Energie. Welche Möglichkeiten gibt es, um aufzutanken? Kann dies auch gemeinsam geschehen mit der ganzen Familie?

Kursleitung: Monika Reetz

### 123-600-04

31.01.2023  
07.02.2023  
dienstags, 2x  
19.30 – 21.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.04  
Gebühr:  
Einzel: 14,50 €  
Paare: 24,25 €

## **Grenzen – Regeln – Konsequenzen Online**

---

Diese Begriffe tauchen in der Erziehung immer wieder auf. Doch was bedeuten sie im Alltag? Wenn Kinder unsere Grenzen überschreiten und Regeln nicht einhalten, drohen viele Eltern Konsequenzen an – meist aus Verzweiflung. Eltern heute spüren genau, dass solche Drohungen nicht hilfreich sind und suchen nach neuen Wegen des Zusammenlebens. Dieser thematische Abend möchte Sie begleiten, neue Wege zu entdecken, wie wir Kinder führen können – mit weniger Stress und mehr Harmonie.

Kursleitung: Dr. Nicole Wilhelm

**123-600-05**

31.01.2023  
Dienstag, 1x  
19.30 – 21.30 Uhr  
Gebühr: 8,00 €

## **Eltern in ihrer Rolle – Mein Platz in der Familie**

---

Die Familie ist ein komplexes System, denn in ihr hat jede\*r einen festen Platz und Wirkungsbereich. Wie fühlt sich dieser Platz an? Was brauche ich dort, damit es mir gut geht?

Seien sie neugierig auf eine sehr ungewöhnliche und erhellende Betrachtung des familiären Geflechts.

Kursleitung: Claudia Enmark

**123-600-06**

09.02.2023  
Donnerstag, 1x  
19.00 – 21.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.08  
Gebühr: 8,00 €

**123-600-07**

17.03.2023  
Freitag, 1x  
19.00 – 21.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.08  
Gebühr: 8,00 €

## Mein Stärkenbaum

---

Oftmals sehen wir nur, was wir noch nicht geschafft haben, was wir nicht so gut können oder den Beistand, der uns fehlt. Der Baum der Stärken ist eine gute Möglichkeit, auf einen Blick zu sehen, welche Stärken Sie haben, welche Ressourcen Sie unterstützen und was Sie bereits erreicht haben. Was genau gibt mir Kraft? Welche Stärken habe ich und woran merke ich, dass ich in meiner Stärke bin? Was habe ich schon erreicht? Worauf sind Sie stolz? Was „nährt“ mich und wo genau bekomme ich das, was ich brauche? Gestalten Sie Ihren Baum so, dass er Ihnen gefällt.

Kursleitung: Claudia Enmark

### 123-600-08

16.02.2023  
Donnerstag, 1x  
19.00 – 21.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.08  
Gebühr: 8,00 €

### 123-600-09

15.06.2023  
Donnerstag, 1x  
19.00 – 21.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.01  
Gebühr: 8,00 €



## **Trennung und Scheidung und die Kinder**

---

**123-600-10**

08.03.2023  
Mittwoch, 1x  
19.30 – 21.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.08  
Gebühr: 8,00 €

Wenn Partnerschaften zerbrechen, zerbricht mehr als Hoffnungen, Wünsche, Träume. Es ist einer der ganz harten Einschnitte im Leben.

Auch wenn uns am Partner nicht mehr so viel liegt, die Kinder sind uns wichtig und sollen alles möglichst gut „überstehen“.

Wir wollen, auch im gegenseitigen Austausch, schauen, was die Voraussetzungen für Kinder sind, dass ihre tatsächlichen Bedürfnisse erfüllt werden, gleich, in welchem Familienmodell.

Ob Eltern und Kinder glücklich sind, bestimmen Beziehungen und Lebensumstände, nicht ausschließlich Trennung und Scheidung.

An diesem Gesprächsabend haben wir nach einem Einführungsteil ausreichend Zeit zum Austausch, zum Lernen von- und miteinander. Vertraulichkeit wird verabredet.

Kursleitung: Jürgen Breustedt

## Das Kräfte-Atom

---

Jeder von uns hat eine Vielzahl von Dingen im Leben, um die er sich kümmert. Anhand des Kräfte-Atoms wird deutlich, wo genau die verschiedenen „Baustellen“ sind und ebenso wo meine Kraftquellen liegen. Wer oder was gibt mir Kraft? Wo genau liegen meine Kraftquellen? Wie genau gelingt es mir, diese zu nutzen? Wohin wende ich mich, wenn ich Unterstützung brauche? Sie entscheiden selbst, wie weit Ihr Universum reicht.

Kursleitung: Claudia Enmark

### 123-600-11

10.03.2023  
Freitag, 1x  
19.00 – 21.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.04  
Gebühr: 8,00 €

### 123-600-12

22.06.2023  
Donnerstag, 1x  
19.00 – 21.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.04  
Gebühr: 8,00 €



## Immer diese Diskussionen

---

Darf ich noch ein Eis? Ich will aber noch nicht ins Bett! Kann ich noch länger zocken? Manchmal müssen Eltern „Nein“ sagen, sei es um ihre Kinder zu schützen oder um gut für sich selbst zu sorgen. Häufig kommt es dann zu endlosen und anstrengenden Diskussionen, das raubt Zeit und Freude. An diesem Abend geht es um das „Nein“.

- Zu welchen Situationen / Verhaltensweisen will ich nein sagen?
- Wie vermeide ich nervenaufreibende Diskussionen?
- Wie komme ich zu einer Lösung mit meinem Kind?

Kursleitung: Dr. Nicole Wilhelm

### 123-600-13

22.03.2023  
Mittwoch, 1x  
19.30 – 21.30 Uhr  
Eberstadt  
Oberstraße 13  
Eltern-Kind-Raum  
Gebühr: 8,00 €

## **Kommunikation – klappt! Wie wir unsere Kommunikation hilfreich gestalten**

---

Aus der Art, wie Paare miteinander reden, entsteht Zufriedenheit oder aber auch Frust. In diesem Kurs, in dem wir in der Gruppe und als Paare arbeiten, soll es u.a. darum gehen:

Wie reden wir miteinander? Wie kann ich auch schwierige Themen ansprechen und rüberbringen? Wie kann ich besser verstehen und werde besser verstanden? Kommunizieren Männer und Frauen unterschiedlich?

Wir wollen an diesen beiden Abenden lernen: Uns so ausdrücken, dass dem Partner und der Partnerin auch ankommt, was wir mitteilen wollen. So zuhören, dass uns das erreicht, was unser Gegenüber meint. Probleme und Meinungsverschiedenheiten so zu besprechen, dass es zielführend ist und niemand verletzt wird. Die Teilnehmer\*innen vereinbaren verbindlich Vertraulichkeit.

Kursleitung: Jürgen Breustedt

**123-600-14**

03.05.2023

10.05.2023

mittwochs, 2x

19.30 – 21.30 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.01

Gebühr:

Einzel: 14,50 €

Paare: 24,25 €

## „ELTERN-/FAMILIENKURSE UND GESPRÄCHSKREISE“



### Elterngesprächskreis

---

Für Erwachsene mit Kindern **ab 2 Jahren**

Diese Abende bieten die Möglichkeit zum Austausch, um eigene Wege zu finden:

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

**123-601-01**

24.01.2023  
Dienstag, 1x  
15.03.2023  
10.05.2023  
mittwochs, 2x  
20.00 – 22.00 Uhr  
Eberstadt  
Oberstraße 13  
Eltern-Kind-Raum  
Gebühr:  
Einzel: 21,00 €  
Paare: 34,10 €

Kursleitung: Dr. Nicole Wilhelm

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

---

Zum gefühlt 32sten Mal haben wir gesagt, dass das Zimmer aufgeräumt werden soll – außer „Zoff“ passiert nichts. Was nun? Ein sehr guter Weg, die Kommunikation und damit das gesamte Miteinander zu verbessern, liegt in der „Gewaltfreien Kommunikation“ (GfK), entwickelt von Marshall Rosenberg. Die Gewaltfreie Kommunikation 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

**123-601-02**

28.01.2023  
Samstag, 1x  
10.00 – 16.00 Uhr  
Eberstadt  
Oberstraße 13  
Raum 7  
Gebühr:  
Einzel: 18,40 €  
Paare: 31,10 €

### Gordon + familylab Seminar – Online

---

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 gleichwürdigen Erziehung 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

#### 123-601-03

06.02. – 08.05.2023  
(nicht am 03.06,  
10.04., 17.04. und  
01.05.2023)  
montags, 10x  
19.30 – 22.00 Uhr  
Gebühr:  
Einzel: 79,50 €  
Paare: 138,00 €



### Gordon + familylab Seminar

---

Kursleitung: Dr. Nicole Wilhelm

#### 123-601-04

07.02. – 02.05.2023  
(nicht am 04.04.,  
11.04. und  
18.04.2023)  
dienstags, 10x  
19.30 – 22.00 Uhr  
Eberstadt  
KiTa Thomasstraße  
Thomasstr. 50  
Gebühr:  
Einzel: 79,50 €  
Paare: 138,00 €

## **Konflikte lösen mit Gewaltfreier Kommunikation**

---

„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 weitere Möglichkeiten an die Hand, einen wertschätzenden Umgang mit unseren Kindern zu pflegen.

Mit Blick auf die Bedürfnisse können Sie zu einem tieferen Verständnis für Ihre Reaktionen und für Ihre Kinder und deren Handlungen gelangen. Neben den Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation schauen wir uns konkrete Konflikte Ihres Familienalltags an. Durch Übungen können Sie die Wirkung der Sprachmuster direkt spüren und für eigene Themen üben.

Kursleitung: Anne Krieger

### **123-601-05**

11.02.2023  
Samstag, 1x  
09.00 – 16.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.04  
Gebühr:  
Einzel: 22,30€  
Paare: 37,90 €

### **123-601-06**

22.05.2023  
Montag, 1x  
23.05.2023  
Dienstag, 1x  
09.00 – 13.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.01  
Gebühr:  
Einzel: 24,90 €  
Paare: 42,45 €

## **Meine Resilienz – Unsere Resilienz**

---

Eine gute Widerstandskraft ist im Alltag von Familien für alle wichtig – aber nicht selbstverständlich. Wie genau kann ich meine eigene Resilienz stärken? Welche Möglichkeiten habe ich, Kraftquellen zum Sprudeln zu bringen? Was bedeutet „Familienresilienz“ und wie hängt beides zusammen?

Kursleitung: Monika Reetz

### **123-601-07**

16.02.2023  
02.03.2023  
16.03.2023  
donnerstags, 3x  
19.30 – 21.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.04  
Gebühr:  
Einzel: 21,00 €  
Paare: 35,60 €

## Ein Weg zur Balance – Zerrissenheit im Alltag

---

„Entweder du bist für die Kinder da, oder du gehst arbeiten!“ ... das war einmal.

Mütter und Väter sind Meister im Zeitmanagement. Doch häufig werden nur die wichtigsten Pflichten, Termine und Aufgaben gemanagt – für mehr bleibt nicht viel Zeit. Solche Phasen gibt es im Leben und gleichzeitig ist „Leben“ auch noch mehr.

In diesem Workshop erkundest du deine Rollen mit ihren Aufgaben, Qualitäten und Bedürfnissen. Darüber hinaus entwickelt jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin einen eigenen konkreten Plan, wie der Alltag trotz vielfältiger Anforderungen wieder runder, erfüllender und ausgeglichener verlaufen kann.

Kursleitung: Anne Krieger

**123-601-08**

25.02.2023  
Samstag, 1x  
09.00 – 15.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.04  
Gebühr:  
Einzel: 18,40 €  
Paare: 31,10 €



## **Beziehung und Erziehung – Wege zum Miteinander in der Familie**

---

**123-601-09**

02.03. – 11.05.2023  
(nicht in den Ferien)  
donnerstags, 8x  
19.00 – 21.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.03  
Gebühr:  
Einzel: 63,90 €  
Paare: 110,70 €

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 Deinem eigenen Beispiel und vielen Übungen trainierst Du eine Konfliktlösung, die nachhaltig und verbindend wirkt. Du erfährst und übst, 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

## 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 uns es vorstellen. Dann werden wir laut oder geraten in Stress, weil unser (Zeit-)Plan durcheinander kommt.

Empathie für das, was unser Kind in dem Moment will oder nicht will, kann helfen, Streit und Diskussionen zu vermeiden.

In dem Workshop geht es weniger um tiefgreifende Konfliktlösungen, vielmehr um akute Hilfe in stressigen Situationen, ohne auf alte Erziehungsmuster wie Bestrafung, elterliche Machtausübung und Manipulation zurückzugreifen – und ganz ohne Schuldgefühle.

Nach einer kurzen Einführung in „Was ist Empathie und wie funktioniert sie?“ üben wir an konkreten Alltagssituationen ihren Einsatz und ihre Wirkung.

Kursleitung: Anne Krieger

### 123-601-10

04.03.2023  
Samstag, 1x  
09.00 – 12.30 Uhr  
Eberstadt  
Oberstraße 13  
Raum 7  
Gebühr:  
Einzel: 11,90 €  
Paare: 19,70 €

### 123-601-11

19.06.2023  
Montag, 1x  
09.00 – 12.30 Uhr  
Frankfurter Str. 17  
Raum 0.01  
Gebühr:  
Einzel: 11,90 €  
Paare: 19,70 €



## **Finanzcheck für Dein Kind – welche Finanzprodukte sind sinnvoll und welche nicht?**

---

**123-601-12**

10.06.2023  
Samstag, 1x  
09.30 – 15.30 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.08  
Gebühr: 18,40 €

(Werdende) Eltern möchten schon früh für die finanzielle Sicherheit des Nachwuchses sorgen. Nur welche der zahlreichen Möglichkeiten ist die Beste für Ihr Kind? Ob Junior-Depot, Sparplan oder Co., dieser Kurs gibt Ihnen alle wichtigen Informationen, um selbstbestimmte und nachhaltige Entscheidungen zum Vermögensaufbau für Ihr Kind zu treffen. Der Schwerpunkt des Kurses liegt dabei auf der finanziellen Bildung und umfasst:

- Glaubenssätze über Geld („Über Geld spricht man nicht“)
- Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten des Vermögensaufbaus und der Altersvorsorge
- Investieren an der Börse: Was sind Aktien, Fonds und EFTs?
- Was bedeutet nachhaltiges Investieren?

Anhand von Beispielen analysieren wir die verschiedenen Möglichkeiten. Wir geben Ihnen an die Hand, was Sie brauchen. Zudem haben wir genug Zeit eingeplant, um Fragen ausreichend zu beantworten.

Kursleitung: Sonja Uhlmann

## „No easy way out“ – Zum Umgang mit Umbrüchen und Veränderungen in unserem Leben

Umbrüche und Veränderungen haben wir alle in den vergangenen zwei Jahren pandemiebedingt erfahren. Ganz gewiss eine besondere Situation, und dann auch noch von langer Dauer. Aber auch sonst erfahren wir im Laufe unseres Lebens immer wieder Veränderungen, manchmal regelrechte Umbrüche. Ein Leben ohne Veränderung gibt es nicht. Wenn wir zurückdenken, ist da die Einschulung, der Eintritt ins Berufsleben, Beginn und Ende von Partnerschaften, die erste eigene Wohnung, Umzüge, Arbeitsplatzwechsel, Konflikte, Geburt Krankheit und Tod. All dies gehört zum Leben und ist weder einfach zu ignorieren, noch vermeidbar. Alle Menschen begegnen diesen Veränderungen.

Zumeist werden solche Veränderungen als zeitweilige Belastung erlebt, die alleine oder mit Hilfe von Familie oder Freundeskreis gut zu meistern sind. Manchmal kommt es aber dazu, dass solche üblichen Lebensereignisse als massive Umwälzungen und damit als äußerst belastet erlebt werden. Der Lebensentwurf kann dann aus den Fugen geraten. Umbrüche kosten Kraft, aber bergen sie auch eine Chance?

Kursleitung: Jürgen Breustedt

**123-601-13**

08.07.2023  
 Samstag, 1x  
 10.00 – 16.00 Uhr  
 Frankfurter Str. 71  
 Raum 0.01  
 Gebühr:  
 Einzeln: 18,40 €  
 Paare: 31,10 €



## 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.

Kursleitung: Christiane Mathis

### 123-601-14

12.01.2023  
26.01.2023  
09.02.2023  
23.02.2023  
09.03.2023  
23.03.2023  
20.04.2023  
04.05.2023  
24.05.2023  
15.06.2023  
donnerstags, 10x  
16.00 – 18.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.04  
Gebühr: 8,00 € je  
Teilnahme

einmalig 1,50 €  
Verwaltungspauschale

## 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

### 123-601-15

25.01.2023  
22.02.2023  
29.03.2023  
24.05.2023  
mittwochs, 4x  
16.00 – 18.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.08  
Gebühr: entfällt

**Eine Kooperation des  
Pflegestützpunkt DA  
mit dem Familien-  
zentrum**

## 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 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

**123-601-16**

19.04.2023  
Mittwoch, 1x  
19.00 – 21.00 Uhr  
Frankfurter Str. 71  
Raum 0.08  
Gebühr: 8,00 €



# In eigener Sache

## **Vertretung der Honorarkräfte**

Im Familienzentrum gibt es eine Interessenvertretung der Honorarkräfte. In Fachbereichssitzungen wurden von den Kursleiterinnen/Kursleitern Vertreterinnen/Vertreter für jeden Fachbereich gewählt. Die Vertreterinnen möchten für die Honorarkräfte Ansprechpartnerinnen 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](http://www.familien-willkommen.de)**

Der Internet-Wegweiser für Familien, Firmen und Facheinrichtungen in Darmstadt [www.familien-willkommen.de](http://www.familien-willkommen.de) dient auch als Informations- und Kommunikationsplattform für die Bündnisarbeit.

### **Ferienbetreuung**

Hier gibt es im Rahmen des Bündnisses für Familie Darmstadt verschiedene Angebote für Firmen. Kontakt über die „Servicestelle Beruf und Familie Darmstadt“ im Frauenbüro.

### **[www.kinderbetreuung.darmstadt.de](http://www.kinderbetreuung.darmstadt.de)**

Um einen schnellen Überblick über Darmstädter Kinderbetreuungsmöglichkeiten zu erhalten, stehen Ihnen alle relevanten Informationen auf der Internetseite <https://kinderbetreuung.darmstadt.de> zur Verfügung.

### **[www.papapool.de](http://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

- Abteilung Kinderbetreuung der Wissenschaftsstadt Darmstadt
- Abteilung Städtischer Sozialdienst der Wissenschaftsstadt Darmstadt
- Alice-Eleonoren-Schule
- Amt für Vielfalt und internationale Beziehungen der Wissenschaftsstadt Darmstadt
- Darmstädter Modell „Kinder schützen – Familien fördern“
- Der Kinderschutzbund, Bezirksverband Darmstadt
- Deutsches Rotes Kreuz
- Donum Vitae Südhessen e.V.
- Eigenbetrieb Darmstädter Werkstätten und Wohneinrichtungen
- Familienbüro h\_da
- Frauenbüro der Wissenschaftsstadt Darmstadt
- Freundeskreis Eberstädter Streuobstwiesen e.V.
- Frühberatung für entwicklungsgefährdete Kinder und ihre Familien, Caritasverband Darmstadt e.V.
- Gemeindepsychiatrisches Zentrum, Caritasverband Darmstadt e.V.
- Jugendstilbad
- Kinder- und Jugendfarm Darmstadt e.V.
- Kinder- und JugendUmweltBildungsstätte Naturfreundehaus Riedberg e.V.
- Klinikum Darmstadt, Mutter-Kind-Zentrum
- Matthäusgemeinde Heimstättensiedlung
- Merck KGaA Darmstadt
- Pflegestützpunkt der Wissenschaftsstadt Darmstadt
- pro familia, Darmstadt
- Städtische Kindertagesstätten – KitaFAZ
- Tageseltern Tageskinder Vermittlung
- Verband alleinerziehender Mütter und Väter, Landesverband Hessen e.V.
- Verbraucherzentrale Hessen
- Volkshochschule Darmstadt
- Weltladen Darmstadt



# Qualifikationsbeschreibung

Abbas, Rose	Sozialarbeiterin M.A., hauptamtl. Mitarb. des Familienzentrums
Amara, Donata	Dipl.-Sozialpädagogin, hauptamtl. Mitarb. des Familienzentrums
Altwater-Frowein, Anja	Dipl.-Ökotrophologin
Bartusch, Gloria	Yogalehrerin, Yogalehrerin für Schwangere, Dana®AerialYoga-Lehrerin
Beck, Heike	Erziehungswissenschaftlerin, Dozentin FH Frankfurt, Weiterbildnerin
Beinoraviciute, Rasa	Dr. rer. nat. Biochemie, Tanz- und Ausdruckstherapeutin
Berkner, Sabine	Sportwissenschaftlerin, Weiterbildung im Säuglings- und Kleinkinderschwimmen
Böffinger, Annette	Dipl.-Biologin, Übungsleiterin für T'AI CHI und Qi Gong
Brandau, Anna-Lena	Ökotrophologin B.S., Ernährungsökonomin M.S.
Brenner, Sonja	Dipl.-Sozialpädagogin, Erzieherin, hauptamtl. Mitarb. des Familienzentrums
Breustedt, Jürgen	Pfarrer, Mediator, Systemischer Berater
Bruns-Behrens, Marianne	Dipl.-Sozialpädagogin, PEKiP-Kursleiterin
Buchenauer, Claudia	Heilpraktikerin für klassische Homöopathie
Buekens-Gonschorek, Myriam	Yoga-Lehrerin
Burdette, Mary	Erzieherin, Dipl.-Sozialpädagogin, Yogalehrerin, Kindertagespflegeperson
De Gezelle, Charlotte	Musiklehrerin
Dippel, Miriam	Ernährungsberaterin, Logopädin
Dippel, Rita	Kinderkrankenschwester Intensivpflege, Safe-Mentorin, Start ins Leben, Zusatzqualifik. systemische Arbeit mit Familien
El Moussati, Angela	Kindertagespflegeperson, Buchwissenschaftlerin M.A.
Enmark, Claudia	Personal- und Businesscoach, Resilienz-Trainerin
Endres, Fabienne	Sozialpädagogin B.A.
Etzel, Lena	Geburtsvorbereiterin®, integrative Heilpädagogin M.A.
Gaye, Yvonne	Dipl.-Sozialpädagogin, hauptamtl. Mitarb. des Familienzentrums

Gebler, Gabi	Lehrerin
Gerbig, Antonella	Dipl.-Sozialpädagogin
Heiß, Anna	Dipl.-Sozialpädagogin
Hellenthal, Britt	Erzieherin, familylab-Familienberaterin
Herzog-Reichwein, Eva-Maria	Dipl.-Geographin, Naturpädagogin
Heymanns, Mareike	Prä- und postnatale Fitnesstrainerin
Hild, Kathrin	Physiotherapeutin, Fortbildung in Babyturnen
Ide, Tanja	Sozialarbeiterin B.A., im Anerkennungsjahr im Familienzentrum
Israel, Sylke	Sozialarbeiterin M.A., hauptamtl. Mitarb. des Familienzentrums
Jäger, Kwanjai	Servicekraft, Gastronomie
Jesgarz, Hannah	Sozialarbeiterin M.A., Marte Meo Praktikerin
Jost, Erika	Dipl.- Sozialpädagogin
Kanzler-Sackreuther, Monika	Dipl.-Sozialpädagogin, GfG-Geburtsvorbereiterin®, Safe-Mentorin, Starke Eltern-Starke Kinder®-Kursleiterin
Kaupp, Andrea	Dipl.-Sozialpädagogin, Zusatzqualifikation Psychomotorik
Keller, Britta	Erzieherin
Kessler, Karfried	Heilpraktiker, Yoga-Therapeut, Homöopath, Fußreflexzonen-Therapeut nach HanneMarquardt®, ISBT Bowen®-Therapeut
Klein, Anna-Katharina	Dipl.-Soziologin, GfG-Geburtsvorbereiterin®, GfG-Rückbildung-Neufindung®, GfG-Fabel®, hauptamtl. Mitarb. des Familienzentrums
Klein, Susanne	Dipl.-Sozialarbeiterin, Kinderkrankenschwester, PEP-Trainerin
Kleinhenz, Edith	Gärtnermeisterin
Kliemt, Franziska	Trageberaterin und Kursleiterin für Babygebärden – ZuV-Zeichen – Zeigen und Verstehen®
Krieger, Anne	Ethnologin M.A., Kommunikationstrainerin, systemische Coachin
Krampe, Regina	Dipl.- Psychologin, hauptamtl. Mitarb. des Familienzentrums
Kutscher, Silke	Dipl.-Sozialarbeiterin
Langhauser, Margit	Dipl.-Sozialpädagogin



Laurentzsch, Miriam Latscha, Silke	Stoffwindel-Beraterin Dipl.-Psychologin, Systemische Therapeutin und Beraterin (DGST), Gordon®-Familientrainerin, Starke Eltern-Starke Kinder®-Kursleiterin
Lauricella, Lisa	Gesundheits- und Krankenpflegerin, Die Bauchflüsterinnen®
Lippok, Christoph Maiwald, Katharina	Journalist, GfG-Väterbegleiter Dipl.-Ökotrophologin, hauptamtl. Mitarb. des Familienzentrums
Mardamova, Niyara	Master of Science in der EU-Raumplanung und Umweltpolitik, Public Administration M.Sc
Massarat, Susan Mathis, Christiane	Pädagogin M.A. Heilpraktikerin, Hospizbegleiterin, Homöopathin, Psychoonkologin, Gesprächsttherapeutin nach Rogers
Mayer, Anja Meints-Korinth, Bettina Mühlherr, Friederike	Kinderkrankenschwester Dipl.-Ökotrophologin, Verbraucherzentrale Hessen Sozialpädagogin, Bildungsreferentin des Weltladen Darmstadt
Neumann, Sarah Ortkamp, Waltraud	Erzieherin Yogalehrerin, Übungsleiterin Seniorengymnastik, PEKiP-Gruppenleiterin
Pitarch Roselló, Marta Pöschl, Rita Poch, Bettina Quandt-Wiese, Damaris	Sozialpädagogin, Tanzpädagogin HKIT® Dipl.-Sozialpädagogin Dipl.-Pädagogin Dipl.-Sozialarbeiterin, PEKiP-Gruppenleiterin, Systemische Beraterin
Reetz, Monika Reibel, Birgit Reitz, Heide	Pädagogin, Eltern- und Teamcoachin Theaterpädagogin, Theologin Kinderkrankenschwester, BASE Kursleiterin, Kursleiterin für Babymassage und Babys in Bewegung, Familien-Gesundheits- Kinderkrankenpflegerin
Reyes, Caroline Risch, Maren Riebel, Pauline Roß, Manuela	Jugendamt-Kinderschutzkraft Hebamme, Kinderkrankenschwester Sozialarbeiterin B.A. Fachzieherin für sprachliche Bildung



Roth, Andrea	Physiotherapeutin, Kursleiterin für progressive Muskelentspannung nach Jakobsen, Rückenschullehrerin
Rziha, Melanie	Kinderkrankenschwester, Pflegepädagogin
Sautter, Marian	Psychologe, Dozent, Content Creator
Schefszyk, Petra	Dipl. Bibliothekarin, Bildungsreferentin des Weltladens Darmstadt
Schenk, Janine	Milchwirtschaftliche Laborantin
Schmidt-Eppinger, Michaela	Physiotherapeutin
Schneider, Elke	Ökotrophologin, Entspannungspädagogin
Schneider, Karolin	Pädagogin B.A., Erzieherin, PEKiP-Gruppenleiterin
Schneider, Martina	Dipl.-Ökotrophologin
Schopper, Bianca	Kinderkrankenschwester, Babys in Bewegung-Kursleiterin
Schrickel, Heidi	Freischaffende Künstlerin
Siebert, Petra	AFS Stillberaterin
Staaque, Judith	Dipl.-Sozialpädagogin, Shiatsu-therapeutin, Heilpraktikerin, hauptamtl. Mitarb. des Familienzentrums
Steidle, Phillipp	Dipl.-Sozialpädagoge, hauptamtl. Mitarb. des Familienzentrums
Steinwandter, Nora	Dipl.- Psychologin, hauptamtl. Mitarb. des Familienzentrums
Straub, Sarah	Erziehungswissenschaftlerin M.A., hauptamtl. Mitarb. des Familienzentrums
Tekol, Denise	Pädagogin, Kunstpädagogin M.A., Kunsttherapeutin (I.H.K.D.)
Uhlmann, Sonja	Dipl.-Ökotrophologin
Wagner-Volkman, Johanna	Dipl.-Sozialpädagogin, Erziehungs- und Familienberaterin, hauptamtliche Mitarb. des Familienzentrums
Walter, Corinna	Fitnesstrainerin C, B, A, Rehaübungsleiterin Orthopädie
Walter, Sophie	Erziehungswissenschaftlerin M.A., GfG-Rückbildung-Neufindung®, GfG-Fabel®, GfG-Babymassage, Kursleiterin für Babygebärden, hauptamtliche Mitarb. des Familienzentrums

Weber, Nadine	Studium BA Bildung in Kindheit und Jugend FenKid Kursleiterin
Wiegand, Hubert	Dipl.-Pädagoge, hauptamtlicher Mitarb. des Familienzentrums
Wilhelm, Dr. Nicole	Kommunikationstrainerin, Gordon- Familientrainerin, familiylab-Seminarleiterin
Winterstein, Lena	Psychologin, Weiterbildung im Säuglings- und Kleinkinderschwimmen
Winger, Else	Hebamme
Zucca, Martin	Fachangestellter für Bäderbetriebe

# Stadtteilübersicht



## Eberstadt

123-202-05	Offene Babytreffs
123-203-03/04	Singen für die ganz Kleinen
123-204-01 – 04-	Kinder wollen HÖREN – SEHEN – FÜHLEN – SICH BEWEGEN
123-204-09/10/11	PEKiP (Prager-Eltern-Kind-Programm)
123-301-02	Offene Eltern-Kind-Treffs
123-302-09/10	Mit Kindern neugierig sein
123-304-01/02	Alles klingt und schwingt – Musik und Rhythmen für die Kleinen
123-600-13	Immer diese Diskussionen
123-601-01	Elterngesprächskreis
123-601-02	Gewaltfreie Kommunikation von Vätern mit Kindern – in 4 Schritten zum Ziel
123-601-10	Mit Empathie Stresssituationen entschärfen

## Eberstadt / KiTa Thomasstraße

123-601-04	Gordon + familylab Seminar
------------	----------------------------

## Kranichstein

123-103-01 – 04	Das kleine 1x1 der Säuglingspflege
123-202-03	Offene Babytreffs
123-301-04	Offene Eltern-Kind-Treffs
123-509-09/10	Hatha-Yoga für Senioren – Einsteiger und Ungeübte
123-509-11/12	Hatha-Yoga für Frauen und Männer Ü60
123-511-02/03	Tai Chi und Qi Gong für Anfänger und Fortgeschrittene

## Wixhausen

123-105-14 – 19	Rückbildung mit Baby
123-202-04	Offene Babytreffs
123-205-01	Babygebärden – Zeigen und Verstehen®
123-301-03	Offene Eltern-Kind-Treffs
123-509-05 – 08	Yoga

## **Natur**

123-102-05/06/07	MumToBe – Outdoor Fitness für Schwangere
123-106-08 – 13	„mama-outdoor-fitness“ – Training mit dem Baby
123-202-08/09/10	Tragespaziergang für Väter
123-305-01/02	Die kleinen Entdecker auf Frühlingstour
123-305-03/04	Die kleinen Entdecker auf Sommertour
123-305-05/06	Lichtwanderung – Darmstadt in der Dämmerung
123-305-07 – 12	Wir entdecken die Kinderfarm
123-305-13/14	Rasenmäher Schaf
123-305-15	Wo wohnen die Tiere des Waldes?
123-305-16/17	Wir bauen Boote an der Modau (Väter-Angebot)
123-502-03	Kräuterwanderung

## **Onlinekurse**

123-105-08/09	Rückbildung mit Baby
123-600-05	Grenzen – Regeln – Konsequenzen
123-601-03	Gordon + familylab Seminar



# Teilnahmebedingungen

## Vertrag

Der Vertrag kommt mit Eingang Ihrer Anmeldung und der Annahme durch das Familienzentrum Darmstadt zustande. Die Teilnahme an Kursen und Veranstaltungen gilt als Anmeldung und die Kursgebühr wird erhoben.

## Kursgebühreuzahlung

Die Gebühreuzahlung erfolgt durch einmalige Einzugsermächtigung. Bei fehlgeschlagenem Einzug geben wir die von der Bank erhobene Gebühr an Sie weiter. Eine Barzahlung ist nur mit persönlicher Vorsprache möglich. Die Kursgebühr enthält eine Verwaltungskostenpauschale in Höhe von 1,50 €.

## Rücktrittsrecht

Eine Abmeldung von Kursen muss schriftlich spätestens 14 Tage vor Kursbeginn vorliegen. Bei einer späteren Abmeldung werden grundsätzlich 100% der Kursgebühr fällig.

In folgenden Ausnahmefällen ist eine Teilerstattung möglich:

- Teilnehmerinnen von Kursen für Schwangere nach Vorlage eines ärztlichen Attestes
- Teilnehmer\*innen, die nachweislich wegen Krankheit oder Wohnortwechsel in der ersten Hälfte des Kurses nicht teilnehmen können

Es wird in diesen Fällen eine Bearbeitungsgebühr von 25% erhoben. Eine Teilrückerstattung für versäumte Termine ist nicht möglich. Das Familienzentrum kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmer\*innenzahl nicht erreicht wird, die Kursleitung ausfällt oder andere, vom Familienzentrum nicht zu vertretende Gründe auftreten. Bereits gezahlte Kursgebühren werden dann 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 1 bis 6-Jährige gewünscht wird. Zur Kostendeckung wird eine Unkostenpauschale von 2,60 € pro Kind und Kursstunde erhoben.

### **Haftung**

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

### **Gebührenermäßigungen**

In Darmstadt gemeldete Teilnehmer\*innen erhalten folgende Ermäßigungen der Kursgebühr (ohne Verwaltungspauschale/Lebensmittel- und Materialumlage):

- 50% bei Nachweis von ALG I; Schwerbehinderung; Schulbesuch; Studium; Senioren im Besitz einer Teilhabecard
- 75% bei Nachweis von ALG II, Grundsicherung; Wohngeld; BaföG

### **Datenschutz**

Der Magistrat der Wissenschaftsstadt Darmstadt bedient sich zur Erfassung der Teilnehmenden an Kursen zur Entgelterhebung einer automatisierten Datenverarbeitung. Dazu werden Name, Vorname, Anschrift, Kursnummer, Semester, Kurstitel und Kursentgelt, im Falle des Entgelteinzugs die Bankverbindung sowie die Angabe männlich/weiblich in einer Teilnehmerdatei gespeichert.

# Stichwortverzeichnis



- A**  
 Abenteuer im Wald 82, 83, 84, 87  
 Aktiv und gesund 116  
 Alleinerziehende 62  
 Alles klingt und schwingt 80  
 Anmeldung 151  
 Außenstellen 8
- B**  
 Baby – Endlich ist unser Baby da 59  
 Babyernährung 96  
 Babygebärden 70  
 Babymassage 64  
 Babysitter\*innen-Kurse 11  
 Babysitter\*innen-Vermittlung 10  
 Babytreffs 60  
 Babysprache 70  
 Babysprechstunde 12, 13  
 Babytragetechniken 29  
 Beratungsangebote 12, 13  
 Bewegung für Erwachsene 116  
 Bewegung für Schwangere 24  
 Bewegung mit Babys 55, 56  
 Bewegungsspiele für Babys 65  
 Boote bauen 88
- D**  
 Das Baby verstehen 70  
 Die ersten Wochen und Monate mit dem Baby 53
- E**  
 Eltern-Kind-Treffs 74  
 Elternzeit 23  
 Elterngeld 23  
 Elterngesprächskreise 127  
 Elternvorbereitung 27  
 Entspannung für Erwachsene 112, 113  
 Ernährung 95  
 Erziehungsberatung 15  
 Erzählcafé 44
- F**  
 familylab 129  
 Ferienangebote 91  
 Fitness mit Baby 57  
 Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte 20  
 Frühe Hilfen 18  
 Frühgeborene 58  
 Fußreflexzonenmassage 100
- G**  
 Geburtsvorbereitung 36  
 Gemeinsam 75  
 Geschwistervorbereitung 34  
 Gesundheit 95  
 Gewaltfreie Kommunikation 128, 130  
 Gordon-Kurse 129  
 Grundqualifizierung 19
- H**  
 Hausmittel 101  
 Hochsensibilität 137  
 Homöopathie 101, 102  
 Hören-Sehen-Fühlen 66, 67
- I**  
 Impressum 150  
 Inklusive Eltern-Kind-Gruppe 75  
 Inklusiver Kochtreff 103  
 Internationale Küche 104  
 Internetadresse 4
- J**  
 Jahreszeiten erleben und gestalten mit Kindern 79
- K**  
 Kaiserschnitt 12  
 Kakaobohnen 110  
 Kinder- und Jugendfarm 85  
 Kinderernährung 109  
 Kindertagespflege 19  
 Kochkurse 104  
 Kochen mit Kindern 108, 111  
 Kochtreff für Senioren 103  
 Kommunikation mit dem Partner 126
- Konflikte mit Kindern lösen 128, 130, 132, 133  
 Kooperationen 139  
 Konsequenzen 128  
 Kreativität 89
- L**  
 Lichtwanderung 84
- M**  
 Mama Fitness 57  
 Massage für Babys 64  
 Medizinische Grundlagen für Eltern 102  
 Mehrlings-Treff 61  
 Mit Kindern neugierig sein 76  
 Mitarbeiter\*innen 7, 8  
 Mittelmeerküche 106, 107  
 Musik für Kleinkinder 64  
 Mutterschutz 23
- N**  
 Natur erleben 82  
 Natur – Väter und Kinder 88
- O**  
 Offener Babytreff 60  
 Offene Eltern-Kind-Angebote 74  
 Offener Mehrlings-Treff 61  
 Offener Treff für Alleinerziehende 62  
 Offener Treff für Schwangere 22  
 Outdoor-Fitness in der Schwangerschaft 56
- P**  
 Papa und Kind 61, 82, 84, 88, 110  
 Papa-Abend 23  
 Pädagogik/Psychologie 119  
 PEKiP (Prager-Eltern-Kind-Programm) 68, 69  
 Pflegende Angehörige 136  
 Prävention 100  
 Pubertät 132

- Q**  
 Qualifizierung für  
 Tagespflegepersonen 19
- R**  
 Resilienz 130  
 Rückbildung mit Baby 46, 47,  
 48, 49  
 Rückbildungs-Yoga 45  
 Rückbildungsgymnastik 50  
 Rund um die Geburt 21
- S**  
 Säuglingspflege 27  
 Schwangerschaftsberatung 12  
 Schwierige Geburt 44  
 Seifenwerkstatt 89  
 Singen für die ganz Kleinen 64  
 Stadtteilübersicht 145  
 Stillberatung 13  
 Stillvorbereitung 40, 41  
 Stresssituationen entschärfen  
 133
- Streuobstwiesen 86  
 Sushi 107  
 Symbolsprache mit Kindern  
 70
- T**  
 T'AI CHI und Qi Gong 118  
 Teilnahmebedingungen 147  
 Thailändische Küche 105  
 Tanzen mit Kindern 55  
 Thematische Elternabende  
 120  
 Tragespaziergang für Väter 61  
 Tragetuch 54  
 Trauer 136  
 Trennung 124
- U**  
 Ukrainische Küche 105  
 Usbekische Küche 104
- V**  
 Vorbereitung auf  
 das Baby 27
- W**  
 Wickeln 27  
 Windelfrei 32  
 Wirbelsäulengymnastik 117  
 Wochenbett 33
- Y**  
 Yoga 112, 113  
 Yoga für Schwangere 26  
 Yoga-Rückbildung, mit Baby  
 49, 50  
 Yoga für Senioren 114
- Z**  
 Zwillinge 61

## Impressum

### Herausgeber:

Magistrat der Wissenschaftsstadt  
 Darmstadt, Jugendamt

### Familienzentrum

Frankfurter Straße 71  
 64293 Darmstadt

### Redaktion:

Mitarbeiterinnen des Familienzentrums

### Fotos:

[www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)

### Gesamtherstellung:

Ph. Reinheimer GmbH, Darmstadt  
[www.phr.de](http://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 \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse des Kontoinhabers \_\_\_\_\_

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.

# ANMELDUNG

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Wohnort \_\_\_\_\_

Telefon (privat) \_\_\_\_\_ (berufl.) \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Nummer der Teilhabecard \_\_\_\_\_

**Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen an.**

Datum/Unterschrift  
(Teilnehmer/-in / Kontoinhaber/-in) \_\_\_\_\_

Kurs-Nr.: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_

Titel: \_\_\_\_\_

Kursbeginn: \_\_\_\_\_

Gebühr: € \_\_\_\_\_

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

Anzahl der angemeldeten Personen

Erwachsene  Kinder

Name des Kindes(r) Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Voraussichtlicher Geburtstermin  
(betr. Angebote für Schwangere) \_\_\_\_\_

Name des(r) teilnehmenden Partners(-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 Kursteilnehmerinnen 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 Berichtigten 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: [datschutz@darmstadt.de](mailto:datschutz@darmstadt.de),  
Telefon 06151 – 13-2401 oder 13-2402.

Die für die Wissenschaftsstadt Darmstadt zuständige Aufsichtsbehörde:  
Der Hessische Beauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit (HBDI),  
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



# GEBURTSHILFE

[www.die-geburtsklinik.de](http://www.die-geburtsklinik.de)

## Informationsabend

Jeden dritten Montag im Monat  
18:00 Uhr | online

- **Unsere Beleghebammen** betreuen Sie zu Hause und im ALICE-HOSPITAL
- **Unsere Gynäkologen** versorgen Sie ambulant und stationär
- **Die Kinderärzte** der Kinderkliniken stehen für den Notfall bereit



AliceGute!

TELEFON  
**06151 4020**

IHR HEISSER  
DRAHT ZU  
UNSEREM HAUS



Perinatalzentrum Südhesse  
Level 1

# SO EINZIGARTIG WIE JEDES BABY.

Die Geburtsklinik im Klinikum Darmstadt.

Wir bieten das gesamte Spektrum: In unserem Perinatalzentrum Level 1 können Sie auch hebammengeleitet entbinden. Richtig gute Geburtshilfe und Geburtsmedizin unter einem Dach – dafür steht unser Team.

