



Familienzentrum

Familienbildung – Erziehungsberatung
Programm 2. 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-Kurse	10
Babysitter*innen-Vermittlung	11
Beratungen von Schwangeren und Eltern.	12
Stillberatung und -sprechstunde	13
Kursleiter*innen gesucht.	14

Angebote in den Fachbereichen

Rund um die Geburt	21
Die ersten Wochen und Monate mit dem Baby	51
Mit Kindern die Welt entdecken	77
Gesundheit – Ernährung, Entspannung, Bewegung.	109
Pädagogik – Psychologie.	131

Informationen

Kooperationspartner*innen.....	153
Qualifikationsbeschreibungen.....	154
Stadtteilübersicht.....	159
Teilnahmebedingungen	161
Stichwortverzeichnis	163
Anmeldeformular.....	165

Grußwort

Liebe Familien, liebe Interessierte,

wir freuen uns, Ihnen das aktuell erschienene Programm der Familienbildung für Herbst und Winter 2023 vorlegen zu können.

In den Kursen, offenen Treffen, thematischen Veranstaltungen und den individuellen Beratungsangeboten stehen die Familien, Kinder und Jugendliche im Mittelpunkt, sie erhalten hilfreiche Anregungen und Hinweise für die Bewältigung von alltäglichen und besonderen Herausforderungen.

Bei Fragen rund um die Geburt, die Entwicklung und Erziehung Ihres Kindes, Ernährung und Gesundheit und individuellen Familienthemen stehen die Fachkräfte unterstützend zur Seite.

Seit diesem Jahr stellen wir das gesamte Kursangebot auf der Homepage **www.familienbildung-darmstadt.de** ein. Dort finden Sie auch die Qualifizierungs- und Fortbildungskurse für Kindertagespflegepersonen und für pädagogische Fachkräfte.

Sie haben somit direkt die Möglichkeit, sich in den Kursen und Veranstaltungen einen Platz zu sichern bzw. zu erfahren, ob der Kurs noch freie Plätze hat. Wir hoffen, dass Sie viele interessante Kurse für sich entdecken werden.

Es lohnt sich in jedem Fall, sich zu registrieren, um die eigenen Daten nur einmal eingeben zu müssen.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie viele bereichernde Kontakte und schöne Erlebnisse im Familienzentrum Darmstadt.

Herzliche 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

Familienbildung



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

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

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

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

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

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

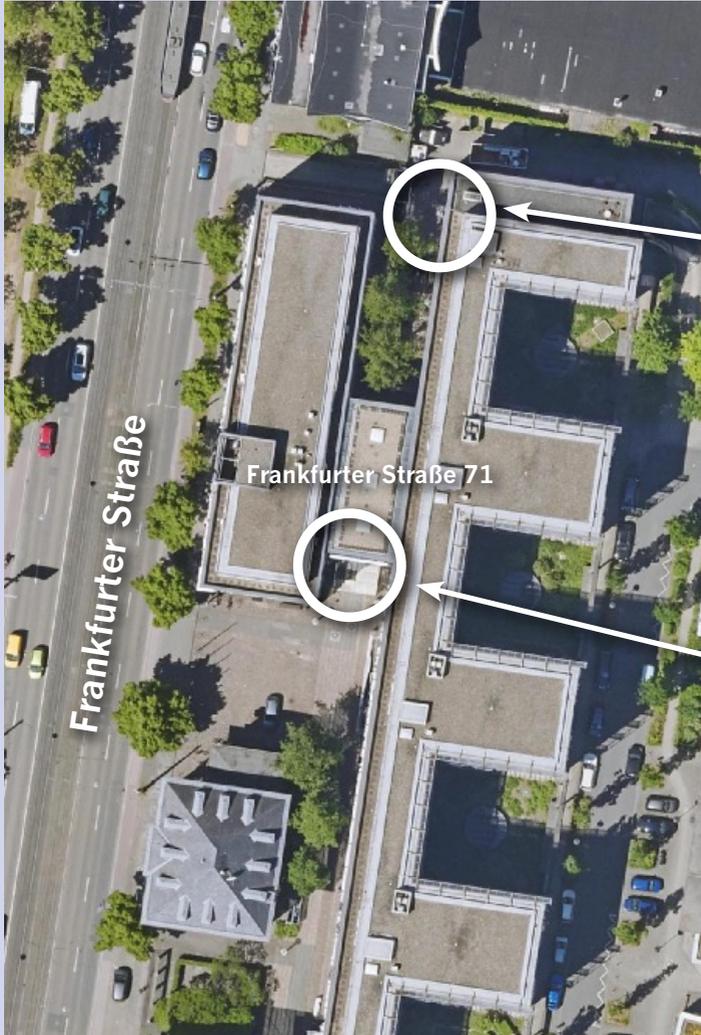
Weitere Themenbereiche sind:

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



Standort Familienbildung

Frankfurter Straße 71, 64293 Darmstadt



Hintereingang

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

Haupteingang

Haltestelle Rhönring

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

Team Familienbildung



Verwaltung und allgemeine Informationen

familienbildung@ darmstadt.de

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

Fachbereiche

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

Sonja Brenner, Dipl.-Sozialpädagogin
Qualifizierung und Fortbildung
für Kindertagespflegepersonen
Sonja.Brenner@darmstadt.de 06151 / 13 40 54

Judith Staake, Dipl.-Sozialpädagogin
Qualifizierung und Fortbildung
für Kindertagespflegepersonen
Judith.Staake@darmstadt.de 06151 / 13 32 11

Donata Amara, Dipl.-Sozialpädagogin
Qualifizierung und Fortbildung
für Kindertagespflegepersonen
Donata.Amara@darmstadt.de 06151 / 13 37 25

Tanja Ide
Sozialarbeiterin 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
- Diversität und Vielfalt
- Kinderrechte
- ...und vieles mehr...

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

Babysitter*innen-Diplom

für Jugendliche ab 13 Jahren

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

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

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

Babysitter*innen-Kurs

Für Jugendliche ab 13 Jahren

In Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund Darmstadt e.V.

Kursleitung: Melanie Rziha, Tanja Ide

223-602-02

26./ 27.10.2023
Do/Fr 2x
09.30 - 13.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr: 22,30 €

223-602-03

11./12.01.2024
Do/Fr 2x
09.30 - 13.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr: 22,30 €

Babysitter*innen-Vermittlung

für Eltern in Darmstadt

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

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

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

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

Bereich Familienbildung:
babysitter.familienzentrum@darmstadt.de

Frankfurter Straße 71
64293 Darmstadt

Verwaltung:
Montag bis Freitag

06151 / 13 30 30
08.00 – 12.00 Uhr



Anfrageformular Babysitter*innen-Vermittlung



Beratung von Schwangeren und Eltern

mit Kindern im Alter von 0 – 3 Jahren

(für Darmstädter Bürgerinnen und Bürger)

In der Schwangerschaft

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

Nach der Geburt

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

Im Umgang mit dem Baby oder Kleinkind

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

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

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



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

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

Stillsprechstunde

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

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

Termine: Jeden 2. Dienstag im Monat von 12.30 – 14.00 Uhr

12.09.2023 – 10.10.2023 – 14.11.2023 – 12.12.2023

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

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

Bereich Familienbildung:
familienbildung@darmstadt.de

Frankfurter Straße 71
64293 Darmstadt

Verwaltung:
Montag bis Freitag

06151 / 13 30 30
08.00 – 12.00 Uhr

Wir suchen engagierte und kompetente Kursleiterinnen und Kursleiter

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

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

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

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

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

Erziehungsberatung

Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern



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

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

Wir beraten und unterstützen u.a. bei:

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

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



Webseite zum Bereich Erziehungsberatung

Standort Erziehungsberatung

Julius-Reiber-Str. 39, 64293 Darmstadt



Haltestelle Kasinostraße

Linie 3

Haupteingang der Erziehungsberatung

Wir befinden uns im 4 OG



Team Erziehungsberatung



Anmeldung

erziehungsberatung@darmstadt.de

Katja Köhler

06151 / 35 06 0

Telefonische Erreichbarkeit:

Montag – Donnerstag

08.00 – 16.30 Uhr

Freitag

08.00 – 12.00 Uhr

Beratungsteam

Philipp Steidle, Dipl.-Sozialpädagoge

Leiter der Erziehungsberatungsstelle

Philipp.Steidle@darmstadt.de

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

Netzwerkkoordination Frühe Hilfen

fruehe-hilfen@darmstadt.de

Frankfurter Straße 71

64293 Darmstadt

Sylke Israel, Sozialarbeiterin M.A.

Sylke.Israel@darmstadt.de

06151 / 13 25 23



Webseite zum Bereich Netzwerkkoordination Frühe Hilfen

Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson



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



Webseite zum Bereich Kindertagespflegepersonen

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

Bereich Familienbildung:
familienbildung@darmstadt.de

Frankfurter Straße 71
64293 Darmstadt

Qualifizierung und Fortbildung Kindertagespflege

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

06151 / 13 40 54

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

06151 / 13 32 11

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

06151 / 13 37 25

Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

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 kostenfreien 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 Erste-Hilfe-Fortbildungen für Fachkräfte oder versuchen Ihre individuellen Wünsche im Fortbildungsbereich umzusetzen.

Weitere Informationen finden Sie hier:



Webseite zum Bereich Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

Bereich Familienbildung:
familienbildung@darmstadt.de

Frankfurter Straße 71
64293 Darmstadt

Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

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

06151 / 13 28 99

Rund um die Geburt

Fachbereichsleiterin:

Anna-Katharina Klein, 06151/13 30 32

Anna-Katharina.Klein@darmstadt.de



Beratungsangebote Seite 12

Orientierung und Austausch

Treff für Schwangere / Werdende Väter Seite 22

Dschungel der Formalitäten Seite 23

Infokurse zum Familienleben Seite 75

Bewegung in der Schwangerschaft Seite 24

Vorbereitung auf das Elternsein

Elternvorbereitung Seite 29

Geschwistervorbereitung Seite 34

Vorbereitung auf die Geburt

Geburtsvorbereitung Seite 36

Stillvorbereitung Seite 38

Besondere Lebenssituationen Seite 40

Die ersten Wochen nach der Geburt

Erzählcafé: Schwere Geburt Seite 42

Rückbildungsyoga mit und ohne Baby Seite 43

Rückbildung mit und ohne Baby Seite 44

Rückbildung – Babymassage Seite 63

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

ORIENTIERUNG UND AUSTAUSCH

Schwanger in Darmstadt – Online Treff

223-101-01

Ab Juli 2023 bieten wir einen digitalen Treff für Schwangere an: Andere schwangere Frauen kennenlernen, sich austauschen und vernetzen – ganz bequem von zuhause aus!

Weitere Informationen zu den Terminen und zur Anmeldung finden Sie ab 28.6. auf unserer Homepage: www.familienbildung-darmstadt.de

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

223-101-09

21.09.2023
Donnerstag 1x
19.30 - 21.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr: 8,50 €

223-101-10

02.11.2023
Donnerstag 1x
19.30 - 21.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr: 8,50 €

223-101-11

07.12.2023
Donnerstag 1x
19.30 - 21.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr: 8,50 €

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

223-101-12

14.09.2023
Donnerstag 1x
19.30 - 21.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.01
Gebühr:
Paar: 13,25 €
Einzel: 10,25 €

223-101-13

19.10.2023
Donnerstag 1x
19.30 - 21.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.01
Gebühr:
Paar: 13,25 €
Einzel: 10,25 €

223-101-14

07.12.2023
Donnerstag 1x
19.30 - 21.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.01
Gebühr:
Paar: 13,25 €
Einzel: 10,25 €



BEWEGUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

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

Fit mit Bauch - Onlinekurs

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

223-102-01

26.09. - 31.10.2023
dienstags 5x
19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 36,50 €

223-102-02

07.11. - 05.12.2023
dienstags 5x
19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr: 36,50 €

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 zur 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.

Bitte mitbringen: Handtuch

Kursleitung: Marta Pitarch Roselló

223-102-03

20.09. - 18.10.2023
mittwochs 5x
19.00 - 20.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
Gebühr: 36,50 €

223-102-04

15.11. - 13.12.2023
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.

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

Bitte mitbringen:

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

Kursleitung: Michaela Schmidt-Eppinger

223-102-05

13.09. - 11.10.2023
mittwochs 5x
13.30 - 14.30 Uhr
Treffpunkt:
Löwentor, am Eingang
zum Park Rosenhöhe
Gebühr: 27,75 €

223-102-06

08.11. - 06.12.2023
mittwochs 5x
13.30 - 14.30 Uhr
Treffpunkt:
Löwentor, am Eingang
zum Park Rosenhöhe
Gebühr: 27,75 €

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.

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

Bitte mitbringen: Handtuch

Kursleitung: Gloria Bartusch

223-102-07

29.08. - 26.09.2023
dienstags 5x
18.00 - 19.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr: 36,50 €

223-102-08

10.10. - 07.11.2023
dienstags 5x
18.00 - 19.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr: 36,50 €

223-102-09

21.11. - 19.12.2023
dienstags 5x
18.00 - 19.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr: 36,50 €



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.

Bitte mitbringen: Handtuch

Kursleitung: Lisa Lauricella

223-102-10

09.09. - 14.10.2023
samstags 6x
12.00 - 13.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
Gebühr: 43,50 €

223-102-11

04.11. - 09.12.2023
samstags 6x
12.00 - 13.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
Gebühr: 43,50 €

VORBEREITUNG AUF DAS ELTERNSEIN



Das kleine 1x1 der Säuglingspflege

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

223-103-01
 02.09.2023
 Samstag 1x
 09.30 - 15.30 Uhr
 Frankfurter Str. 71
 Raum 0.22
 Gebühr:
 Paar: 35,65 €
 Einzeln: 24,25 €

Bitte mitbringen: Verpflegung

Kursleitung: Melanie Rziha, Silke Kutscher

Das kleine 1x1 der Säuglingspflege

Kursleitung: Simona Maggiore, Sarah Neumann

223-103-02
 24.09.2023
 Sonntag 1x
 09.30 - 15.30 Uhr
 Frankfurter Str. 71
 Raum 0.22
 Gebühr:
 Paar: 35,65 €
 Einzeln: 24,25 €

Das kleine 1x1 der Säuglingspflege

Kursleitung: Melanie Rziha, Silke Kutscher

223-103-03
 04.11.2023
 Samstag 1x
 09.30 - 15.30 Uhr
 Frankfurter Str. 71
 Raum 0.22
 Gebühr:
 Paare: 35,65 €
 Einzeln: 24,25 €

Das kleine 1x1 der Säuglingspflege

Kursleitung: Simona Maggiore, Sarah Neumann

223-103-04

10.12.2023

Sonntag 1x

09.30 - 15.30 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.22

Gebühr:

Paar: 35,65 €

Einzel: 24,25 €

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

223-103-05

30.09.2023

Samstag 1x

10.00 - 12.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.06

Gebühr:

Paar: 14,65 €

Einzel: 10,25 €

223-103-06

25.11.2023

Samstag 1x

10.00 - 12.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.04

Gebühr:

Paar: 14,65 €

Einzel: 10,25 €

Tragen - warum, wie und womit?

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

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

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

Bei konkreten Fragen zu Ihrer aktuellen Tragehilfe/-situation empfehlen wir die Tragehilfensprechstunde.

Kursleitung: Sarah Neumann

223-103-07

29.09.2023
Freitag 1x
10.00 - 12.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr:
Paar: 14,65 €
Einzel: 10,25 €

223-103-08

24.11.2023
Freitag 1x
10.00 - 12.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr:
Paar: 14,65 €
Einzel: 10,25 €



Tragetuch-Kurs - Grundtechniken für jedermann/frau

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

In diesem Kurs werden einfache Bauch-Bindeweisen (Wickelkreuztrage) vorgestellt und geübt, sowie gezeigt wie diese durch das Tragen auf der Hüfte (Ring-Sling) oder dem Rücken (einfacher Rucksack) ergänzt werden können. Der Kurs kann zur Orientierung in der Schwangerschaft besucht werden, aber auch, wenn das Baby bereits geboren ist. Die Babys können natürlich gerne mitgebracht werden. Eigene Tragetücher können gerne zum Kurs mitgebracht werden. Tragetuch-Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

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

Bei spezifischen Fragen zu Ihrer Tragesituation empfehlen wir die Tragehilfen-Sprechstunde auf Seite 48.

Kursleitung: Franziska Kliemt

223-103-09

07.10.2023
Samstag 1x
10.00 - 12.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr:
Paar: 14,65 €
Einzel: 10,25 €

223-103-10

02.12.2023
Samstag 1x
10.00 - 12.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
Gebühr:
Paar: 14,65 €
Einzel: 10,25 €

Das Baby verstehen - Online

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

Kursleitung: Silke Kutscher

223-103-11

09.11.2023
Donnerstag 1x
19.00 - 20.30 Uhr
Gebühr:
Paar: 14,65 €
Einzel: 10,25 €



How to „windelfrei“

Der Kurs gibt einen Einblick in die – nicht neue – Idee, Babys schon von Beginn an für ihre Ausscheidungen abzuhalten. Dass zu einem „windelfreien“ Leben dennoch Windeln gehören (dürfen) und es hierbei um Beobachtung und Kommunikation und nicht um Druck und hohe Ansprüche gehen soll, möchte dieser Kurs vermitteln. Infos und Alltagstipps rund ums Abhalten helfen dabei, herauszufinden, ob der Ansatz für die eigene Familie interessant ist. Der Kurs kann zur Orientierung in der Schwangerschaft besucht werden, aber auch als Einstieg in das Thema, wenn das Baby bereits geboren ist. Die Babys können natürlich gerne mitgebracht werden.

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

Kursleitung: Franziska Kliemt

223-103-12

23.09.2023
Samstag 1x
10.00 - 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr:
Paar: 12,00 €
Einzel: 8,50 €

223-103-13

01.12.2023
Freitag 1x
09.00 - 10.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.01
Gebühr:
Paar: 12,00 €
Einzel: 8,50 €

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

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

Kursleitung: Meike Freund

223-103-14
12.10.2023
Donnerstag 1x
18.30 - 20.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
Gebühr:
Einzel: 10,25 €
Paar: 14,65 €

223-103-15
14.12.2023
Donnerstag 1x
18.30 - 20.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
Gebühr:
Einzel: 10,25 €
Paar: 14,65 €

Unsere Familie wächst: Geschwistervorbereitung

Ein Kurs für Eltern und Kinder, die bald große Schwester oder großer Bruder werden! Nach einem gemeinsamen Willkommen teilt sich die Gruppe auf: Während die Kinder spielerisch einen Einblick in die Pflege von Babys bekommen, erfahren die Eltern, wie sie die Entwicklung einer guten Geschwisterbeziehung unterstützen können. Bei jüngeren Kindern sollte sich ein Elternteil oder eine andere Bezugsperson bereithalten, falls das Kind in der Kleingruppe begleitet werden möchte.

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

Kursleitung: Monika Kanzler-Sackreuther, Anja Mayer

223-103-16
16.09.2023
Samstag 1x
09.30 - 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr:
Paar: 14,65 €
Einzel: 10,25 €

Unsere Familie wächst: Geschwistervorbereitung

Kursleitung: Anna-Katharina Klein, Pauline Riebel

223-103-17
28.10.2023
Samstag 1x
09.30 - 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr:
Paar: 14,65 €
Einzel: 10,25 €



Unsere Familie wächst: Geschwistervorbereitung

Kursleitung: Silke Kutscher, Pauline Riebel

223-103-18
02.12.2023
Samstag 1x
09.30 - 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr:
Paar: 14,65 €
Einzel: 10,25 €

VORBEREITUNG AUF DIE GEBURT

Ganzheitliche Geburtsvorbereitung® am Wochenende - Erstes Baby

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

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

Einige Krankenkassen bezuschussen den Kurs.

Kursleitung: Lena Etzel, Christoph Lippok

223-104-01

15./16.09.2023

Freitag 18.00 - 21.00 Uhr

Samstag 09.00 - 15.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Bewegungsraum / UG

Gebühr:

Paar: 72,35 €

Einzel: 48,75 €

223-104-02

27./28.10.2023

Freitag 18.00 - 21.00 Uhr

Samstag 09.00 - 15.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Bewegungsraum / UG

Gebühr:

Paar: 72,35 €

Einzel: 48,75 €

223-104-03

01./02.12.2023

Freitag 18.00 - 21.00 Uhr

Samstag 09.00 - 15.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Bewegungsraum / UG

Gebühr:

Paar: 72,35 €

Einzel: 48,75 €

Ganzheitliche Geburtsvorbereitung® am Wochenende – Weiteres Baby

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

- Aktuelle Schwangerschaft, die Geburt und das Baby
- Austausch über die vorherigen Geburtserlebnisse:
Was ist gut gelaufen und was wünschen wir uns fürs nächste Mal anders?
- Väter und ihre Schwangerschafts- und Geburtserfahrungen
- Geburtsphasen
- Unterstützung einer physiologischen Geburt (Atmung, Gebärpositionen, ...)
- Interventionen und der Umgang damit
- Die ersten Wochen mit den Kindern
- Veränderungen, die ein weiteres Kind für die Familie und die Paarbeziehung bedeuten

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

Für Kinder ab drei Jahre ist nach Rücksprache Kinderbetreuung möglich. Für weitere Informationen und zur Anmeldung Ihres Kindes schicken Sie bitte eine E-Mail an familienbildung@darmstadt.de oder melden Sie sich unter 06151/133030.

In Ergänzung zu diesem Kurs empfehlen wir folgende Angebote: Unsere Familie wächst: Geschwistervorbereitung, Ein zweiter Stillstart. Einige Krankenkassen bezuschussen den Kurs.

Kursleitung: Christoph Lippok, Monika Kanzler-Sackreuther

223-104-04

09./10.09.2023

Samstag 14.30 - 18.30 Uhr

Sonntag 15.00 - 18.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Bewegungsraum / UG

Gebühr:

Paar: 56,65 €

Einzel: 38,25 €

223-104-05

14./15.10.2023

Samstag 14.30 - 18.30 Uhr

Sonntag 15.00 - 18.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Bewegungsraum / UG

Gebühr:

Paar: 56,65 €

Einzel: 38,25 €

223-104-06

09./10.12.2023

Samstag 14.30 - 18.30 Uhr

Sonntag 15.00 - 18.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Bewegungsraum / UG

Gebühr:

Paar: 56,65 €

Einzel: 38,25 €



Vorbereitung auf das Stillen

„Ja, ich würde mein Baby 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 Vertrauen in den eigenen Körper zu gewinnen.

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

Kursleitung: Petra Siebert

223-104-07

23.09.2023
Samstag 1x
15.00 - 16.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
Gebühr:
Paar: 12,00 €
Einzel: 8,50 €

223-104-08

18.11.2023
Samstag 1x
15.00 - 16.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
Gebühr:
Paar: 12,00 €
Einzel: 8,50 €

Ein zweiter Stillstart

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

Wenn es beim Stillen des ersten Babys Probleme gab, bietet eine weitere Schwangerschaft die Gelegenheit, sich neu auf einen zweiten Stillstart vorzubereiten. In diesem Kurs werden Sie mit wissenswerten Informationen über das Stillen ausgestattet und haben die Möglichkeit, sich über Ihre individuellen Erfahrungen auszutauschen. Offene Fragen können geklärt werden und es kann Raum für die ganz eigene Stillgeschichte mit dem nächsten Baby geschaffen werden.

Kursleitung: Petra Siebert

223-104-09

30.09.2023
Samstag 1x
15.00 - 16.30 Uhr
Raum 0.03
Gebühr:
Paar: 12,00 €
Einzel: 8,50 €

223-104-10

25.11.2023
Samstag 1x
15.00 - 16.30 Uhr
Raum 0.03
Gebühr:
Paar: 12,00 €
Einzel: 8,50 €

Abstillen: Wann und wie?

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

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

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

Kursleitung: Petra Siebert

223-104-11
23.09.2023
Samstag 1x
13.00 - 14.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr:
Paar: 12,00 €
Einzel: 8,50 €

223-104-12
18.11.2023
Samstag 1x
13.00 - 14.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr:
Paar: 12,00 €
Einzel: 8,50 €



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 40
Stillsprechstunde	Seite 13
Babysitter*innen-Kurse	Seite 10
Info-Kurse zum Familienleben	Seite 75

BESONDERE ANGEBOTE – BESONDERE ANGEBOTE – BESONDERE ANGEBOTE

GEBURTSPREPARATION IN BESONDEREN LEBENSITUATIONEN

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

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, Vorfriede, 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

223-104-13
12.09. - 17.10.2023
dienstags 5x
19.30 - 21.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Einzel: 36,50 €
Paar: 54,00 €

223-104-14
14.11. - 12.12.2023
dienstags 5x
19.30 - 21.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr:
Einzel: 36,50 €
Paar: 54,00 €

● **Birth preparation course on a weekend**

In this compact course you will be equipped with basic information about birth: We will talk about each phase of birth, discuss ways of pain relief and exchange ideas for possible support by the partners/birth companions. There will also be room for sharing your hopes or fears so you can prepare for your birth in a confident way.

In case you are interested in this course, please contact Anna-Katharina Klein (anna-katharina.klein@darmstadt.de, 06151/133032).

The dates will be scheduled according to individual agreements.

Kursleitung: Anna-Katharina Klein

223-104-15

2x
09.00 - 13.30 Uhr

Gebühr:
Single: 48,75 €
Pair: 72,35 €



● **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.

Wenn Sie an einer Einzel-Geburtsvorbereitung interessiert sind, melden Sie sich bitte bei Anna-Katharina Klein (anna-katharina.klein@darmstadt.de, 06151/133032).

Kursleitung: Anna-Katharina Klein

223-104-17

Termine und Gebühr 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 besucht werden. Eine Teilnahme an mehreren Terminen ist auch möglich.

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

Alternativ oder ergänzend zum Erzählcafé ist eine individuelle telefonische oder persönliche Beratung möglich.

Bei allen Fragen rund um die Angebote für Familien mit belastenden Geburtserfahrungen melden Sie sich gern bei Anna-Katharina Klein (anna-katharina.klein@ darmstadt.de, 06151/133032).

Kursleitung: Anna-Katharina Klein

223-105-01

17.10.2023
Dienstag 1x
10.00 - 12.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr:
Paar: 14,65 €
Einzel: 10,25 €

223-105-02

05.12.2023
Dienstag 1x
10.00 - 12.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr:
Paar: 14,65 €
Einzel: 10,25 €

Rückbildungsyoga am Abend (ohne Baby)

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

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch

Kursleitung: Gloria Bartusch

223-105-03

29.08. - 26.09.2023
dienstags 5x
19.45 - 21.15 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr: 43,50 €

223-105-04

10.10. - 07.11.2023
dienstags 5x
19.45 - 21.15 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr: 43,50 €

223-105-05

21.11. - 19.12.2023
dienstags 5x
19.45 - 21.15 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr: 43,50 €

223-105-06

12.10. - 07.12.2023
donnerstags 8x
18.30 - 20.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr: 57,50 €



Rückbildung am Abend (ohne Baby)

In diesem Kurs werden kräftigende, stabilisierende Übungen für Beckenboden, Bauch und Rücken mit Elementen aus dem Tanz in Verbindung gebracht. Bewegungen zur sanften bis kraftvollen Musik wirken sich positiv auf Haltung, Körperwahrnehmung, Beweglichkeit sowie das allgemeine Wohlbefinden aus. Der Fokus liegt auf dem Rückbildungstraining, aber auch der Austausch mit den anderen Teilnehmerinnen findet seinen Platz. Es sind keine tänzerischen Vorkenntnisse nötig, einzig die Freude an Tanz, Bewegung und Musik sollten die Teilnehmerinnen mitbringen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch

Kursleitung: Jana Ehm

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.

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

Kursleitung: Michaela Schmidt-Eppinger

223-105-08

11.09. - 06.11.2023
montags 8x
13.00 - 14.30 Uhr
Gebühr: 43,50 €

223-105-09

20.11. - 05.02.2024
montags 8x
13.00 - 14.30 Uhr
Gebühr: 43,50 €

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, Handtuch, Baby-Decke

Kursleitung: Michaela Schmidt-Eppinger

223-105-10

13.09. - 08.11.2023
mittwochs 8x
09.00 - 10.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr: 57,50 €

223-105-11

22.11. - 07.02.2024
mittwochs 8x
09.00 - 10.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr: 57,50 €

223-105-12

13.09. - 08.11.2023
mittwochs 8x
10.45 - 12.15 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr: 57,50 €

223-105-13

22.11. - 07.02.2024
mittwochs 8x
10.45 - 12.15 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr: 57,50 €



Rückbildung mit Baby

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

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Handtuch, Baby-Decke

Kursleitung: Else Winger

223-105-15

12.10. - 30.11.2023
donnerstags 8x
09.00 - 10.30 Uhr
Wixhausen
Verdistr. 22
Eltern-Kind-Raum
Gebühr: 57,50 €

223-105-16

12.10. - 30.11.2023
donnerstags 8x
10.45 - 12.15 Uhr
Wixhausen
Verdistr. 22
Eltern-Kind-Raum
Gebühr: 57,50 €

Rückbildung mit Baby

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Handtuch, Baby-Decke

Kursleitung: Maren Risch

223-105-17

10.11. - 12.01.2024
freitags 8x
09.00 - 10.30 Uhr
Wixhausen
Verdistr. 22
Eltern-Kind-Raum
Gebühr: 57,50 €

223-105-18

10.11. - 12.01.2024
freitags 8x
10.45 - 12.15 Uhr
Wixhausen
Verdistr. 22
Eltern-Kind-Raum
Gebühr: 57,50 €

Rückbildungsyoga mit Baby

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

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Handtuch, Baby-Decke

Kursleitung: Myriam Buekens-Gonschorek

223-105-19

01.09. - 20.10.2023
freitags 8x
10.00 - 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr: 57,50 €

223-105-20

03.11. - 22.12.2023
freitags 8x
10.00 - 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr: 57,50 €



Rückbildungsyoga und 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:

Bequeme Kleidung, Handtuch, Baby-Decke, neutrales Pflanzenöl

Kursleitung: Mareike Heymanns, Myriam Buekens-Gonschorek

223-105-21

22.09. - 13.10.2023
freitags 4x
17.00 - 18.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
Gebühr: 43,50 €

Rückbildung & Babymassage: Ein Kurs für die ganze Familie

Für Eltern mit ihrem Kind von 6 Wochen bis 6 Monaten

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

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

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, großes und kleines Handtuch, Baby-Decke, neutrales Pflanzenöl

Kursleitung: Meike Freund, Jana Ehm

223-105-23

23.09. - 21.10.2023
samstags 5x
10.00 - 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
Gebühr: 54,00 €

223-105-24

04.11. - 09.12.2023
samstags 5x
10.00 - 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
Gebühr: 54,00 €

... und dann blieb die Wiege leer

Rückbildung nach dem Verlust des Babys

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

Bei Fragen zur Teilnahme wenden Sie sich gerne vorab an Anna-Katharina Klein (anna-katharina.klein@darmstadt.de, 06151/133032).

Bitte mitbringen: Handtuch

Kursleitung: Monika Kanzler-Sackreuther

223-105-25

12.09. - 24.10.2023
dienstags 6x
17.30 - 19.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr: 43,50 €

223-105-26

14.11. - 19.12.2023
dienstags 6x
17.30 - 19.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr: 43,50 €





Damit unsere Kinder cool bleiben können.

Wir bringen die Zukunft zum Leuchten.

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

Weil's um mehr als Geld geht.

 **Sparkasse
Darmstadt**

Die ersten Wochen und Monate mit dem Baby

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



Tragen	Seite 52
Bewegung mit Baby / Mama Fitness	Seite 54
Eltern-, Baby- und Väter-Treffs	Seite 57
Kurse für die ganz Kleinen	Seite 63
Babymassage	Seite 63
Singen für die ganz Kleinen	Seite 65
Bewegungsspiele	Seite 66
Kurse zur Begleitung des ersten Lebensjahres	Seite 67
Babygebärden	Seite 71
Baby-und Kleinkindschwimmen	Seite 72
Info-Kurse zum Familienleben	Seite 75

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 in der Familie muss erst noch entstehen. Die Signale des Babys feinfühlig wahrzunehmen, richtig zu deuten und angemessen und direkt darauf zu reagieren, bildet die Grundlage einer guten Bindung zwischen den Bezugspersonen und Kind.

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

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?“

Kursleitung: Sarah Neumann, Franziska Kliemt

223-106-01
08.09.2023
Freitag 1x
09.30 - 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr:
Paar: 13,75 €
Einzel: 10,25 €

223-106-02
06.10.2023
Freitag 1x
09.30 - 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr:
Paar: 13,75 €
Einzel: 10,25 €

223-106-03
03.11.2023
Freitag 1x
09.30 - 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr:
Paar: 13,75 €
Einzel: 10,25 €

223-106-04
01.12.2023
Freitag 1x
09.30 - 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr:
Paar: 13,75 €
Einzel: 10,25 €

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

223-106-05

04.11. - 25.11.2023

samstags 4x

15.30 - 17.30 Uhr

Frankfurter Str. 71

Bewegungsraum / UG

Gebühr:

1 Elternteil mit Kind: 36,50 €

2 Elternteile mit Kind: 53,75 €



BEWEGUNG MIT BABY

Mama Outdoor Fitness: Sommercamp

Für alle, die nach der Rückbildung ihre Stabilität, Kraft und Ausdauer weiter trainieren möchten. Motiviert durch die intensive Outdoor-Trainingswoche fällt im Anschluss der Einstieg in ein regelmäßiges Training – auch gemeinsam mit dem Baby – umso leichter!

Montag/Mittwoch/Freitag, jeweils 9:00-11:00 Uhr
Funktionelles Ganzkörpertraining, Outdoor Circle Training mit Geräten, abgestimmt auf das individuelle Fitnesslevel

Dienstag/Donnerstag, jeweils 9:00-10:30 Uhr:
Gemeinsame regenerative Walkingrunde

Die Bedürfnisse der Babys werden jederzeit in den Kursablauf integriert (Stillen/Füttern/Wickeln etc.). Der Kurs findet wetterunabhängig statt und ist für jedes Fitnesslevel geeignet.

Wir empfehlen den Start frühestens ca. 4-5 Monate nach der Geburt. Ein Rückbildungskurs sollte vorab besucht und abgeschlossen werden. Das Sommercamp ersetzt diesen nicht!

Bitte mitbringen:

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

Kursleitung: Michaela Schmidt-Eppinger

223-106-06

28.08. - 01.09.2023

Mo - Fr 5x

09.00 - 10.30 Uhr

Treffpunkt:

Löwentor / Park Rosenhöhe

Gebühr: 41,75 €

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!

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

Bitte mitbringen:

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

Kursleitung: Michaela Schmidt-Eppinger

223-106-07

12.09. - 07.11.2023
dienstags 7x
09.00 - 10.30 Uhr
Treffpunkt:
Rosenhöhe
Gebühr: 50,50 €



223-106-08

21.11. - 06.02.2024
dienstags 8x
09.00 - 10.30 Uhr
Treffpunkt:
Rosenhöhe
Gebühr: 57,50 €

223-106-09

12.09. - 07.11.2023
dienstags 7x
10.45 - 12.15 Uhr
Treffpunkt:
Rosenhöhe
Gebühr: 50,50 €

223-106-10

21.11. - 06.02.2024
dienstags 8x
10.45 - 12.15 Uhr
Treffpunkt:
Rosenhöhe
Gebühr: 57,50 €

223-106-11

11.09. - 06.11.2023
montags 8x
09.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt:
Eberstadt
KiTa Thomasstraße
Thomasstraße 50
Gebühr: 57,50 €

223-106-12

20.11. - 05.02.2024
montags 8x
09.00 - 11.00 Uhr
Treffpunkt:
Eberstadt
KiTa Thomasstraße
Thomasstraße 50
Gebühr: 57,50 €

Mama Fitness mit Baby

Für Mamas mit Baby(s) ab drei Monaten

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

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

Bitte mitbringen: Babytrage oder Tragetuch, Handtuch

Kursleitung: Mareike Heymanns, Sarah Neumann

223-106-13

26.09. - 14.11.2023
dienstags 6x
09.30 - 10.45 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
Gebühr: 38,25 €

223-106-14

26.09. - 14.11.2023
dienstags 6x
11.00 - 12.15 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
Gebühr: 38,25 €

Bitte beachten Sie auch unsere Bewegungsangebote im Fachbereich „Gesundheit“ ab Seite 125.

TREFFS



Willkommen im Familienleben - Elterntreff

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

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

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

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

Bitte melden Sie sich bei diesem Treff vorher zu jedem einzelnen Termin an, den Sie besuchen möchten. Können Sie an einem Termin doch nicht teilnehmen, schreiben Sie bitte an familienbildung@darmstadt.de, vielen Dank!

Kursleitung: Rita Dippel

223-201-02
06.09.2023
Mittwoch 1x
09.30 - 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04

223-201-03
13.09.2023

223-201-04
20.09.2023

223-201-06
27.09.2023

223-201-07
04.10.2023

223-201-08
11.10.2023

223-201-09
18.10.2023

223-201-10
25.10.2023

223-201-11
01.11.2023

223-201-12
08.11.2023

223-201-13
15.11.2023

223-201-14
22.11.2023

223-201-15
29.11.2023

223-201-16
06.12.2023

223-201-17
13.12.2023

223-201-18
20.12.2023

Offener Babytreff

Für Bezugspersonen mit Babys bis zu einem Jahr

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

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

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

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

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

Es werden Ihnen nur die Termine abgerechnet, an denen Sie tatsächlich teilgenommen haben. Bitte beachten Sie, dass trotz des offenen Angebots aufgrund der Raumgröße die Personenanzahl begrenzt ist.

Offener Babytreff – Frankfurter Straße 71

Für Bezugspersonen mit Babys bis zu einem Jahr

Kursleitung: Melanie Rziha

223-202-01
fortlaufend montags,
9.30 – 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
Gebühr: 3,75 €



Offener Babytreff – Wixhausen

Für Bezugspersonen mit Babys bis zu einem Jahr

Kursleitung: Gabriele Gebler

223-202-02

fortlaufend dienstags,
9.30 – 11.30 Uhr
Wixhausen
Verdistr. 22
Eltern-Kind-Raum
Gebühr: 3,75 €

Offener Babytreff – Eberstadt

Für Bezugspersonen mit Babys bis zu einem Jahr

Kursleitung: Heide Reitz

223-202-03

fortlaufend mittwochs,
9.30 – 11.30 Uhr
Eberstadt
Oberstraße 13
Eltern-Kind-Raum
Gebühr: 3,75 €

Offener Babytreff – Frankfurter Straße 71

Für Bezugspersonen mit Babys bis zu einem Jahr

Kursleitung: Karolin Schneider

223-202-04

fortlaufend donnerstags,
9.30 – 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
Gebühr: 3,75 €

Tragespaziergang für Väter

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

Kinderwagen sind willkommen, eine Trageberatung ist leider nicht möglich.

Kursleitung: Christoph Lippok

223-202-05

10.09.2023
Sonntag 1x
13.15 - 14.15 Uhr
Treffpunkt:
Am Eingang des Nordbads
Alsfelder Str. 33
64289 Darmstadt
Gebühr: 7,65 €

223-202-06

15.10.2023
Sonntag 1x
13.15 - 14.15 Uhr
Treffpunkt:
Siehe oben
Gebühr: 7,65 €

223-202-07

10.12.2023
Sonntag 1x
13.15 - 14.15 Uhr
Treffpunkt:
Siehe oben
Gebühr: 7,65 €

Offener Mehrlingstreff

Für Bezugspersonen mit 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.

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

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

Kursleitung: Sarah Neumann

223-202-08

ab 06.09.2023
fortlaufend mittwochs,
mit Ausnahme der Ferien
09.30 – 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03

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

Offener Treff für Alleinerziehende

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

Dieser offene Treff richtet sich an alleinerziehende Mütter und Väter mit ihren Babys und/oder älteren Kindern und findet einmal im Monat unter fachlicher Anleitung statt.

Für die Kinder wird der Raum so gestaltet, dass er ihre Spiel- und Bewegungsfreude anregt und neue Sinneseindrücke und Spaß am gemeinsamen Spielen ermöglicht. Die Eltern begleiten aktiv und auch passiv die Entwicklungsschritte der Kinder. Weiterhin haben Sie die Möglichkeit, sich über die alltäglichen Herausforderungen auszutauschen, wie zum Beispiel:

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

Zu unseren offenen Treffs können Sie gerne ohne Voranmeldung kommen. Zur Datenerfassung ist eine einmalige Anmeldung zum jeweiligen Angebot über www.familienbildung-darmstadt.de notwendig. Sollten Sie an weiteren offenen Treffs teilnehmen wollen (z.B. Offener Babytreff – Stadthaus und Alleinerziehenden-Treff), sind weitere Anmeldungen zum jeweiligen Treff erforderlich. Nutzen Sie dazu gerne unsere Kurssuche unter dem Menüpunkt „Programm“!

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

Kursleitung: Karolin Schneider, Antje Kochendörfer

223-202-09

14.07.2023
11.08.2023
15.09.2023
06.10.2023
20.10.2023
03.11.2023
17.11.2023
01.12.2023
15.12.2023
15.00 - 17.00 Uhr
freitags 9x
Frankfurter Str. 71
Raum 0,03
Gebühr: 3,75 €



BERATUNG

Stillsprechstunde

Bei Fragen rund ums Stillen sind Sie in der Stillsprechstunde willkommen. Themen können zum Beispiel sein:

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

Zur Orientierung rund ums Abstillen Ihres Babys/ Kleinkinds empfehlen wir außerdem den Kurs „Abstillen: Wann und wie?“ (Kursnummer: 223-104-11, 223-104-12).

Bei akuten Problemen rund ums Stillen oder wenn in der Stillsprechstunde keine freien Plätze angezeigt werden, melden Sie sich gern bei uns mit Ihrem Anliegen (familienbildung@darmstadt.de oder 06151/133030).

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

Das Angebot ist kostenfrei!

Kursleitung: Petra Siebert

223-202-10

12.09.2023
Dienstag 1x
12.30 - 14.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.07
kostenfrei

223-202-11

10.10.2023
Dienstag 1x
12.30 - 14.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.07
kostenfrei

223-202-12

14.11.2023
Dienstag 1x
12.30 - 14.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.07
kostenfrei

223-202-13

12.12.2023
Dienstag 1x
12.30 - 14.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.07
kostenfrei

KURSE FÜR DIE GANZ KLEINEN



Indische Babymassage nach Leboyer

Für Bezugspersonen mit Babys von 5 – 16 Wochen

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

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

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, ggf. Wechselkleidung für sich, großes Handtuch, kleines Handtuch oder Wickelunterlage, Kuscheldecke, neutrales Pflanzenöl

Kursleitung: Meike Freund

223-203-01
15.09. - 13.10.2023
freitags 5x
10.00 - 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
Gebühr:
Erw.: 40,20 €
Kind: 12,50 €

223-203-02
03.11. - 01.12.2023
freitags 5x
10.00 - 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
Gebühr:
Erw.: 27,75 €
Kind: 12,50 €

223-203-03
15.12. - 12.01.2024
freitags 5x
10.00 - 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
Gebühr:
Erw.: 27,75 €
Kind: 12,50 €

Babymassage meets Babyyoga

Für Bezugspersonen mit Babys von 6 Wochen bis Krabbelalter

Sanfte Berührungen und die Nähe der Eltern sind Grundbedürfnisse von Babys, auf die bei der Babymassage eingegangen wird. Eltern und Baby genießen gemeinsam eine ganz besondere Zeit der Zuwendung. Neben einer Ganzkörpermassage werden Massagegriffe gezeigt, die dem Baby bei Bauchschmerzen Linderung bringen können.

Bitte mitbringen: Handtuch, Decke und Pflanzenöl

Kursleitung: Mareike Heymanns

223-203-04

26.09. - 14.11.2023

dienstags 6x

12.45 - 13.45 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.03

Gebühr:

Erw.: 21,20 €

Kind: 9,40 €

Babymassage meets Babyyoga – Onlinekurs

Für Bezugspersonen mit Babys von 6 Wochen bis Krabbelalter

Sanfte Berührungen und die Nähe der Eltern sind Grundbedürfnisse von Babys, auf die bei der Babymassage eingegangen wird. Eltern und Baby genießen gemeinsam eine ganz besondere Zeit der Zuwendung. Neben einer Ganzkörpermassage werden Massagegriffe gezeigt, die dem Baby bei Bauchschmerzen Linderung bringen können.

Benötigt wird: Handtuch, Decke und Pflanzenöl

Kursleitung: Mareike Heymanns

223-203-05

06.11. - 11.12.2023

montags 6x

10.00 - 11.00 Uhr

Gebühr: 25,10 €

Singen für die ganz Kleinen

Für Bezugspersonen mit 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: Christine Linge

223-203-06

13.09. - 11.10.2023
mittwochs 5x
09.30 - 10.30 Uhr
Kranichstein
Bartningstraße 33
Eltern-Kind-Raum
Gebühr:
Erw.: 17,25 €
Kind: 7,50 €

223-203-07

01.11. - 29.11.2023
mittwochs 5x
09.30 - 10.30 Uhr
Kranichstein
Bartningstraße 33
Eltern-Kind-Raum
Gebühr:
Erw.: 17,25 €
Kind: 7,50 €



Bewegungsspiele

Für Bezugspersonen mit Babys von 3 – 5 Monaten

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

Aktivitäten mit dem Baby

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

Freie Bewegungs- und Spielzeiten

- Eltern haben Zeit ihre Kinder in der Bewegung zu beobachten

Informationen

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

Bitte mitbringen: Babydecke

Kursleitung: Kathrin Hild

223-203-08

26.10. - 23.11.2023
donnerstags 5x
10.00 - 11.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr:
Erw.: 17,25 €
Kind: 7,50 €

223-203-09

26.10. - 23.11.2023
donnerstags 5x
11.15 - 12.15 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr:
Erw.: 17,25 €
Kind: 7,50 €

KURSE ZUR BEGLEITUNG DES ERSTEN LEBENSJAHRES



Kinder wollen HÖREN – SEHEN – FÜHLEN – SICH BEWEGEN

Für Bezugspersonen mit Babys von 6 – 9 Monaten und 9 – 12 Monaten

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

FÜR BABYS VON 6 - 9 MONATEN

Kinder wollen HÖREN – SEHEN – FÜHLEN – SICH BEWEGEN

Für Bezugspersonen mit Kindern von 6 – 9 Monaten

Kursleitung: Kathrin Hild

223-204-01
11.07. - 05.09.2023
dienstags 9x
09.00 - 10.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
Gebühr:
Erw.: 48,75 €
Kind: 16,90 €

223-204-02
11.07. - 05.09.2023
dienstags 9x
10.45 - 12.15 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.03
Gebühr:
Erw.: 48,75 €
Kind: 16,90 €

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

Für Bezugspersonen mit Babys von 6 – 9 Monaten

Kursleitung: Bianca Schopper

223-204-03
20.11. - 12.02.2024
montags 10x
09.15 - 10.45 Uhr
Eberstadt
Oberstraße 13
Bewegungsraum / DG
Gebühr: 54,00 €

223-204-04
20.11. - 12.02.2024
montags 10x
11.00 - 12.30 Uhr
Eberstadt
Oberstraße 13
Bewegungsraum / DG
Gebühr:
Erw.: 54,00 €
Kind: 18,75 €

FÜR KINDER VON 9 - 12 MONATEN

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

Für Bezugspersonen mit Kindern von 9 - 12 Monate

Kursleitung: Bianca Schopper

223-204-05
04.09. - 13.11.2023
(nicht am 23.10.2023)
montags 10x
09.15 - 10.45 Uhr
Eberstadt
Oberstraße 13
Bewegungsraum
Gebühr:
Erw.: 54,00 €
Kind: 18,75 €

223-204-06
04.09. - 13.11.2023
(nicht am 23.10.2023)
montags 10x
11.00 - 12.30 Uhr
Eberstadt
Oberstraße 13
Bewegungsraum
Gebühr:
Erw.: 54,00 €
Kind: 18,75 €

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

Für Bezugspersonen mit Kindern von 9 - 12 Monate

Kursleitung: Kathrin Hild

223-204-07

26.09. - 28.11.2023
dienstags 10x
09.00 - 10.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr:
Erw.: 54,00 €
Kind: 18,75 €



223-204-08

26.09. - 28.11.2023
dienstags 10x
10.45 - 12.15 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr:
Erw.: 54,00 €
Kind: 18,75 €

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

Infoabend: Dienstag, 29.08.2023, 20.00 – 21.30 Uhr

Das Prager-Eltern-Kind-Programm ist eine Entwicklungs-
begleitung 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. Selbstverständ-
lich gibt es auch Gelegenheit, sich mit den anderen Eltern
in der Gruppe auszutauschen. Die natürliche Neugierde,
Bewegungs- und Experimentierfreude der Kinder wird
durch Sinnes- und Spielanregungen unterstützt.

Die Kinder dürfen:

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

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

Bitte mitbringen: bequeme, leichte Kleidung und Handtücher

Kursleitung: Marianne Bruns-Behrens

223-204-13
30.08. - 01.11.2023
mittwochs 9x
14.30 - 16.00 Uhr
Eberstadt
Oberstraße 13
Bewegungsraum / DG
Gebühr:
Erw.: 54,00 €
Kind: 16,90 €

BABYGEBÄRDEN

Babygebärden – Zeigen und Verstehen®

Für Bezugspersonen mit Kindern von 3 - 18 Monaten

Wenn sie doch nur sprechen könnten ...!

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

Kursleitung: Franziska Kliemt

223-205-01

07.09. - 05.10.2023
donnerstags 5x
09.00 - 10.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr:
Erw.: 22,50 €
Kind: 11,25 €

223-205-02

09.11. - 07.12.2023
donnerstags 5x
09.00 - 10.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr:
Erw.: 22,50 €
Kind: 11,25 €



BABYSCHWIMMEN

Babyschwimmen im Jugendstilbad

Für Bezugspersonen mit ihren Babys von 4 - 12 Monate sowie 1 – 2 Jahren

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

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

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

FÜR BABYS VON 4 – 12 MONATEN

Babyschwimmen im Jugendstilbad

Für Bezugspersonen mit ihren Babys von 4 - 12 Monaten

Wir empfehlen dennoch die Teilnahme erst für Babys ab 6 Monaten. Der Kurs ist für eine Bezugsperson mit einem Baby gedacht.

Bitte beachten Sie, dass der Eintritt und die Gebühr für die Schwimmbadnutzung nicht ermäßigbar ist.

Kursleitung: Martin Zucca

223-206-01

13.09. - 20.12.2023
mittwochs 7x
alle 14 Tage
08.00 - 09.00 Uhr
Jugendstilbad
Solebecken
Gebühr: 104,05 €

223-206-02

13.09. - 20.12.2023
mittwochs 7x
alle 14 Tage
09.00 - 10.00 Uhr
Jugendstilbad
Solebecken
Gebühr: 104,05 €

Babyschwimmen im Jugendstilbad

Für Väter mit ihren Babys von 4 - 12 Monaten

Wir empfehlen dennoch die Teilnahme erst für Babys ab 6 Monaten.

Der Kurs ist für einen Vater mit einem Baby gedacht.

Bitte beachten Sie, dass der Eintritt und die Gebühr für die Schwimmbadnutzung nicht ermäßigbar ist.

Kursleitung: Martin Zucca

223-206-03

17.09. - 10.12.2023

sonntags 7x

alle 14 Tage

08.00 - 09.00 Uhr

Jugendstilbad

Solebecken

Gebühr: 104,05 €



FÜR KINDER VON 1 – 2 JAHREN

Babyschwimmen im Jugendstilbad

Für Väter mit ihren Kindern von 1 – 2 Jahren

Der Kurs ist für einen Vater mit einem Baby gedacht.

Bitte beachten Sie, dass der Eintritt und die Gebühr für die Schwimmbadnutzung nicht ermäßigbar ist.

Kursleitung: Martin Zucca

223-206-04

17.09. - 10.12.2023

sonntags 7x

alle 14 Tage

09.00 - 10.00 Uhr

Jugendstilbad

Solebecken

Gebühr: 104,05 €

Babyschwimmen im Jugendstilbad

Für Bezugspersonen mit Kindern von 1 – 2 Jahren

Der Kurs ist für eine Bezugsperson mit einem Kind gedacht.

Bitte beachten Sie, dass der Eintritt und die Gebühr für die Schwimmbadnutzung nicht ermäßigbar ist.

Kursleitung: Anna-Katharina Kairlas

223-206-05

05.09. - 31.10.2023

dienstags 7x

09.00 - 10.00 Uhr

Jugendstilbad

Solebecken

Gebühr: 104,05 €

223-206-06

07.11. - 19.12.2023

dienstags 7x

09.00 - 10.00 Uhr

Jugendstilbad

Solebecken

Gebühr: 104,05 €

THEMATISCHE ELTERNKURSE

FOLGENDE KURSE FINDEN SIE IM FACHBEREICH PÄDAGOGIK – PSYCHOLOGIE

Resilient im Babyalltag - Wie eine junge Familie gut bei Kräften bleibt (online)	29.09. – 10.11.2023
Windel adé	15.11.2023
Eltern sein, Paar bleiben	08.10.2023
Als Paar miteinander reden	05.09.2023
Scheidungskinder – Trennungs- und Scheidungssituationen mit Kindern bewältigen (online)	11.10.2023
Eltern in ihrer Rolle – Mein Platz in der Familie	12.10.2023 28.11.2023
Warum Bindung so wichtig ist	20.10.2023
Mein Kräfte-Atom – Auftanken im Alltag	21.11.2023
„Mama, da ist ein Gespenst!“ Mit Kinderängsten sorgsam umgehen	28.11.2023
„und immer wieder diese Wut...“ - über ein veränderungsstarkes Gefühl (online)	12.10.2023
Themenabend „Meckern, schimpfen, schreien - Wege aus der Eskalation“	12.10.2023
Themenabend „Kinderstreit“	05.09.2023
Beziehung und Erziehung – Wege zum Miteinander in der Familie	18.09. – 20.11.2023
Kann ich meine Kinder stärken durch das Vorlesen? - Resilienz durch Kinderbücher	02.11.2023
Bei uns ist irgendwie immer alles anders“ – über spezielle Bedürfnisse im Familienzusammenleben	08.11.2023
Hochsensibilität	11.10.2023
Wahrnehmung und Ihre Auswirkung auf unsere Kommunikation (online)	07.09.2023



Wie sag ich´s meinem Kinde – Wertschätzende Kommunikation leicht gemacht	12.09.2023 07.11.2023
Konflikte lösen mit Gewaltfreier Kommunikation	16.09.2023
Gewaltfreie Kommunikation von Vätern mit Kindern – in 4 Schritten zum Ziel	25.11.2023
Mit Empathie Stresssituationen entschärfen	07.10.2023
Rituale – Gefährten unseres Lebens	02.12.2023
Ein Weg zur Balance – Zerrissenheit im Alltag	04.11.2023

FAMILYLAB-KURSE

FOLGENDE KURSE FINDEN SIE IM FACHBEREICH PÄDAGOGIK – PSYCHOLOGIE

Gordon + familylab Seminar – Online	11.09. – 27.11.2023
Gordon + familylab Seminar	12.09. – 28.11.2023
Eltern-Gesprächskreis als Anschluss an den Familylab-Kurs	13.09. – 29.11.2023

KURSE FÜR JUGENDLICHE

FOLGENDE KURSE FINDEN SIE IM FACHBEREICH PÄDAGOGIK – PSYCHOLOGIE

Achtsamkeit für Jugendliche ab 14 Jahren – Be yourself again	14.09. – 16.11.2023
Babysitter*innen-Kurs	26./27.10.2023 11./12.01.2024

KURSE FÜR TRAUERENDE ANGEHÖRIGE

FOLGENDE KURSE FINDEN SIE IM FACHBEREICH PÄDAGOGIK – PSYCHOLOGIE

Offene Trauergruppe	13.07. – 07.12.2023
„Trauer - Power“ -	15.09.2023
Trauerbewältigungsstrategien & Co.	30.11.2023

Mit Kindern die Welt entdecken

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



Offene Eltern-Kind-Treffs	Seite 78
Mit Kindern neugierig sein	Seite 80
Schwerpunkt Jahreszeiten	Seite 84
Schwerpunkt Musik und Bewegung	Seite 86
Schwerpunkt Natur	Seite 89
Schwerpunkt Kreativität	Seite 97
Schwerpunkt Forschen	Seite 103
Ferienangebote	Seite 105
Familienzeit	Seite 107

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

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

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

TREFFS

Offene Eltern-Kind-Treffs

Für Bezugspersonen mit Kindern von 1 – 3 Jahren

In unseren von Pädagog*innen 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.

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

Bitte beachten Sie, dass die Treffs trotz des offenen Angebots aufgrund der Raumgröße in der Personenanzahl begrenzt sind.

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

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

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

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



● **Offener Eltern-Kind-Treff – Kranichstein**

Für Bezugspersonen mit Kindern von 1 – 3 Jahren

Kursleitung: Anna-Katharina Kairlas

223-301-01
fortlaufend montags,
mit Ausnahme der
Schulferien
09.30 - 11.30 Uhr
Kranichstein
Bartningstraße 33
Eltern-Kind-Raum
Gebühr: 3,75 €

● **Offener Eltern-Kind-Treff – Wixhausen**

Für Bezugspersonen mit Kindern von 1 – 3 Jahren

Kursleitung: Antonella Gerbig

223-301-02
fortlaufend montags,
mit Ausnahme der
Schulferien
09.30 - 11.30 Uhr
Wixhausen
Verdistr. 22
Eltern-Kind-Raum
Gebühr: 3,75 €

● **Offener Eltern-Kind-Treff – Frankfurter Straße 71**

Für Bezugspersonen mit Kindern von 1 – 3 Jahren

Kursleitung: Susan Massarat

223-301-03
fortlaufend dienstags,
mit Ausnahme der
Sommerferien
15.00 - 17.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr: 3,75 €

● **Offener Eltern-Kind-Treff – Frankfurter Straße 71**

Für Bezugspersonen mit Kindern von 1 – 3 Jahren

Kursleitung: Antonella Gerbig

223-301-04
fortlaufend mittwochs,
mit Ausnahme der
Schulferien
09.30 - 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr: 3,75 €

● **Offener Eltern-Kind-Treff – Eberstadt**

Für Bezugspersonen mit Kindern von 1 – 3 Jahren

Kursleitung: Michaela Schmidt-Eppinger

223-301-05
fortlaufend donnerstags,
mit Ausnahme der
Schulferien
09.30 - 11.30 Uhr
Eberstadt
Oberstraße 13
Eltern-Kind-Raum
Gebühr: 3,75 €

Mit Kindern neugierig sein

Für Bezugspersonen mit Kindern von 1 – 3 Jahren

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

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

Die Erwachsenen haben hier eine ganz „bewusste Zeit“ die neugierigen Schritte und Erkundungen ihrer Kinder in Austausch mit einer Kursleitung zu beobachten und zu begleiten.

Sie erhalten neue Anregungen zur Gestaltung ihres Erziehungs- und Familienalltags und können Erfahrungen mit anderen Erwachsenen in der gleichen Lebenssituation austauschen.

Mit Kindern neugierig sein

Für Bezugspersonen mit Kindern von 1 – 3 Jahren

Bitte mitbringen: Pausenverpflegung

Kursleitung: Hannah Jesgarz

223-302-01
19.09. - 17.10.2023
dienstags 4x
09.30 - 11.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr: 20,35 €



223-302-02
19.09. - 17.10.2023
dienstags 4x
11.15 - 12.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr: 17,80 €

223-302-03
14.11. - 19.12.2023
dienstags 6x
09.30 - 11.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr: 29,70 €

223-302-04
14.11. - 19.12.2023
dienstags 6x
11.15 - 12.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr: 26,00 €

Mit Kindern neugierig sein

Für Bezugspersonen mit Kindern von 1 – 3 Jahren

Bitte mitbringen: Pausenverpflegung

Kursleitung: Susan Massarat

223-302-05
13.09. - 11.10.2023
mittwochs 5x
15.30 - 17.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr: 25,00 €

223-302-06
01.11. - 13.12.2023
mittwochs 7x
15.30 - 17.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr: 34,20 €

Mit Kindern neugierig sein

Für Bezugspersonen mit Kindern von 1 – 3 Jahren

Bitte mitbringen: Pausenverpflegung

Kursleitung: Denise Tekol

223-302-07

08.09. - 06.10.2023
freitags 5x
10.00 - 11.30 Uhr
Eberstadt
Oberstraße 13
Eltern-Kind-Raum
Gebühr: 25,00 €

223-302-08

03.11. - 08.12.2023
freitags 5x
10.00 - 11.30 Uhr
Eberstadt
Oberstraße 13
Eltern-Kind-Raum
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 40

Stillsprechstunde

Seite 13

Babysitter*innen-Kurse

Seite 10

Info-Kurse zum Familienleben

Seite 75

BESONDERE ANGEBOTE – BESONDERE ANGEBOTE – BESONDERE ANGEBOTE

In Kooperation mit der Frühberatungsstelle für entwicklungsgefährdete Kinder und ihre Familien – Caritasverband Darmstadt e.V.



Gemeinsam neugierig sein

Für Bezugspersonen mit Kindern von 9 Monaten – 2 Jahren

Über die Freude am gemeinsamen Tun lernen die Kinder ein Miteinander unter Gleichaltrigen. Durch Rituale, Wiederholungen und die Bereitstellung von alters- und entwicklungsgerechten 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.

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. Ein besonderer Schwerpunkt liegt in diesem Kurs auf der entwicklungsgerechten Förderung der Bereiche Wahrnehmung und Bewegung.

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

Bitte mitbringen: Pausenverpflegung

Kursleitung: Ann Catrin Steiger

223-302-09

11.09. - 16.10.2023
montags 6x
09.30 - 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr: 40,50 €

223-302-10

30.10. - 18.12.2023
montags 8x
09.30 - 11.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr: 60,20 €

Durch die Kooperation mit der Frühberatungsstelle für entwicklungsgefährdete Kinder und ihre Familien/Caritasverband Darmstadt e.V. richtet sich dieser Kurs insbesondere auch an Familien und Erwachsene mit Kindern mit besonderen Bedarfen. Die Bearbeitung gezielter Fragen der Eltern ist durch die Kooperation möglich.

SCHWERPUNKT JAHRESZEITEN

Mit Kindern die Jahreszeiten erleben - Herbst

Für Bezugspersonen mit Kindern von 2 - 3 Jahren

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.

Kursleitung: Susan Massarat

223-303-01

15.09. - 13.10.2023

freitags 5x

15.00 - 16.30 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.06

Gebühr:

Erw.: 22,50 €

Kind: 15,00 €

Mit Kindern die Jahreszeiten erleben - Winter

Für Bezugspersonen mit Kindern von 2 - 3 Jahren

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.

Kursleitung: Susan Massarat

223-303-02
10.11. - 15.12.2023
freitags 6x
15.00 - 16.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr:
Erw.: 26,70 €
Kind: 18,00 €



SCHWERPUNKT MUSIK UND BEWEGUNG

Kreativer Kindertanz

Für Kinder von 4 - 6 Jahren

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

Beim kreativen Kindertanz bewegen sich die Kinder gemeinsam zur Musik und lernen die eigene Kreativität und ihr Körpergefühl auf neue Weise kennen. Die Kinder werden ihre eigenen Bewegungsmuster zur Musik entwickeln und sich so bewegen können, wie sie sich fühlen und ausdrücken wollen.

Teil der Kursstunden sind auch Bewegungsspiele und die Arbeit mit Vorstellungsbildern und Geschichten. Neue Impulse erhalten die Kinder durch den Einsatz unterschiedlicher Materialien, um die verschiedenen Sinne zu schulen. Auch erste tänzerische Elemente des zeitgenössischen Tanzes sowie Tänze anderer Kulturen werden ausprobiert.

Neben dem Spaß an Bewegung und Tanz werden in diesem Kurs das Gruppengefühl und soziales Miteinander durch kleine Übungen gefördert.

Bitte mitbringen:

ein Getränk, kleines Handtuch und Rutschsocken/
Turnschlappchen

Kursleitung: Jana Ehm

223-304-01

05.09. - 17.10.2023
dienstags 6x
15.30 - 16.30 Uhr
Eberstadt
Oberstraße 13
Bewegungsraum / DG
Gebühr:
Kind: 13,50 €

223-304-02

31.10. - 19.12.2023
dienstags 8x
15.30 - 16.30 Uhr
Eberstadt
Oberstraße 13
Bewegungsraum / DG
Gebühr:
Kind: 18,00 €

Kreativer Kindertanz

Für Kinder von 6 - 8 Jahren

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

Beim kreativen Kindertanz bewegen sich die Kinder gemeinsam zur Musik und lernen die eigene Kreativität und ihr Körpergefühl auf neue Weise kennen. Die Kinder werden ihre eigenen Bewegungsmuster zur Musik entwickeln und sich so bewegen können, wie sie sich fühlen und ausdrücken wollen.

Teil der Kursstunden sind auch Bewegungsspiele und die Arbeit mit Vorstellungsbildern und Geschichten. Neue Impulse erhalten die Kinder durch den Einsatz unterschiedlicher Materialien, um die verschiedenen Sinne zu schulen.

Auch erste tänzerische Elemente des zeitgenössischen Tanzes sowie Tänze anderer Kulturen werden ausprobiert.

Neben dem Spaß an Bewegung und Tanz werden in diesem Kurs das Gruppengefühl und soziales Miteinander durch kleine Übungen gefördert.

Bitte mitbringen:

Ein Getränk, kleines Handtuch und Rutschsocken/
Turnschlappchen

Kursleitung: Jana Ehm

223-304-03

12.10. - 21.12.2023
donnerstags 10x
16.00 - 17.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr:
Kind: 22,50 €



Alles klingt und schwingt - Musik und Rhythmen für die Kleinen

Für Bezugspersonen mit Kindern von 1,5 - 3 Jahren

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.

Bitte mitbringen: Pausenverpflegung

Kursleitung: Christine Linge

223-304-04
13.09. - 11.10.2023
mittwochs 5x
10.45 - 12.00 Uhr
Kranichstein
Bartningstraße 33
Eltern-Kind-Raum
Gebühr:
Erw.: 19,90 €
Kind: 9,40 €

223-304-05
01.11. - 29.11.2023
mittwochs 5x
10.45 - 12.00 Uhr
Kranichstein
Bartningstraße 33
Eltern-Kind-Raum
Gebühr:
Erw.: 19,90 €
Kind: 9,40 €

SCHWERPUNKT NATUR

Kinderführung zum Welterbe Mathildenhöhe und zur Rosenhöhe Darmstadt

Für Bezugspersonen mit Kindern von 4 - 7 Jahren

Spielerisch, in Bewegung, untermalt mit spannenden Erzählungen und Geschichten begeistern wir die Kinder für die Kunst des Jugendstils.

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

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

Eintrittsgelder von 3€ je Erwachsene/m sind direkt vor Ort zu zahlen.

Bitte mitbringen:

Pausenverpflegung und Eintrittsgeld für den Hochzeitsturm

Kursleitung: Johanna Tiedemann

223-305-01

30.09.2023

Samstag 1x

10.15 - 13.15 Uhr

Mathildenhöhe Darmstadt
(vor dem Hochzeitsturm)

Gebühr:

Erw.: 8,85 €

Kind: 5,25 €



Zusammen den Wald entdecken

223-305-02
06.09. - 04.10.2023
mittwochs 5x
09.30 - 11.30 Uhr
Kranichstein
Gebühr:
Erw.: 27,75 €
Kind: 18,75 €

Für Bezugspersonen mit Kindern von 1,5 - 4 Jahren

Gemeinsam wollen wir den Wald ausgehend von einem festen Waldplatz entdecken.

Wir werden staunen welche Spielmöglichkeiten sich hinter Stöcken, Moos, Erde, Bäumen und Blättern verbergen.

Beginnend mit einem Begrüßungsritual bietet jede Kursstunde Spiel- und Bastelanregungen zu verschiedenen Naturmaterialien und genügend Freiraum zum „ungeplanten“ Erleben und Entdecken der Umgebung.

Bitte mitbringen: Pausenverpflegung und wetterfeste Kleidung

Kursleitung: Anna-Katharina Kairlas

Die kleinen Entdecker*innen auf Herbsttour

Für Bezugspersonen mit Kindern von 2 – 4 Jahren

Zwischen Ludwigsturm und Bölle führt unsere Expedition über Stock und Stein. Zu Fuß und ohne Buggy machen wir uns auf den Weg in die Natur und beobachten, was um uns herum geschieht. Gemeinsam begeben wir uns auf Entdeckungsreise mit unseren Sinnen: Hier gibt es allerlei zu riechen, lauschen, hören, fühlen, schmecken und erforschen.

Der jahreszeitliche Wandel wird uns immer wieder überraschen und neue Möglichkeiten zur Gestaltung bieten. Hierzu zählt auch, den Wald unter unterschiedlichen Umständen kennenzulernen. Natürliche Quality-Time für Groß & Klein.

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

Bitte mitbringen: Pausenverpflegung und wetterfeste Kleidung

Kursleitung: Denise Tekol

223-305-03

06.09. - 11.10.2023

mittwochs 6x

10.00 - 12.00 Uhr

Parkplatz am

Waldkunstpfad

Gebühr:

Erw.: 35,10 €

Kind: 24,00 €



Die kleinen Entdecker*innen auf Wintertour

Für Bezugspersonen mit Kindern von 2 – 4 Jahren

Zwischen Ludwigsturm und Bölle führt unsere Expedition über Stock und Stein. Zu Fuß und ohne Buggy machen wir uns auf den Weg in die Natur und beobachten, was um uns herum geschieht. Gemeinsam begeben wir uns auf Entdeckungsreise mit unseren Sinnen: Hier gibt es allerlei zu riechen, lauschen, hören, fühlen, schmecken und erforschen.

Der jahreszeitliche Wandel wird uns immer wieder überraschen und neue Möglichkeiten zur Gestaltung bieten. Hierzu zählt auch, den Wald unter unterschiedlichen Umständen kennenzulernen. Natürliche Quality-Time für Groß & Klein.

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

Bitte mitbringen: Pausenverpflegung und wetterfeste Kleidung

Kursleitung: Denise Tekol

223-305-04

01.11. - 06.12.2023

mittwochs 6x

10.00 - 12.00 Uhr

Parkplatz am

Waldkunstpfad

Gebühr:

Erw.: 33,00 €

Kind: 22,50 €

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

Wir entdecken die Kinderfarm

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.

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und Verpflegung

Kursleitung: Fabienne Endres



223-305-05

07.11. - 21.11.2023
dienstags 3x
10.00 - 12.00 Uhr
Kinder- und Jugendfarm,
Maulbeerallee 59
Gebühr:
Erw.: 18,75 €
Kind: 9,00 €

223-305-06

04.10. - 18.10.2023
mittwochs 3x
10.00 - 12.00 Uhr
Kinder- und Jugendfarm,
Maulbeerallee 59
Gebühr:
Erw.: 18,75 €
Kind: 9,00 €

223-305-07

01.11. - 15.11.2023
mittwochs 3x
10.00 - 12.00 Uhr
Kinder- und Jugendfarm,
Maulbeerallee 59
Gebühr:
Erw.: 18,75 €
Kind: 9,00 €

223-305-08

22.11. - 06.12.2023
mittwochs 3x
10.00 - 12.00 Uhr
Kinder- und Jugendfarm,
Maulbeerallee 59
Gebühr:
Erw.: 18,75 €
Kind: 9,00 €

223-305-09

03.11. - 17.11.2023
freitags 3x
10.00 - 12.00 Uhr
Kinder- und Jugendfarm,
Maulbeerallee 59
Gebühr:
Erw.: 18,75 €
Kind: 9,00 €

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

Kreative Wollwerkstatt

Für Bezugspersonen mit Kindern von 3 - 6 Jahren

Die Kinder lernen bei dem Projekt die einzelnen Arbeitsschritte zur Verarbeitung von Schafwolle kennen. Die Wolle wird gewaschen, gekämmt und anschließend verarbeitet. Die Kinder können selbst den Faden spinnen und bunte Bänder oder Bälle filzen.

Bitte mitbringen: Handtuch

Kursleitung: Heike Hofmann

223-305-10

09.09.2023

Samstag 1x

10.00 - 12.00 Uhr

Streuobstwiesenzentrum,

Steckenbornweg 65

64297 Darmstadt

Gebühr:

Erw.: 6,75 €

Kind: 3,75 €

Rund um den Apfel

Für Bezugspersonen mit Kindern von 3 - 6 Jahren

Bei einem kleinen Spaziergang über die Eberstädter Streuobstwiesen sammeln wir Äpfel. Gemeinsam verarbeiten wir diese zu köstlichem Süßmost. Sofern Sie eine leere Flasche dabei haben, können Sie eine kleine Kostprobe mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen:

Gummistiefel und Matschhose für die Kinder,
Handtuch, ggf. leere Flasche

Kursleitung: Sabine Müller

223-305-11

23.09.2023

Samstag 1x

10.00 - 12.00 Uhr

Streuobstwiesenzentrum,

Steckenbornweg 65

64297 Darmstadt

Gebühr:

Erw.: 6,75

Kind: 3,75 €

*In Kooperation mit der Kinder- und Jugend Bildungsstätte
Naturfreundehaus Riedberg e.V.*

Wir bauen Boote an der Modau

Für Bezugspersonen mit Kindern von 4 – 7 Jahren

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

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

Die Kinder können ihrer Kreativität freien Lauf lassen und bekommen die Gelegenheit, unterschiedliche Werkzeuge auszuprobieren. Dabei dürfen ihnen die Erwachsenen bei Bedarf gerne unterstützend zur Seite stehen. Anschließend bewundern wir die entstandenen Kunstwerke und lassen diese mit Spannung und Freude zu Wasser.

Bitte mitbringen: Rucksack mit Sitzmatte und Getränk

Kursleitung: Anne Fischer

223-305-12
09.09.2023
Samstag 1x
10.00 - 12.00 Uhr
Kinder- u. JugendUm-
weltBildungsStätte NFH
Riedberg, Hainweg 60
Gebühr:
Erw.: 6,75 €
Kind: 3,75 €



Leckereien mit Wildkräutern

Für Bezugspersonen mit Kindern von 5 – 8 Jahren

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

Bitte mitbringen:

Rucksack mit Sitzmatte, kleines verschließbares Gefäß und einen Trinkbecher.

Kursleitung: Anne Fischer

223-305-13

11.10.2023

Mittwoch 1x

15.00 - 17.00 Uhr

Kinder-u.JugendUm-

weltBildungsStätte NFH

Riedberg, Hainweg 60

Gebühr:

Erw.: 6,75 €

Kind: 3,75 €

SCHWERPUNKT KREATIVITÄT

Bunter Bastelnachmittag - Rund um den Herbst

Für Bezugspersonen mit Kindern von 2 - 8 Jahren

An diesem Nachmittag werden wir gemeinsam mit unterschiedlichen Materialien und Techniken gestalten. Es kann gemalt, geschnitten, geklebt, gefädelt und gefaltet werden.

Dieser Kurs richtet sich an alle diejenigen, die gerne etwas Neues ausprobieren möchten, ohne sich selbst alles notwendige dazu anzuschaffen.

Es werden ein paar fertige Werke von der Kursleitung mitgebracht, die ausschließlich der Inspiration für die Eltern-Kind-Teams dienen.

Erlaubt ist was gefällt! Und los geht`s...

Materialumlage: 3,00 € pro Person

Bitte mitbringen:

Kleidung, die schmutzig werden darf und eine große Tasche um die gestalteten Werke sicher nach Hause zu transportieren.

Kursleitung: Britta Keller

223-306-01
07.10.2023
Samstag 1x
13.00 - 16.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.01
Gebühr:
Erw.: 10,60 €
Kind: 5,25 €



Kreativwerkstatt Herbst

Für Bezugspersonen mit Kindern ab 2 Jahren

Wir Großen und Kleinen stimmen uns langsam auf die kühlere Jahreszeit ein. In kurzen Geschichten erfahren wir, wie sich die Tiere im Herbst auf den Winter vorbereiten. Mit Ton, Blättern und Naturmaterialien aus dieser Jahreszeit werden wir kreativ – wir malen, kleben, bauen und kneten.

Materialumlage:

2,00 € pro Eltern-Kind-Team

Bitte mitbringen:

1 leeren Schuhkarton, 1 kleines Handtuch, Verpflegung für die Pause

Kursleitung: Eva-Maria Herzog-Reichwein

223-306-02

14.10.2023

Samstag 1x

10.00 - 12.30 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.01

Gebühr:

Erw.: 9,30 €

Kind: 3,75 €

223-306-03

14.10.2023

Samstag 1x

15.00 - 17.30 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.01

Gebühr:

Erw.: 9,30 €

Kind: 3,75 €

Seifenwerkstatt

Für Bezugspersonen mit Kindern von 2 – 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. 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 sehr gut zum Verschenken.

Materialumlage: 3 € pro Person

Bitte mitbringen:

Kleidung, die schmutzig werden darf; leere Dose für die fertigen Seifen; Plätzchenausstecher

Kursleitung: Britta Keller

223-306-04
18.11.2023
Samstag 1x
13.00 - 16.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.01
Gebühr:
Erw.: 10,60 €
Kind: 5,25 €



Kreativwerkstatt Winter

Für Bezugspersonen mit Kindern ab 2 Jahren

Zur Winterzeit werden wir spielen, singen und uns auf die Weihnachtszeit besinnen. Wir backen mit unseren Kleinen auf eine entspannte und lustige Weise. Wir lassen uns überraschen, welche einfachen, leckeren Weihnachtsplätzchen aus nur zwei Teigarten entstehen werden. Essbare und fantasievolle Schneemännchen, Schneefrauchen und Schneetierchen werden auch dabei sein.

Materialumlage: 3,00 € pro Eltern-Kind-Team, jedes weitere Kind 1,00 €.

Bitte mitbringen:

Schürze, leere Keksdose, Pausenverpflegung und falls vorhanden ein kleines Nudelholz zum Ausrollen der Teige.

Kursleitung: Eva-Maria Herzog-Reichwein

223-306-05

25.11.2023
Samstag 1x
10.00 - 12.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr:
Erw.: 9,30 €
Kind: 3,75 €

223-306-06

25.11.2023
Samstag 1x
15.00 - 17.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr:
Erw.: 9,30 €
Kind: 4,50 €

Das Märchen der Brüder Grimm „Schneewittchen“ erleben und kreativ nachbereiten

Für Bezugspersonen mit Kindern von 4 - 7 Jahren

Beim freien Erzählen des Märchens bleibt Raum für Fantasie, Spannung und aktives Mitmachen. Anschließend wollen wir das Märchen kreativ nachbereiten.

Beim Basteln mit unterschiedlichen Materialien wie Wandfliesen, Spiegelfliesen, Mosaiksteinen und Kleistersand (ungiftige Modelliermasse) werden wir kreativ und fertigen unseren eigenen Zauberspiegel an. Blicken wir in diesen Spiegel, so ist die Frage im Märchen beantwortet: „Ich bin der/die Schönste im ganzen Land!“

Materialumlage: 3,50 € pro Person/Spiegel

Kursleitung: Johanna Tiedemann

223-306-07
03.12.2023
Sonntag 1x
14.30 - 16.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.01
Gebühr
Erw.: 8,00 €
Kind: 3,75 €



Lebkuchenhaus backen

Für Bezugspersonen mit Kindern von 2 - 8 Jahren

„Knusper, knusper, knäußchen... Wer knabbert an meinem Häuschen?“ ...so lautet eine Zeile in einem bekannten Märchen.

Damit wir keinen Ärger mit der Hexe des Zuckerhäuschen bekommen, backen wir uns heute unser eigenes Lebkuchenhaus.

Nachdem wir die nötigen Bauteile gebacken haben, setzen wir unser eigenes Lebkuchenhaus zusammen und lassen unserer Fantasie beim Verzieren freien Lauf!

Materialumlage: 10 € pro Familie

Bitte mitbringen:

Kleidung, die schmutzig werden darf; leere Kiste oder Korb zum Transport des fertigen Häuschen

Kursleitung: Britta Keller

223-306-08

09.12.2023

Samstag 1x

12.00 - 16.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.02 (Lehrküche)

Gebühr:

Erw.: 13,20 €

Kind: 6,75 €

SCHWERPUNKT FORSCHEN

Naturwissenschaftliche Experimente für junge Forscher*innen

Für Bezugspersonen mit Kindern von 4 - 7 Jahren

Mit Materialien aus dem Haushalt und Essig, Backpulver, Brausetabletten werden wir "Gase sichtbar machen, selbstgebastelte Raketen zum Fliegen bringen und mit Farben und Papier zaubern."

Mit Freude am selbstständigen Experimentieren und Beobachten lernen wir naturwissenschaftliche Phänomene und Gesetzmäßigkeiten kennen und verstehen.

Neue Erfahrungen und Ideen können die Forscher*innen für Experimente im Alltag sammeln und zum Beispiel bei der Planung eines Kindergeburtstages mit einfließen lassen.

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

Bitte mitbringen: Pausenverpflegung

Kursleitung: Johanna Tiedemann

223-307-01
15.10.2023
Sonntag 1x
10.00 - 14.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.01
Gebühr:
Erw.: 13,20 €
Kind: 6,75 €



**Naturwissenschaftliche Experimente für junge
Forscher*innen – Wir züchten Kristalle,
ein Wunder der Natur**

223-307-02
14.10.2023
Samstag 1x
10.00 - 14.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.02 (Lehrküche)
Gebühr:
Erw.: 13,20 €
Kind: 6,75 €

Für Bezugspersonen mit Kindern von 4 - 7 Jahren

Mit Materialien aus dem Haushalt und der Chemikalie “Alaun” beginnen wir mit dem Züchten von Kristallen im Kurs gemeinsam.

Mit wenig Arbeitsaufwand zu Hause, Geduld, Zeit und Pflege wachsen die Kristalle heran, sie sind einzigartig in Größe, Farbe und Gestalt – ein Wunder der Natur.

Im Kursverlauf werden wir weitere Versuche zum Thema “Kristalle” durchführen. Mit Freude am selbstständigen Experimentieren und Beobachten lüften wir das Geheimnis von Pampers & Co und beantworten die Frage: „Warum ist Eis weiß?“

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

Die Materialumlage beträgt 3 Euro je Eltern-Kind-Team, jedes weitere Kind 1,50 Euro sowie 2 Euro für Alaunsalz zur Züchtung eines Kristalls.

Bitte mitbringen: Pausenverpflegung

Kursleitung: Johanna Tiedemann

FERIENANGEBOTE

HERBSTFERIEN



Farben sind wie bunte Samen

Freie Malerei für Mädchen und Jungen von 7 bis 11 Jahren

223-308-01

23.10. - 27.10.2023

Mo – Fr 5x

09.00 - 14.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.01

Gebühr: 85,25 €

„Stell dir vor, du bist eine Bäuerin oder ein Bauer dessen Acker ein weißes Blatt und dessen Samen viele bunte Farben sind. Du malst deine Farben auf das Blatt, wie die Bäuerin und der Bauer seine Samen auf den Acker verstreut. Deine Bilder wachsen mit jedem Tag ein Stück mehr. Lass dich überraschen, was du für ein Bild ernten wirst!“

Wir werden fünf Tage auf großen Blättern mit leuchtenden Farben, großen und kleinen Pinseln, mit Farbrollen und Spachteln auf malerische Erntezeit gehen. Ich werde dir dabei viele Anregungen geben und dich in deinem Tun unterstützen. Hast du Lust zu malen, wie du es noch nie getan hast?

Materialumlage: 15 €

Bitte mitbringen:

Pausenverpflegung, bequeme Malkleidung, Malschuhe und ein altes Handtuch

Kursleitung: Heidi Schrickel

WINTERFERIEN

Spuren im Schnee

Freie Malerei für Mädchen und Jungen von 7 bis 11 Jahren

223-308-02
08.01. - 12.01.2024
Mo - Fr 5x
09.00 - 14.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.01
Gebühr: 85,25 €

Du kannst im Schnee gut deine eigenen Spuren sehen. So wollen wie unsere Blätter ebenfalls zunächst weiß anmalen. In die frische weiße Farbe können dann die bunten Farben einziehen. Von deinen farbigen Spuren wirst du überrascht sein.

Wir werden uns fünf Tag mit Spachtel, Pinsel und anderen Gegenständen auf malerische Spurensuche begeben. Ich werde dir dabei viele Anregungen geben und dich in deinem Tun unterstützen. Hast du Lust zu malen, wie du es noch nie getan hast?

Materialumlage: 15 €

Bitte mitbringen:

Pausenverpflegung, bequeme Malkleidung, Malschuhe und ein altes Handtuch

Kursleitung: Heidi Schrickel

Familienzeit - Entdecken, Erleben, Erkunden

223-309-00



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

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

Jeder Kurs bietet Ideen und Mitmach-Aktionen zu unterschiedlichen Schwerpunkten und Themen. So ist für alle etwas dabei. Im Vordergrund stehen hierbei immer die gemeinsame Zeit und die Freude am Ausprobieren. Über das Entdecken verschiedener Materialien, das Erleben gemeinsamer Abenteuer und das Erkunden unserer Umgebung erschließen wir uns gemeinsam neue Welten.

Wir begeben uns auf eine interessante und spannende Entdeckungsreise und füllen unseren Ideenkoffer mit bunten Eindrücken, neuen Erfahrungen und kreativen Impulsen.

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

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



Illustration: Ines von
Görschel, www.inesvon.com

„Sprich mit mir!“

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

Gesundheit – Ernährung, Entspannung, Bewegung

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



Kinderernährung	Seite 110
Kochen/Backen mit Kindern	Seite 115
Prävention	Seite 116
Inklusiver Kochtreff	Seite 119
Internationale Küche	Seite 120
Entspannung für Erwachsene	Seite 126
Bewegung für Erwachsene	Seite 129

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

Gemeinsam Essen - kinderleicht!? „Im Dschungel der Kinderlebensmittel“

Für Erwachsene mit Kindern von 10 - 24 Monaten

Der Lebensmittelmarkt für Kinderprodukte ist groß und die Produktauswahl im Supermarkt gestaltet sich oft nicht so einfach: „Was ist das eigentlich für ein Produkt?“ und „Ist das gut für mein Kind?“ Um mehr Klarheit in dieses Wirrwarr zu bekommen und besser zu verstehen was sich hinter Produktdeklarationen wie Babykeksen und Co verbirgt, werden wir auf Entdeckungsreise gehen und diese Produkte genauer unter die Lupe nehmen. Zu Beginn sprechen wir über das Ernährungsthema, tauschen Erfahrungen aus und Ihre Fragen werden beantwortet. Die Kinder können sich währenddessen frei im Raum bewegen. Im zweiten Teil werden wir in der Küche etwas Leckereres zubereiten und gemeinsam genießen.

Die Kurstermine können einzeln gebucht werden. Bei Mehrfachbuchungen ermäßigt sich die Gebühr um 1,50 € pro Kurs.

Bitte mitbringen: Lebensmittelumlage 2,50 €

Kursleitung: Anna-Lena Brandau

223-501-01
12.09.2023
Dienstag 1x
09.30 - 12.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.02 (Lehrküche) +
Raum 0.04
Gebühr: 11,80 €

Gemeinsam Essen - kinderleicht!?
„Zucker - Leckerei oder teuflisch?“

Für Erwachsene mit Kindern von 10 - 24 Monaten

Kinder mögen süße Lebensmittel und lieben es zu naschen! Doch was macht Zucker eigentlich im Körper? Sollten wir bei unseren Kindern darauf verzichten oder wieviel ist noch ok? Und wo sind denn überhaupt die größten Zuckerquellen bei Lebensmitteln?

Zu Beginn sprechen wir über das Ernährungsthema, tauschen Erfahrungen aus und Ihre Fragen werden beantwortet. Die Kinder können sich währenddessen frei im Raum bewegen. Im zweiten Teil werden wir in der Küche etwas Leckeres zubereiten und gemeinsam genießen.

Die Kurstermine können einzeln gebucht werden. Bei Mehrfachbuchungen ermäßigt sich die Gebühr um 1,50 € pro Kurs.

Bitte mitbringen: Lebensmittelumlage 2,50 €

Kursleitung: Anna-Lena Brandau

223-501-02
 19.09.2023
 Dienstag 1x
 09.30 - 12.00 Uhr
 Frankfurter Str. 71
 Raum 0.02 (Lehrküche) +
 Raum 0.04
 Gebühr: 11,80 €



**Gemeinsam Essen - kinderleicht!
Was heißt „gesunde Ernährung?“**

Für Erwachsene mit Kindern von 10 - 24 Monaten

Kinder sollten sich „gesund“ ernähren – das ist der Wunsch vieler Eltern. Doch was bedeutet „gesund“ und wie sollte so eine Ernährung aussehen? Gemeinsam möchten wir verschiedene Lebensmittelgruppen betrachten und deren Bedeutung für eine ausgewogene Ernährung besprechen. Wir tauschen Erfahrungen aus und Ihre Fragen werden beantwortet. Die Kinder können sich währenddessen frei im Raum bewegen. Im zweiten Teil werden wir in der Küche etwas Leckeres zubereiten und gemeinsam genießen. Die Kurstermine können einzeln gebucht werden. Bei Mehrfachbuchungen ermäßigt sich die Gebühr um 1,50 € pro Kurs.

Bitte mitbringen: Lebensmittelumlage 2,50 €

Kursleitung: Anna-Lena Brandau

223-501-03
26.09.2023
Dienstag 1x
09.30 - 12.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.02 (Lehrküche) +
Raum 0.04
Gebühr: 11,80 €

Gemeinsam Essen - kinderleicht!? Spielregeln für entspanntes Essen!

Für Erwachsene mit Kindern von 10 - 24 Monaten

Essen sollte für Eltern und Kinder stressfrei sein und Freude bereiten! Doch wie gelingt es gemeinsam mit Kindern entspannt eine Mahlzeit zu genießen? Wer bestimmt was auf den Tisch kommt, wann oder wie viel gegessen wird?

Zu Beginn sprechen wir über dieses Thema, tauschen Erfahrungen aus und Ihre Fragen werden beantwortet. Die Kinder können sich währenddessen frei im Raum bewegen. Im zweiten Teil werden wir in der Küche etwas Leckeres zubereiten und gemeinsam genießen. Die Kurstermine können einzeln gebucht werden. Bei Mehrfachbuchungen ermäßigt sich die Gebühr um 1,50 € pro Kurs.

Bitte mitbringen: Lebensmittelumlage 2,50 €

Kursleitung: Anna-Lena Brandau

223-501-04
05.10.2023
Donnerstag 1x
09.30 - 12.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.02 (Lehrküche) +
Raum 0.04
Gebühr: 11,80 €



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.

Bitte mitbringen:

Lebensmittelumlage ca. 6,00 €
Dose mit Deckel für Essensproben

Kursleitung: Katharina Maiwald

223-501-05
16.08.2023
Mittwoch 1x
09.30 - 12.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.02 (Lehrküche)
Gebühr: 9,30 €

223-501-06
01.11.2023
Mittwoch 1x
09.30 - 12.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.02 (Lehrküche)
Gebühr: 9,30 €

KOCHEN/BACKEN MIT KINDERN

Kräuterwanderung

für Erwachsene mit Kindern ab 5 Jahren

Gegen Ende des Sommers finden wir viele Beeren, Wurzeln und auch neu durchgetriebene Kräuter. Diese stärken unsere Abwehrkräfte für den Winter. Haltbar gemacht kann man sie in der trüben Zeit weiterhin nutzen weiterhin nutzen. Auf einem Spaziergang im Odenwald lernen wir viele nutzbare Pflanzen kennen. Im Anschluss vertiefen wir das erlernte Wissen bei einem kulinarischen Imbiss. Tragekinder können kostenfrei mitgenommen werden. Für Kinderwagen nicht geeignet.

Fragen an die Kursleiterin: 0176-86186444

Bitte mitbringen:

Lebensmittelumlage ca 2,00 €

Sammelbehältnis

Kursleitung: Edith Kleinhenz

223-501-07

09.09.2023

Samstag 1x

10.00 - 13.00 Uhr

Treffpunkt:

Hollunderhof

Höllerheck 1

64407 Fränkisch-Crumbach

Gebühr:

Erw.: 10,60 €

Kind: 5,25 €



Von der Kakaobohne zur Schokolade

Für Erwachsene mit Kindern ab 5 Jahren

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

IN KOOPERATION MIT DEM WELTLADEN DARMSTADT

Bitte mitbringen:

Lebensmittelumlage: Erw.: 5,00 €, Kind: 3,00 €

Dose für Schokolade

Kursleitung: Petra Schefzyk

223-507-01

21.10.2023

Samstag 1x

10.30 - 13.00 Uhr

Frankfurter Str. 71,

Raum 0.02 (Lehrküche)

Gebühr:

Erw.: 9,30 €

Kind: 4,50 €



**Kochen mit Kindern mit dem Wok -
einfach, schnell, frisch**

Für Erwachsene mit Kindern von 6 - 12 Jahren

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

Bitte mitbringen:

Lebensmittelumlage: Erw.: 9,00 €, Kind: 5,00 €
Schürze, Getränk, Behältnis für Essensproben

Kursleitung: Kwanjai Jäger

Siehe 223-306-08 Lebkuchen Haus backen auf Seite 102.

223-507-02
11.11.2023
Samstag 1x
10.00 - 13.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.02 (Lehrküche)
Gebühr:
Erw.: 10,60 €
Kind: 5,25 €



PRÄVENTION

Abwehr stärken mit Homöopathie – Tipps für eine Hausapotheke

Homöopathie ist ein ganzheitliches Heilverfahren, das die körpereigene Abwehr stärkt. Aber auch in akuten Fällen können Sie sich oder Ihre Familie selbst behandeln. Sie können so bereits positive Effekte verspüren und die eigenen Selbstheilungskräfte stärken. Ein gutes Feld für Selbstbehandlungen sind Verletzungen und akut auftretende Beschwerden wie Infekte, Magen-Darm-Probleme, Unverträglichkeiten und Schlafstörungen.

In diesem Kurs erläutere ich die Wirkungsweise und Grenzen des homöopathischen Heilverfahrens und stelle Arzneien für die Selbstbehandlung vor. Sie erfahren was in eine homöopathische Hausapotheke gehört, wer bereits eine solche Apotheke hat, erfährt mehr zu den einzelnen Mitteln und ihren Anwendungsgebieten. Auf Ihre Fragen und Wünsche kann ich dabei eingehen.

Kursleitung: Claudia Buchenauer

223-503-01
27.09.2023
Mittwoch 1x
18.00 - 20.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.08
Gebühr: 8,00 €

Schnelle homöopathische Hilfe bei Übelkeit, Durchfall und Bauchschmerzen

Etwas Unverträgliches gegessen, zu viel Alkohol getrunken, Reisekrankheit, Schwangerschaftsübelkeit, Neigung zu Blähbauch – Magen-Darm-Beschwerden können unterschiedliche Ursachen haben. In akuten Fällen können homöopathische Mittel aus der Hausapotheke schnell helfen. Bei schwereren chronischen Erkrankungen wie Reizdarmsyndrom oder chronischentzündlichen Darmerkrankungen kann zu einer konventionell-medizinischen Behandlung eine homöopathische Behandlung die Beschwerden lindern und unterstützend wirken. In dem Kurs stelle ich das homöopathische Heilverfahren und ihre Möglichkeiten und Grenzen vor. Sie lernen die wichtigsten Mittel zur homöopathischen Selbstbehandlung bei Magen-Darm-Beschwerden kennen.

Kursleitung: Claudia Buchenauer

223-503-02
14.11.2023
Dienstag 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

223-503-03

08.11.2023

Mittwoch 1x

19.00 - 21.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.08

Gebühr: 8,00 €

INKLUSIVER KOCHTREFF

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

In Kooperation mit Darmstädter Werkstätten und
Wocheneinrichtungen

Bitte beachten Sie die Gebührenermäßigung in
unseren Teilnahmebedingungen.

Bitte mitbringen:

Lebensmittelumlage: 15,00 € pro Termin

Kursleitung: Anja Altvater-Frowein

223-504-01
13.10.2023
03.11.2023
15.12.2023
freitags 3x
14.00 - 17.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.02 (Lehrküche)
Gebühr: 42,30 €



INTERNATIONALE KÜCHE

Usbekische Küche

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

223-506-01

28.10.2023

Samstag 1x

17.00 - 21.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.02 (Lehrküche)

Gebühr: 13,20 €

Bitte mitbringen: Lebensmittelumlage: 15,00 €

Kursleitung: Niyara Mardamova

Ukrainische Küche

In diesen Kurs lernen Sie die berühmte Borschtsch Suppe zu kochen. Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, aber wir machen es nach dem klassischen Rezept. Die Zutaten sind Zwiebeln, Karotten, Rote Bete, Kartoffeln, Knoblauch, Kohl, Öl, Rindfleisch, Tomatenpaste und Gewürze.

Der Höhepunkt dieses Kurses besteht darin, Pelmeni von Grund auf zuzubereiten. Das heißt, wir machen den Teig und bereiten dann die Füllung vor. Die Füllung kann aus Huhn, Pute, Rind oder Lamm bestehen. Pellmeni ist eines der bekanntesten und leckersten osteuropäischen Gerichte. Die Zutaten umfassen: Zwiebel, Hackfleisch, Knoblauch, Ei, Mehl und Gewürze. Diese Gerichte sind wahre Schätze für Feinschmecker.

Bitte mitbringen: Lebensmittelumlage: 15,00 €

Kursleitung: Niyara Mardamova

223-506-02

18.11.2023

Samstag 1x

17.00 - 21.00 Uhr

Frankfurter Str. 71,

Raum 0.02 (Lehrküche)

Gebühr: 13,20 €



Sushi – neue Rezepte!

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

Bitte mitbringen:

Lebensmittelumlage: 16,00 €

Schürze, Getränk, Behältnis für Essensproben

Kursleitung: Kwanjai Jäger

223-506-03

08.09.2023

Freitag 1x

18.00 - 22.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.02 (Lehrküche)

Gebühr: 13,20 €

Die thailändische schnelle Wok-Küche

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

Bitte mitbringen:

Lebensmittelumlage: 15,00 €

Eigener Wok, falls vorhanden, Schürze, Getränk,

Behältnis für Essensproben

Kursleitung: Kwanjai Jäger

223-506-04

22.09.2023

Freitag 1x

18.00 - 22.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.02 (Lehrküche)

Gebühr: 13,20 €

Die thailändische Küche - Neue Rezepte!

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

Bitte mitbringen:

Lebensmittelumlage: 15,00 €

Schürze, Getränk, Behältnis für Essensproben

Kursleitung: Kwanjai Jäger

223-506-05

20.10.2023

Freitag 1x

18.00 - 22.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.02 (Lehrküche)

Gebühr: 13,20 €



ENTSPANNUNG FÜR ERWACHSENE

Yoga & Journaling Workshop – Auszeit für Mamas



223-509-01
07.10.2023
Samstag 1x
14.00 - 17.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr: 10,60 €

unabhängig vom Alter der Kinder

Zwischen trubeligem Familienleben, Multitasking und Alltags-Stress lädt dieser Workshop Mütter zu einer kleinen Auszeit ein. Das Zusammenspiel von Yoga und Journaling ermöglicht, sich einmal ganz anders zu begegnen – auf der Matte und auf dem Papier. Wie das geht? Yoga- und Atemübungen unterstützen den Körper dabei zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Mithilfe von angeleiteter Meditation wird der Blick dann nach innen gerichtet. Im Anschluss helfen Fragen und Schreibimpulse, die Gedanken und Gefühle aufs Papier zu bringen, um herauszufinden, wie es um die eigenen Bedürfnisse steht. So können Ideen für wohltuende Rituale und Routinen im eigenen Familienalltag entwickelt und mit nach Hause genommen werden.

Materialkosten: 4€ für das Workbook

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, warme Socken, Snack und Getränk

Kursleitung: Melanie Pischan

Hatha-Yoga für Senioren – Einsteiger und Ungeübte

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

Bitte mitbringen: Eine Decke und kleines Kissen

Kursleitung: Waltraud Ortkamp

223-509-02

12.09. - 12.12.2023
 dienstags 12x
 14.00 - 15.00 Uhr
 Kranichstein
 Bartningstraße 33
 Eltern-Kind-Raum
 Gebühr: 48,30 €



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.

Bitte mitbringen: Eine Decke und kleines Kissen

Kursleitung: Waltraud Ortkamp

223-509-03

12.09. - 12.12.2023
 dienstags 12x
 15.30 - 16.30 Uhr
 Kranichstein
 Bartningstraße 33
 Eltern-Kind-Raum
 Gebühr: 48,30 €

Yoga

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

Bitte 2 Stunden vor Kursbeginn nichts essen.

Bitte mitbringen:

Eine Decke, bequeme Kleidung, Socken.

Kursleitung: Gloria Bartusch

223-509-04

04.09. - 16.10.2023
montags 7x
17.30 - 19.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Bewegungsraum / UG
Gebühr: 38,30 €

223-509-05

06.11. - 11.12.2023
montags 6x
17.30 - 19.00 Uhr
Frankfurter Str. 71,
Bewegungsraum / UG
Gebühr: 32,70 €

223-509-06

06.09. - 18.10.2023
mittwochs 7x
17.00 - 18.30 Uhr
Wixhausen
Verdistraße 22
Bewegungsraum
Gebühr: 37,90 €

223-509-07

06.09. - 18.10.2023
mittwochs 7x
18.45 - 20.15 Uhr
Wixhausen
Verdistraße 22
Bewegungsraum
Gebühr: 37,90 €

223-509-08

08.11. - 13.12.2023
mittwochs 6x
17.00 - 18.30 Uhr
Wixhausen
Verdistraße 22
Bewegungsraum
Gebühr: 32,70 €

223-509-09

08.11. - 13.12.2023
mittwochs 6x
18.45 - 20.15 Uhr
Wixhausen
Verdistraße 22
Bewegungsraum
Gebühr: 32,70 €

BEWEGUNG FÜR ERWACHSENE

Wirbelsäulengymnastik

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

Bitte mitbringen: Sportschuhe und Handtuch

Kursleitung: Andrea Roth

223-511-01

25.07. - 26.09.2023
(nicht am 29.08. und
05.09.2023)
dienstags 8x
18.15 - 19.45 Uhr
Wixhausen
Verdistraße 22
Bewegungsraum
Gebühr: 43,10 €

223-511-02

25.07. - 26.09.2023
(nicht am 29.08. und
05.09.2023)
dienstags 8x
20.00 - 21.30 Uhr
Wixhausen
Verdistraße 22
Bewegungsraum
Gebühr: 43,10 €

223-511-03

10.10. - 12.12.2023
dienstags 10x
18.15 - 19.45 Uhr
Wixhausen
Verdistraße 22
Bewegungsraum
Gebühr: 53,50 €

223-511-04

10.10. - 12.12.2023
dienstags 10x
20.00 - 21.30 Uhr
Wixhausen
Verdistraße 22
Bewegungsraum
Gebühr: 53,50 €



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.

Kursleitung: Annette Böffinger

223-511-05

08.09. - 15.12.2023

freitags 14x

09.30 - 11.00 Uhr

Kranichstein

Bartningstraße 33

Eltern-Kind-Raum

Gebühr: 74,30 €

Pädagogik – Psychologie

Fachbereichsleiterin:

Rose Abbas, 06151/13 28 99

Rose.Abbas@darmstadt.de



Kurse für Eltern	Seite 132
Familylab-Kurse	Seite 146
Kurse für Jugendliche	Seite 148
Kurse zum Thema Trauer	Seite 150

In unseren vielfältigen Angeboten greifen wir Fragen und Themen auf, die für den Familienalltag Bedeutung haben. Hier erhalten Sie Informationen, viele Anregungen und die Möglichkeit zum Austausch und zur Diskussion rund um das Familienleben. Da jedes Kind und jede Familie einzigartig sind, finden sie unterschiedliche Themengebiete aus denen Sie für ihre Familie die passenden Angebote wählen können.

Durch den günstigen Paarpreis möchten wir Sie bestärken und unterstützen, gemeinsam die Kurse zu besuchen. So können Sie sich anschließend über das Gehörte und Erlebte austauschen.

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

KURSE FÜR ELTERN

Resilient im Babyalltag - Wie eine junge Familie gut bei Kräften bleibt - Onlinekurs

223-600-01
29.09. - 10.11.2023
freitags 4x
19.30 - 21.30 Uhr
Gebühr:
Einzel: 27,50 €
Paar: 47,00 €

Ein Workshop für Eltern von Kindern im Alter von 0 – 2 Jahren

Für junge Eltern ist es eine große Umstellung, wenn das Baby da ist. Der Tagesablauf wird von ihm bestimmt, die Rollenfindung ist eine Herausforderung, eine gewisse Isolation kann sich einstellen. Welche hilfreichen Impulse kann die Resilienzforschung für diese Zeit geben? Welche Erkenntnisse kann die Säuglingsforschung, auch mit Blick auf den Babyschlaf beisteuern? Wie gelingt es, in die Veränderung hineinzuwachsen und zuversichtlich zu bleiben?

Kursleitung: Monika Reetz

Windel adé

Wenn Kinder mit ihrem Verhalten zeigen, dass sie „müssen“, sind sie bereit, trocken und sauber zu werden. Dann brauchen sie von ihren Eltern Unterstützung, um diesen Lernschritt gut zu meistern. Was ist hilfreich und worauf kommt es an?

223-600-02
15.11.2023
Mittwoch 1x
19.30 - 21.30 Uhr
Eberstadt
Oberstraße 13
Eltern-Kind-Raum
Gebühr: 8,00 €

Kursleitung: Dr. Nicole Wilhelm

Eltern sein, Paar bleiben

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

Kursleitung: Jürgen Breustedt

223-600-03

08.10.2023
Sonntag 1x
10.00 - 16.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.08
Gebühr:
Einzel: 18,40 €
Paar: 31,10 €



Als Paar miteinander reden

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

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

Kursleitung: Jürgen Breustedt

223-600-04

05.09.2023
Dienstag 1x
18.30 - 21.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.08
Gebühr:
Einzel: 10,60 €
Paar: 17,50 €

**Scheidungskinder - Trennungs- und
Scheidungssituationen mit Kindern bewältigen –
Onlinekurs**

223-600-05
11.10.2023
Mittwoch 1x
19.00 - 21.30 Uhr
Gebühr: 9,30 €

Trennungen und Scheidungen zählen oftmals zu den ganz harten Einschnitte im Leben und auch im Leben der davon betroffenen Kinder. Aber müssen Scheidungskinder grundsätzlich unglücklich werden? Ob Eltern und Kinder glücklich sind, bestimmen Beziehungen und Lebensumstände, nicht ausschließlich Trennung und Scheidung.

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

Bitte mitbringen: Papier und Stifte

Kursleitung: Jürgen Breustedt

Eltern in ihrer Rolle – Mein Platz in der Familie

223-600-06
12.10.2023
Donnerstag 1x
19.00 - 21.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0,04
Gebühr:
Einzel: 27,50 €
Paar: 47,00 €

Familie ist ein komplexes System, denn in ihr – so denken wir – hat jede/r (s)einen festen Platz und Wirkungsbereich.

Wo ist mein Platz in diesem System? Bin ich da wo ich bin richtig? Wie fühlt sich dieser Platz an und was genau brauche ich dort, damit es mir gut geht und ich wirken kann?

Seien Sie neugierig auf eine sehr ungewöhnliche Betrachtung des familiären Geflechts!

223-600-07
28.11.2023
Dienstag 1x
19.00 - 21.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0,04
Gebühr:
Gebühr: 8,00 €
Paar: 12,85 €

Kursleitung: Claudia Enmark

Warum Bindung so wichtig ist

Mit einer sicheren Bindung zu den Eltern und Vertrauenspersonen haben Kinder gute Voraussetzungen zur Persönlichkeitsentwicklung. An diesem Seminartag lernen wir verschiedene Ansätze der Bindungsforschung kennen, beschäftigen uns mit den Folgen von sicherer und unsicherer Bindung und überlegen, wie wir als Eltern das unterschiedliche Bindungsverhalten der Kinder wahrnehmen und damit annehmend und fördernd umgehen können. Beispiele aus der eigenen Praxis sollen eingebracht werden.

Bitte mitbringen: Papier und Stifte

Kursleitung: Jürgen Breustedt

223-600-08

20.10.2023

Freitag 1x

10.00 - 16.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.04

Gebühr:

Einzel: 18,40 €

Paar: 31,00 €



Mein Kräfte-Atom - Auftanken im Alltag

Alle von uns haben eine Vielzahl von Dingen im Leben, um die man sich kümmert... Doch:

- Wo tanke ich auf?
- Was gibt mir den Antrieb zu tun was ich tue?
Welchen Sinn macht das?
- Wohin kann ich mich wenden wenn ich Unterstützung brauche?

Sie entscheiden selbst, wie weit Ihr Universum reicht...

Freuen Sie sich darauf zu entdecken, wie Ihr ganz persönliches Kräfte Atom aussieht!

Kursleitung: Claudia Enmark

223-600-09

21.11.2023

Dienstag 1x

19.00 - 21.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.04

Gebühr: 8,00 €

„Mama, da ist ein Gespenst!“ Mit Kinderängsten sorgsam umgehen

Eltern erleben oftmals von Geburt an, dass ihr Kind ganz verschiedene Ängste hat. Das kann sehr unterschiedlich sein. Den eigenen Körper betreffend, aber auch Ängste, die mit Entwicklungsschritten verbunden sein können z.B. fremde Menschen, ungewohnte Situationen, Phantasien, Verlustängste, Dunkelheit usw. Wie können wir als Eltern hilfreich damit umgehen und unterstützen?

In diesem Kurs wollen wir auf entwicklungsbedingte Ängste, verunsichernde und belastende Erfahrungen als Ursachen und die Bedeutung von emotionaler Sicherheit schauen. Wie drücken Kinder ihre Ängste aus, verbal/nonverbal? Wie können Ängste verarbeitet werden (z.B. Malen, Spiel, Gespräch).

Bitte mitbringen: Papier und Stifte

Kursleitung: Jürgen Breustedt

223-600-10
28.11.2023
Dienstag 1x
10.00 - 14.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.08
Gebühr: 13,20 €

„und immer wieder diese Wut...“ - über ein veränderungsstarkes Gefühl – Onlinekurs

Wenn sie kommt ist sie meist sehr laut, oft überraschend, sehr eindrücklich und kaum sofort zu bändigen – die Wut. Hinter der Wut steht immer das Bedürfnis etwas mitzuteilen, wofür es (noch) keine Worte gibt, (noch) keinen anderen Zeitpunkt, (noch) keinen anderen Rahmen.

An diesem Abend wollen wir uns eingehender mit dem beschäftigen, was die Kinder wichtiges mit der Wut ausdrücken möchten und wie Eltern und Kinder gemeinsam Worte finden, Zeitpunkte erkennen und (Gesprächs-)Umgebungen gestalten können, um das hören zu können, was mit der Wut eigentlich gesagt werden möchte.

Kursleitung: Stefanie Schwanitz

223-600-11
12.10.2023
Donnerstag 1x
20.00 - 22.00 Uhr
Gebühr: 8,00 €



Themenabend „Meckern, schimpfen, schreien - Wege aus der Eskalation“

„Zieh dich bitte an / mach bitte deine Hausaufgaben / räum bitte dein Zimmer auf...“ Spätestens nach der dritten Aufforderung werden wir lauter, genervter, drohen mit Strafen und fühlen uns hinterher mies. Wie gelingt es in Konfliktsituationen die Eltern zu bleiben, die wir sein wollen? Und wie können wir wütende Kinder gut begleiten?

Kursleitung: Dr. Nicole Wilhelm

223-600-12
12.10.2023
Donnerstag 1x
19.30 - 21.30 Uhr
Eberstadt
Oberstraße 13
Eltern-Kind-Raum
Gebühr: 8,00 €

Themenabend „Kinderstreit“

„Jetzt hört doch mal auf zu streiten!“

Streitereien unter Kindern können sehr anstrengend und belastend sein – für Eltern und Kinder. Dieser Themenabend zeigt auf, wie Eltern sie ihre Kinder unterstützen können, fair zu streiten und Konflikte eigenständig zu lösen. Diese neue Streitkultur entlastet die Eltern von ihrer „Richterrolle“ und führt zu mehr Zuneigung und Achtung unter den Kindern.

Kursleitung: Dr. Nicole Wilhelm

223-600-13

05.09.2023

Dienstag 1x

19.30 - 21.30 Uhr

Eberstadt

Oberstraße 13

Eltern-Kind-Raum

Gebühr: 8,00 €

Beziehung und Erziehung – Wege zum Miteinander in der Familie

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

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

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

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

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

Kursleitung: Anne Krieger

223-600-14
18.09. - 20.11.2023
montags 8x
19.00 - 21.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr:
Einzel: 63,90 €
Paar: 110,70 €



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

Für Eltern von Kindern im Alter von 4 - 10 Jahren

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

Kursleitung: Monika Reetz

223-600-15
02.11.2023
Donnerstag 1x
19.30 - 21.30 Uhr
Eberstadt
Oberstraße 13
Eltern-Kind-Raum
Gebühr: 8,00 €

Bei uns ist irgendwie immer alles anders“ – über spezielle Bedürfnisse im Familienzusammenleben

Familien, in denen ein Kind spezielle Entwicklungsverläufe erlebt, befinden sich oftmals in besonderen Lebenssituationen. So manches ist „irgendwie immer etwas anders“: im Familienzusammenleben, im Kindergarten, in der Schule, mit den Freunden, im Urlaub, bei Familienfesten.

An diesem Abend wollen wir dieses „etwas anders“ näher beleuchten: mit fachlichen Inputs, Erfahrungsberichten und dem gemeinsamen Austausch – für noch mehr Blickwinkel, neue Handlungsmöglichkeiten und hilfreiche Unterstützungsideen im Familienalltag.

Kursleitung: Stefanie Schwanitz

223-600-16
08.11.2023
Mittwoch 1x
19.30 - 21.30 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr: 8,00 €

Hochsensibilität

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

Kursleitung: Christiane Mathis

223-600-17

11.10.2023

Mittwoch 1x

19.00 - 21.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.04

Gebühr: 8,00 €



Wahrnehmung und Ihre Auswirkung auf unsere Kommunikation – Onlinekurs

Wahrnehmungen und ihre Deutung spielen bei unserer Kommunikation eine entscheidende Bedeutung. Wir werden uns befassen mit neurowissenschaftlichen Erkenntnissen, Möglichkeiten und Fallen der Entstehung unserer eigenen Wahrnehmungen und ihrer Einflüsse auf die Kommunikation. Wir lernen wie wir mit einer differenzierten Wahrnehmung für Transparenz und förderlichem Miteinander bei unterschiedlichen Sichtweisen sorgen können.

Kursleitung: Jürgen Breustedt

223-600-18

07.09.2023

Donnerstag 1x

19.00 - 21.30 Uhr

Gebühr: 9,30 €

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 mein Kind konkret verstanden hat, was ich von ihm möchte? Verstehe ich wirklich, warum mein Kind „nein“ sagt? Habe ich meinem 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

223-600-19
12.09.2023
Dienstag 1x
19.00 - 21.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr: 8,00 €

223-600-20
07.11.2023
Dienstag 1x
19.00 - 21.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr: 8,00 €

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

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

Kursleitung: Anne Krieger

223-600-21
16.09.2023
Samstag 1x
09.30 - 17.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.08
Gebühr:
Einzel: 22,30 €
Paar: 37,90 €

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

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

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

Kursleitung: Jürgen Breustedt

223-600-22
25.11.2023
Samstag 1x
10.00 - 16.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.08
Gebühr: 18,40 €



Mit Empathie Stresssituationen entschärfen

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

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

Kursleitung: Anne Krieger

223-600-23

07.10.2023
Samstag 1x
09.30 - 13.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr:
Einzeln: 11,90 €
Paar: 19,70 €

Rituale - Gefährten unseres Lebens

In allen Kulturen und zu allen Zeiten begleiten Rituale das Leben der Menschen. Dies geschieht im Alltag, in der Politik, in der Religion. Wir wollen versuchen, der Bedeutung von Ritualen nachzuspüren. Was lässt eine Handlung zu einem Ritual werden? Welche Typen von Ritualen gibt es? Welche Rolle können sie in unserem Leben spielen? Nicht zuletzt werden die Möglichkeiten von Ritualen im Zusammenhang von Persönlichkeitsentwicklung und Erziehung in den Blick kommen. Und schließlich werden wir ganz praktisch ein ‚Ritual‘ der Vorweihnachtszeit ausprobieren – lassen Sie sich überraschen!

Kursleitung: Jürgen Breustedt

223-600-24

02.12.2023
Samstag 1x
10.00 - 14.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.01
Gebühr: 13,20 €

Ein Weg zur Balance

„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 oftmals nicht viel Zeit. Solche Phasen gibt es im Leben und gleichzeitig ist „leben“ auch noch mehr.

In diesem Workshop erkunden Sie Ihre Rollen mit ihren Aufgaben, Qualitäten und Bedürfnissen. Darüber hinaus entwickelt jede/jeder Teilnehmer/in und Teilnehmer einen eigenen konkreten Plan, wie der Alltag trotz vielfältiger Anforderungen wieder runder, erfüllender und ausgeglichener verlaufen kann.

Kursleitung: Anne Krieger

223-600-25

04.11.2023

Samstag 1x

10.00 - 15.30 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.04

Gebühr:

Einzel: 17,10 €

Paar: 28,80 €



FAMILYLAB-KURSE

Gordon + familylab Seminar

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

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

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

Kursleitung: Dr. Nicole Wilhelm

223-601-01

12.09. - 28.11.2023
dienstags 10x
19.30 - 22.00 Uhr
Eberstadt
Oberstraße 13
Bewegungsraum / DG
Gebühr:
Einzel: 79,50 €
Paar: 138,00 €

Gordon + familylab Seminar – Online

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

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

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

Kursleitung: Dr. Nicole Wilhelm

223-601-02

11.09. - 27.11.2023
montags 10x
19.30 - 22.00 Uhr
Gebühr:
Einzel: 79,50 €
Paar: 138,00 €

Eltern-Gesprächskreis als Anschluss an den Familylab-Kurs

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

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

Kursleitung: Dr. Nicole Wilhelm

223-601-03
13.09. - 29.11.2023
mittwochs 3x
20.00 - 22.00 Uhr
Eberstadt
Oberstraße 13
Eltern-Kind-Raum
Gebühr:
Einzel: 21,00 €
Paar: 35,60 €



KURSE FÜR JUGENDLICHE

Achtsamkeit für Jugendliche ab 14 Jahren - Be yourself again

Ist dir manchmal alles zu viel? Alle wollen etwas von dir – Eltern, Lehrer, Freunde. Vielleicht möchtest du es allen recht machen, vielleicht kämpfst du auch gegen alles an. Vielleicht fragst du dich manchmal, was das alles eigentlich soll. Hast du den Eindruck, selbst ganz schön auf der Strecke zu bleiben, keine Zeit für dich zu finden und dich in diesem ganzen Chaos zu verlieren? Dann probiere doch mal diesen Kurs aus. In dem Kurs lernst du wie du verschiedene Achtsamkeitsübungen ausprobierst – die meisten sind kinderleicht und nichts, was peinlich ist oder wo du dich zeigen musst, wenn du es nicht möchtest. Gleichzeitig bringen dich die Übungen zu dir zurück. Du lernst wahrzunehmen, was gerade in dir los ist und du lernst vor allem, Abstand dazu zugewinnen. Du lernst zu Beobachten statt zu Bewerten und damit wieder zu dir selbst zu finden.

An die Eltern und Jugendlichen: am 14.09.2023 findet von 18 – 19 Uhr ein Online-Infoabend statt, der dazu dient, dass sich Eltern und Jugendliche ein Bild vom Kurs machen können. Der Infoabend ist nicht verpflichtend.

Kursleitung: Anne Krieger

223-602-01
14.09. - 16.11.2023
donnerstags 7x
16.30 - 18.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.04
Gebühr: 37,90 €

Babysitter*innen-Kurs

Für Jugendliche ab 13 Jahren

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

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

In Kooperation mit dem Deutschen Kinderschutzbund Darmstadt e.V.

Kursleitung: Melanie Rziha, Tanja Ide

223-602-02

26./ 27.10.2023
Do/Fr 2x
09.30 - 13.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr: 22,30 €

223-602-03

11./12.01.2024
Do/Fr 2x
09.30 - 13.00 Uhr
Frankfurter Str. 71
Raum 0.06
Gebühr: 22,30 €



KURSE ZUM THEMA TRAUER

„Trauer - Power“ - Trauerbewältigungsstrategien & Co.

Der Umgang mit dem Thema Trauer ist meist befremdlich und ungewohnt, dennoch sind wir im Laufe unseres Lebens immer wieder angehalten, Abschied zu nehmen und z.B. Trennungen zu verkraften.

Trauer ist ein sehr tief greifendes Gefühl. Und doch kann sie sogar helfen, sich nach einem Verlust neu zu orientieren. Dabei muss Trauer nicht unbedingt immer etwas mit dem Tod zu tun haben...

Seien Sie neugierig auf diesen durchaus lebendigen und kreativen Abend in dem es unter anderem im wertschätzenden und warmherzigen Rahmen um die Stärkung der eigenen Person, dem Umgang mit der Trauer und individuellen Trauerbewältigungsstrategien geht.

Auch auf das Thema wie wir mit Kindern und Jugendlichen über das Thema Trauer reden können wird eingegangen.

Kursleitung: Claudia Enmark

223-603-01

15.09.2023

Freitag 1x

19.00 - 21.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.04

Gebühr: 8,00 €

223-603-02

30.11.2023

Donnerstag 1x

19.00 - 21.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.04

Gebühr: 8,00 €

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.

8,00 € je Teilnahme: Es werden Ihnen nur die Termine abgerechnet, an denen Sie tatsächlich teilgenommen haben.

Kursleitung: Christiane Mathis

223-603-03

13.07. - 07.12.2023

donnerstags 10x

16.00 - 18.00 Uhr

Frankfurter Str. 71

Raum 0.04

Gebühr: 8,00 €



In eigener Sache

Vertretung der Honorarkräfte

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



Wir sind Mitglied:

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

Wir weisen hin:

www.familien-willkommen.de

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

www.darmstadt.de

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

kinderbetreuung.darmstadt.de

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

www.papapool.de

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

Kooperationspartner*innen

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



Qualifikationsbeschreibungen

A

Abbas, Rose	Sozialarbeiterin M.A., Fachbereichsleiterin Familienbildung
Altwater-Frohwein, Anja	Dipl.-Ökotrophologin
Amara, Donata	Dipl.-Sozialpädagogin, Kontinuierliche Kursbegleitung Qualifizierung Kindertagespflege

B

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

D

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

E

Ehm, Jana	Physiotherapeutin, Tanzpädagogin
El Moussati, Angela	Kindertagespflegeperson, Buchwissenschaftlerin M.A.
Endres, Fabienne	Sozialpädagogin B.A.
Enmark, Claudia	Personal- und Businesscoachin, Resilienz-Trainerin
Etsel, Lena	Geburtsvorbereiterin®, integrative Heilpädagogin M.A.

**F**

Fischer, Anne
Facherzieherin für Umwelt- und
Naturpädagogik, Kräuterfrau

Freund, Meike
Geburtsbegleiterin, Babymassagekursleiterin

G

Gaye, Yvonne
Dipl.-Sozialpädagogin, Leiterin Familienzentrum

Gebler, Gabriele
Lehrerin

Gerbig, Antonella
Dipl.-Sozialpädagogin

H

Hellenthal, Britt
Erzieherin, familylab-Familienberaterin

Herzog-Reichwein, Eva-Maria
Dipl.-Geographin, Naturpädagogin

Heymanns, Mareike
Prä- und postnatale Fitnesstrainerin

Hild, Katrin
Physiotherapeutin, Fortbildung im Babyturnen

I

Ide, Tanja
Sozialarbeiterin B.A., im Anerkennungsjahr im
Familienzentrum

Israel, Sylke
Sozialarbeiterin M.A., Netzwerkkoordinatorin
Frühe Hilfen

J

Jäger, Kwanjai
Servicekraft Gastronomie

Jesgarz, Hannah
Sozialarbeiterin M.A., Marte Meo Praktikerin

Jost, Erika
Dipl.-Sozialpädagogin

K

Kairlas, Anna-Katharina
Sozialarbeiterin B.A., Erzieherin, zertifizierte Kursleiterin
für Säuglings- und Kleinkinderschwimmen (DSV)

Kanzler-Sackreuther, Monika
Dipl.-Sozialpädagogin, GfG-Geburtsvorbereiterin,
Safe-Mentorin, Starke Eltern-Starke Kinder® Kursleiterin

Kaupp, Andrea
Dipl.-Sozialpädagogin, Zusatzqualifikation
Psychomotorik

Keller, Britta
Erzieherin

Klein, Anna-Katharina	Dipl.-Soziologin, GfG-Geburtsvorbereiterin®, GfG-Rückbildung-Neufindung®, GfG-Fabel®, Fachbereichsleiterin Familienbildung
Kleinhenz, Edith	Gärtnermeisterin
Kliemt, Franziska	Trageberaterin und Kursleiterin für Babygebärden, ZuV-Zeichen – Zeigen und Verstehen®
Kochendörfer, Antje	Erzieherin, Sozialpädagogin B.A.
Krampe, Regina	Dipl.-Psychologin, Beraterin Erziehungsberatung
Krieger, Anne	Ethnologin M.A., Kommunikationstrainerin, systemische Coachin
Kutscher, Silke	Dipl.-Sozialarbeiterin

L

Langhauser, Margit	Dipl.-Sozialpädagogin
Laurentzsch, Miriam	Stoffwindel-Beraterin
Lauricella, Lisa	Gesundheits- und Krankenpflegerin, Doula, Kursleiterin für Die Bauchflüsterinnen® Yoga in der Schwangerschaft
Linge, Christine	Lehrerin
Lippok, Christoph	Journalist, GfG-Väterbegleiter

M

Maggiore, Nunzia Simona	Hebamme
Maiwald, Katharina	Dipl.-Ökotrophologin, Fachbereichsleiterin Familienbildung
Mardamova, Niyara	Mater of Science in der EU.Raumplanung und Umweltpolitik, Public Administration M.Sc
Massarat, Susan	Pädagogin M.A.
Mathis, Christiane	Gesprächstherapeutin, Psychoonkologin, familiylab- Familienberaterin
Mayer, Anja	Kinderkrankenschwester
Meints-Korinth, Bettina	Dipl.-Ökotrophologin
Mühlherr, Frederike	Sozialpädagogin, Bildungsreferentin des Weltladen Darmstadt
Müller, Sabine	Landschaftsarchitektin, Umweltpädagogin

**N**

Neumann, Sarah Erzieherin, Trageberaterin

O

Ortkamp, Waltraud Yogalehrerin, Übungsleiterin Seniorengymnastik, PEKIP-Gruppenleiterin

P

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

Q

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

R

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

S

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

Schricket, Heidi	Freischaffende Künstlerin
Schwanitz, Stefanie	Dipl.-Heilpädagogin, Systemische Therapie und Beratung / Familientherapie, Marte Meo Therapeutin und Kollegentrainerin
Siebert, Petra	AFS Stillberaterin
Staake, Judith	Dipl.-Sozialpädagogin, Shiatsu-therapeutin, Heilpraktikerin, Fachbereichsleiterin Familienbildung
Steidle, Philipp	Dipl.-Sozialpädagoge, Leiter Erziehungsberatung
Steiger, Ann Catrin	Heilerziehungspflegerin
Steinwandter, Nora	Dipl.-Psychologin, Beraterin Erziehungsberatung
Straub, Sarah	Erziehungswissenschaftlerin M.A., Fachbereichsleiterin Familienbildung

T

Tekol, Denise	Pädagogin, Kunstpädagogin M.A., Kunsttherapeutin (I.H.K.D.)
Tiedemann, Johanna	Chemielaborantin, Erzieherin

W

Wagner-Volkman, Johanna	Dipl.-Sozialpädagogin, Erziehungs- und Familienberaterin, Beraterin Erziehungsberatung
Walter, Sophie	Erziehungswissenschaftlerin M.A., GfG-Rückbildung-Neufindung, GfG-Fabel, GfG-Babymassage, Fachbereichsleiterin Familienbildung
Wiegand, Hubert	Dipl.-Pädagoge, Berater Erziehungsberatung
Wilhelm Dr., Nicole	Kommunikationstrainerin, Gordon-Familientrainerin, familylab-Seminarleiterin
Winger, Else	Hebamme
Winterstein, Lena	Psychologin, Weiterbildung im Säuglings- und Kleinkinderschwimmen

Z

Zucca, Martin	Fachangestellter für Bäderbetriebe
---------------	------------------------------------

Stadtteilübersicht



Eberstadt

223-202-03	Offener Babytreff
223-204-03/04/05/06	Kinder wollen HÖREN – SEHEN – FÜHLEN – SICH BEWEGEN
223-204-13	PEKiP (Prager-Eltern-Kind-Programm)
222-301-05	Offener Eltern-Kind-Treff
223-302-07/08	Mit Kindern neugierig sein
223-304-01/02	Kreativer Kindertanz
223-600-02	Windel adé
223-600-12	Themenabend „Meckern, schimpfen, schreien – Wege aus der Eskalation“
223-600-13	Themenabend „Kinderstreit“
223-600-15	Kann ich meine Kinder stärken durch das Vorlesen? – Resilienz durch Kinderbücher
223-601-01	Gordon und familylab Seminar
223-601-03	Eltern-Gesprächskreis als Anschluss an den familylab Kurs

Kranichstein

223-203-06/07	Singen für die ganz Kleinen
223-301-01	Offener Eltern-Kind-Treff
223-304-04/05	Alles klingt und schwingt – Musik und Rhythmen für die Kleinen
223-305-02	Zusammen den Wald entdecken
223-509-02	Hatha-Yoga für Senioren – Einsteiger und Ungeübte
223-509-03	Hatha-Yoga für Frauen Ü60
223-511-05	Tai Chi und Qi Gong für Anfänger und Fortgeschrittene

Wixhausen

223-105-15/16/17/18	Rückbildung mit Baby
223-202-02	Offener Babytreff
223-301-02	Offener Eltern-Kind-Treff
223-509-06/07/08/09	Yoga
223-511-01/02/03/04	Wirbelsäulengymnastik

Natur

223-102-05/06	MumToBe – Outdoor Fitness für Schwangere
223-106-06	Mama Outdoor Fitness: Sommercamp
223-106-07 – 12	Mama Outdoor Fitness: Training mit dem Baby
223-202-05/06/07	Tragespaziergang für Väter
223-305-01	Kinderführung zum Welterbe Mathildenhöhe und zur Rosenhöhe
223-305-03	Die kleinen Entdecker*innen auf Herbsttour
223-305-04	Die kleinen Entdecker*innen auf Wintertour
223-305-05 – 09	Wir entdecken die Kinderfarm
223-305-10	Kreative Wollwerkstatt
223-305-11	Rund um den Apfel
223-305-12	Wir bauen Boote an der Modau
223-305-13	Leckereien mit Wildkräutern
223-502-01	Kräuterwanderung

Onlinekurse

223-101-01	Schwanger in Darmstadt
223-102-01/02	Fit mit Bauch
223-103-11	Das Baby verstehen
223-105-08/09	Rückbildung mit Baby
223-203-05	Babymassage meets Babyyoga
223-600-01	Resilient im Babyalltag – Wie eine junge Familie gut bei Kräften bleibt
223-600-05	Scheidungskinder – Trennungs- und Scheidungssituationen mit Kindern bewältigen
223-600-11	„und immer wieder diese Wut...“ – über ein veränderungsstarkes Gefühl
223-600-18	Wahrnehmung und Ihre Auswirkung auf unsere Kommunikation
223-601-02	Gordon + familylab Seminar

Jugendstilbad

223-206-01/02	Babyschwimmen für Bezugspersonen mit ihren Babys von 4 – 12 Monaten
223-206-03	Babyschwimmen für Väter mit ihren Babys von 4 – 12 Monaten
223-206-04	Babyschwimmen für Väter mit ihren Kindern von 1 – 2 Jahren
223-206-05/06	Babyschwimmen für Bezugspersonen mit Kindern von 1 – 2 Jahren



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.

Kursgebührenzahlung

Die Gebührenzahlung 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 Kinder ab 3 Jahren 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**
 Abstillen 13, 39, 62
 Alleinerziehende 61
 Alles klingt und schwingt 88
 Anmeldung 165
 Auftanken 135
 Auszeit für Mamas 126
 Außenstellen 8
- B**
 Babyernährung 114
 Babygebärden 71
 Babymassage 47, 48, 63, 64
 Baby- und Kleinkind-
 schwimmen 72, 73, 74
 Babysitter*innen-Kurse 10
 Babysitter*innen-
 Vermittlung 11
 Babytreffs 58, 59
 Babysprache 33, 71
 Babytragetechniken 31, 32, 52
 Babyyoga 64
 Backen mit Kindern 100, 102,
 115
 Basteln 97, 98, 99, 101
 Beratungsangebote 12, 13, 15
 Besondere Kinder 83
 Bewegungsspiele 66
 Bewegung für Erwachsene
 129, 130
 Bewegung für Schwangere
 24, 25, 26, 27, 28
 Bindung 135
- D**
 Das Baby verstehen 33, 71
 Die ersten Wochen und Monate
 mit dem Baby 51
 Drillinge 60
 Dschungel der Formalitäten 23
- E**
 Eltern-Kind-Treffs 78, 79
 Eltern sein – Paar bleiben 133
 Elternzeit 23
 Elterngeld 23
 Elterngesprächskreis 147
 Elternvorbereitung 29, 30
 Empathie 144
 Entspannung für Erwachsene
 126
- Erzählcafé „Schwere Geburt“
 42
 Erziehungsberatung 15
 Englischsprachige
 Geburtsvorbereitung 41
- F**
 Familienzeit 107
 familylab 146, 147
 Fit mit Bauch 24
 Ferienangebote 105, 106
 Filzen 94
 Fortbildungen für
 pädagogische Fachkräfte 20
 Frühe Hilfen 18
 Forschen 103, 104
- G**
 Geburtsvorbereitung 36, 37, 41
 Gemeinsam neugierig sein 83
 Geschwistervorbereitung 34,
 35
 Gesundheit 109
 Gewaltfreie Kommunikation
 142, 143
 Gordon-Kurse 146
- H**
 Homöopathie 118, 119
 Hochsensibilität 141
 Hören-Sehen-Fühlen 67, 68, 69
- I**
 Indische Babymassage 63
 Inklusiver Kochtreff 121
 Internationale Küche 122, 123,
 124, 125
 Internetadresse 5
- J**
 Jahreszeiten 84, 85, 91, 92
 Journaling & Yoga Workshop
 126
 Jugendliche 148, 149
- K**
 Kaiserschnitt 12
 Kakaobohne 116
 Kinder- und Jugendfarm 93
 Kinderernährung 110, 111, 112,
 113
- Kindertanz 86, 87
 Kinderängste 136
 Kinder stärken 136
 Kindertagespflege 19
 Kochen um die Welt 121
 Kochen mit Kindern 115, 116,
 117
 Konflikte 137, 138, 139
 Kommunikation mit dem Baby
 33, 71
 Kommunikation mit dem Kind
 137, 138, 142
 Kooperationen 153
 Kräuterwanderung 115
 Kreativwerkstatt 100
- M**
 Mama Outdoor Fitness 54, 55
 Mathildenhöhe 89
 Märchen 101
 Massage für Babys 47, 48, 63,
 64
 Mehrlingstreff 60
 Medizinische Grundlagen für
 Eltern 120
 Mit Kindern neugierig sein 80,
 81, 82
 MitarbeiterInnen 7, 8, 17
 MumToBe – Outdoorfitness für
 Schwangere 26
 Musik für Kleinkinder 88
 Mutterschutz 23
- N**
 Natur erleben 90, 91, 92, 95,
 96
- O**
 Offener Babytreff 58, 59
 Offene Eltern-Kind-Angebote
 78, 79
 Offener Mehrlings-Treff 60
 Offener Treff für
 Alleinerziehende 61
 Outdoor-Fitness in der
 Schwangerschaft 26
 Outdoor-Fitness mit Baby 54,
 55

P

Paare 133
 Papa und Kind 59
 Papaabend - werdende Väter unter sich 22
 Pädagogik/Psychologie 131
 PEKiP (Prager-Eltern-Kind-Programm) 70
 Prävention 118

Q

Qualifizierung für Tagespflegepersonen 19

R

Resilienz 132, 140
 Rosenhöhe 26, 54, 55
 Rückbildungsyoga 43, 47
 Rückbildung mit Baby 44, 45, 46, 48
 Rückbildung ohne Baby 43
 Rund um den Apfel 94
 Rund um die Geburt 21

S

Säuglingsernährung 114
 Säuglingspflege 29, 30
 Seifenwerkstatt 99
 Scheidungskinder 134

Schokolade 116
 Schwangerschaft 22
 Schwere Geburt 42
 Singen für die ganz Kleinen 65
 Stadtteilübersicht 159, 160
 Stoffwindelworkshop 30
 Stillberatung / Stillsprechstunde 37, 38, 39
 Stillvorbereitung 37
 Streuobstwiesen 94
 Sushi 124
 Sternenkinder 40

T

T'AI CHI und Qi Gong 130
 Tanzen in der Schwangerschaft 26
 Teilnahmebedingungen 161, 162
 Thailändische Küche 124
 Tanzen mit Baby 53
 Themenabende 75
 Tragetuch 31, 32, 52
 Trauer 150
 Trennung 134

U

Ukrainische Küche 123
 Usbekische Küche 122

V

Vorbereitung auf das Baby 29, 30
 Vorbereitung auf das Stillen 38

W

Wald 90, 91, 92, 95, 96
 Wickeln 29, 30
 Wildkräuter 96
 Willkommen im Familienleben 57
 Windelfrei 33, 132
 Wirbelsäulengymnastik 129
 Wochenbett 34
 Wollwerkstatt 94
 Wut 137

Y

Yoga 128
 Yoga für Schwangere 27, 28
 Yoga für Senioren 127

Z

Zwillinge 60
 Zeit nach der Geburt 34

Impressum

Herausgeber:

Magistrat der Wissenschaftsstadt
 Darmstadt, Jugendamt

Familienzentrum

Frankfurter Straße 71
 64293 Darmstadt

Redaktion:

Mitarbeiter*innen des Familienzentrums

Fotos:

www.istockphoto.com

Gesamtherstellung:

Ph. Reinheimer GmbH, Darmstadt
www.phr.de

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

**SEPA-Lastschriftmandat/
Einzugsermächtigung**

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

Bankinstitut _____

IBAN _____

BIC _____

Kontoinhaber*in _____

E-Mail Kontoinhaber*in _____

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

Datum/Unterschrift Kontoinhaber*in _____

ANMELDUNG

Name _____

Vorname _____

Straße _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon _____

E-Mail Teilnehmer*in _____

Geburtsdatum _____

Nummer der Teilhabecard _____

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen an.

Datum/Unterschrift Teilnehmer*in _____

Kurs-Nr.: _____

Titel: _____

Kursbeginn: _____

Gebühr: € _____

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

Anzahl der angemeldeten Personen

Erwachsene*r

Kind*r

Name*n Kind*er _____

Geburtsdatum _____

Voraussichtlicher Geburtstermin
(Betrifft Angebote für Schwangere)

Name teilnehmende*r Partner*in _____

Bitte Rückseite durchlesen

Ja, ich habe die Datenschutz-Informationen erhalten.

INFORMATIONSPFLICHT NACH ART. 13 DSGVO

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

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

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

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

Ihr gutes Recht:

Sie haben insbesondere das Recht auf Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten, das 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,
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

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

**SEPA-Lastschriftmandat/
Einzugsermächtigung**

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

Bankinstitut _____

IBAN _____

BIC _____

Kontoinhaber*in _____

E-Mail Kontoinhaber*in _____

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

Datum/Unterschrift Kontoinhaber*in _____

ANMELDUNG

Name _____

Vorname _____

Straße _____

PLZ/Wohnort _____

Telefon _____

E-Mail Teilnehmer*in _____

Geburtsdatum _____

Nummer der Teilhabecard _____

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen an.

Datum/Unterschrift Teilnehmer*in _____

Kurs-Nr.: _____

Titel: _____

Kursbeginn: _____

Gebühr: € _____

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

Anzahl der angemeldeten Personen

Erwachsene*r

Kind*r

Name*n Kind*er Geburtsdatum _____

Voraussichtlicher Geburtstermin
(Betrifft Angebote für Schwangere)

Name teilnehmende*r Partner*in _____

Bitte Rückseite durchlesen

Ja, ich habe die Datenschutz-Informationen erhalten.

INFORMATIONSPFLICHT NACH ART. 13 DSGVO

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

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

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

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

Ihr gutes Recht:

Sie haben insbesondere das Recht auf Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten, das 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, 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

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.



■ **Online-Infoabend für werdende Eltern.** An jedem ersten Dienstag im Monat um 18:00 Uhr

■ **Videos: Die Geburtshilfe am Klinikum Darmstadt stellt sich vor.** Wir nehmen Sie mit in unsere Schwangerenambulanz, führen Sie durch unsere Kreißsäle und leiten Sie auch noch auf unsere Mutter-Kind-Station.

www.klinikum-darmstadt.de/geburtshilfe

