



KURSE MIT BABY

KURSE MIT BABY

BabyFamilienCafé & Beratung

startHILFE

schnelleHILFE

Sternenlicht – Selbsthilfe bei Krisen rund um die Geburt

PEKiP® Das Prager-Eltern-Kind-Programm

DELFI® DELFI-Kurse

Z100 Musikwiege für Babys (0–13 Monate)

Z101–Z103 Musikwiege für Kleinkinder (13–17 Monate)

Z104 Beikost Einführung

Z106 Babys in Bewegung (3–6 Monate)

Z107 Babys in Bewegung (6–12 Monate)

Z108 Babymassage nach Leboyer (0–6 Monate)

Z109 Happy Bauch – Pilates in der Schwangerschaft

BABYFAMILIENCAFÉ & MEHR

BEGEGNUNG & BERATUNG FÜR ELTERN UND KINDER

Für Eltern mit Babys (Alter 0 bis ca.15 Monate)

Beim BabyFamilienCafé können Sie im Rahmen eines offenen und begleiteten Angebots, Fragen rund um Ihr Baby loswerden und mit Gleichgesinnten oder unserer Betreuerin ins Gespräch kommen.

Darüber hinaus bieten wir eine pädagogische Beratung rund um das Thema Leben mit Baby an. Hier können Sie alle Anliegen, Fragen, Sorgen oder Nöte loswerden. Alle Gespräche werden vertraulich behandelt. Kommen Sie auf unsere Mitarbeiterin zu, um einen Termin zu vereinbaren.

BabyFamilienCafé

Freitags | 9:30–11:30
Haupthaus EG, Café
Nicht in den Schulferien

Beratung Leben mit Baby

Termine vereinbaren
Telefon 06251 80 53 10
nadine.wundrak@
familienzentrum-bensheim.de



NADINE WUNDRAK
Mitarbeiterin des Familienzentrums

STARTHILFE

UNTERSTÜTZUNG IN DEN ERSTEN DREI LEBENSJAHREN

StartHilfe unterstützt Familien in den ersten drei Lebensjahren eines Kindes. Ehrenamtliche Helfer – die Familienhelden – kommen in die Familien und bieten an ein oder zwei Tagen in der Woche für ein bis zwei Stunden individuelle Unterstützung an.

Betreuung des Babys, Begleitung zum Kinderarzt, mit den großen Geschwistern spielen oder sie vom Kindergarten abholen – die Ehrenamtlichen helfen den Eltern da wo sie gerade Hilfe benötigen oder einfach um eine kleine Auszeit zu bekommen. Die Familienhelden haben ein offenes Ohr für Ihre Anliegen. StartHilfe ist zeitlich begrenzt und steht jedem zu, unabhängig vom Gehalt und auch wie viele Kinder in dem Haushalt leben.

Melden Sie sich bei uns, wenn Sie entweder Unterstützung empfangen oder diese als ehrenamtlicher Familienheld weitergeben wollen.

starthILFE

Telefon 06251 80 53 10
starthilfe@familienzentrum-bensheim.de



NADINE WUNDRAK
Mitarbeiterin des Familienzentrums

SCHNELLEHILFE

HILFE IN NOT-SITUATIONEN

Die schnelleHILFE vermittelt Betreuung für Ihre Kinder und/oder Haushaltshilfe in besonderen Notsituationen. Dazu gehören zum Beispiel akute Erkrankung oder Klinikaufenthalt eines Elternteils, die Geburt eines Kindes sowie die ersten Tage im Wochenbett. In Ausnahmefällen kann eine Notbetreuung auch bei Krankheit des Kindes erfolgen.

Sofern ein Anspruch besteht, werden die Kosten für die Betreuungsperson bzw. Haushaltshilfe von der Krankenkasse übernommen. Durch unsere Erfahrung können wir Ihnen schnell und unkompliziert, qualifizierte Hilfe vermitteln. Diese Personen haben einschlägige Erfahrungen in der Kinderbetreuung.

Die Aufgaben einer Betreuungsperson bestehen in der Betreuung der Kinder, der Beschaffung und Zubereitung der Mahlzeiten sowie der Pflege der Wohnräume und der Kleidung.

schnelleHILFE

Telefon 0162 82 82 449
service@familienzentrum-bensheim.de



JANA VAN RIGGELEN
Mitarbeiterin des Familienzentrums

STERNENLICHT

SELBSTHILFEGRUPPE BEI KRISEN RUND UM DIE GEBURT

**Statt Mutterglück nur Tränen, Unsicherheit und Angst?
Und das Gefühl, dass es nur Dir so geht?**

Wir sind eine Selbsthilfegruppe von akut oder ehemals von einer peripartalen Depression betroffenen Frauen. Unsere Gruppe bietet die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch und zur gegenseitigen Unterstützung.

Den meisten Frauen tut es gut, andere Frauen in ähnlicher Situation kennen zu lernen und sich über ihr Befinden auszutauschen. Ehemals Betroffene können hilfreiche Tipps geben, wie sie selbst die Krise nach der Geburt überwunden haben.

Kinder und Angehörige sind herzlich willkommen!

Sternenlicht

Termine bitte erfragen
06251 70 78 938
Haupthaus EG, Café
Nicht in den Schulferien

nadine.wundrak@
familienzentrum-bensheim.de



NADINE WUNDRAK
Krankenschwester,
Beraterin bei Schatten und Licht

DAS PRAGER-ELTERN-KIND-PROGRAMM

In der PEKiP®-Gruppe (8 Babys mit einem Elternteil) haben Eltern und Babys eine intensive Zeit miteinander und geben sich gegenseitig wichtige Lernimpulse.

PEKiP® bedeutet für die Babys: Sich in einer anregenden Umgebung ausprobieren und neue Fähigkeiten entwickeln, ohne Kleidung wohlfühlen, besser bewegen und spüren können, erste Kontakte zu anderen Babys erleben. PEKiP® bietet den Eltern: Pause vom Alltag, entwicklungsgerechte Spielideen, pädagogische Begleitung für die Wahrnehmung der kindlichen Bedürfnisse, Anregungen zur feinfühligem Unterstützung der Fähigkeiten ihrer Kinder, Austausch, Tipps, Informationen.

Es werden regelmäßig neue Kurse eingerichtet, sortiert nach dem Alter der Babys.

PEKiP®

Verschiedene Termine
10x 1,5 Stunden
Haupthaus, PEKiP-Raum
85 € | 70 € Mitglieder

Terminauskunft

Telefonisch: 06251 80 53 10
Per E-Mail:
partner@familienzentrum-bensheim.de

INGRID SCHÄFER

Sozialpädagogin,
PEKiP-Kursleiterin

RAMONA LUDWIG

Sozialpädagogin,
PEKiP-Kursleiterin

DENKEN ENTWICKELN LIEBEN FÜHLEN INDIVIDUELL

DELFI® ist ein Konzept der evangelischen Familienbildung.

Das Programm wurde in der evangelischen Familienbildungsstätte Celle entwickelt und steht für die Begleitung von Eltern im ersten Lebensjahr des Kindes. DELFI® bedeutet für Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell.

In DELFI®-Kursen lernen Eltern die wachsenden Fähigkeiten ihres Kindes auf spielerische Weise zu unterstützen. Die DELFI®-Leiterin bietet dem Entwicklungsstand der Babys entsprechende Bewegungs- und Wahrnehmungsanregungen, Halte- und Tragegriffe, Finger- und Berührungsspiele und Lieder an. Dabei stehen der Spaß miteinander und die Freude aneinander im Mittelpunkt.

DELFI®

Verschiedene Termine
10x 1,5 Stunden
Haupthaus, PEKiP-Raum
85 € | 70 € Mitglieder

Terminauskunft

Telefonisch: 06251 80 53 10
Per E-Mail:
partner@familienzentrum-bensheim.de

NADINE WUNDRAK

Krankenschwester,
DELFI-Kursleiterin

BEA LINDEMANN

Ergotherapeutin,
DELFI-Kursleiterin

NADINE ASMUS

DELFI-Kursleiterin

MUSIKWIEGE FÜR KLEINKINDER (13 BIS 18 MONATE)

Teilnahme für ein Elternteil mit Baby (Alter 13-18 Monate)

Musik erleben und Musik machen sind Fähigkeiten, die das Neugeborene schon mit auf die Welt bringt. Diese zu erhalten und weiter zu entwickeln, ist Ziel des Musikgartens.

Lieder, Tänze, Fingerspiele, Verse, Bewegungsspiele und erstes Instrumentalspiel sind gemeinsame Aktionen, die Spaß machen und die gerne in den Alltag integriert werden. So gewinnt Musik ganz von alleine einen Platz im Leben der Kinder und nicht selten auch in der ganzen Familie.

Z100-1

6x Dienstags | ab 06.02.
9:15–9:45 | Haupthaus 1. OG
20 € | 15 € Mitglieder

Z100-2

8x Dienstags | ab 17.04.
26,50 € | 20 € Mitglieder

Z100-3

10x Dienstags | ab 04.09.
33 € | 25 € Mitglieder



CAROLIN DÖRNER

Heilpädagogin, Rhythmikpädagogin

Vorbereitung auf die Geburt - Training für Körper und Seele

Im Mittelpunkt stehen alle relevanten Themen rund um Schwangerschaft und Geburt, Atemtechnik, alternative Behandlungsmöglichkeiten und natürlich wie der Partner den Verlauf tatkräftig unterstützen kann. In diesem Kurs bleiben keine Fragen offen. Selbstverständlich schließt die Betreuung auch die ersten Wochen nach der Geburt mit vielen Tips zu Wochenbett, Babypflege und Stillen, ein. In Harmonie mit der Natur wird Wert auf nebenwirkungsfreie Unterstützungstherapien wie Kräuterheilkunde, Fußreflexzonenmassage, Homöopathie und Akupunktur gelegt.

Kurstermine, Informationen und Anmeldung bei Hebamme Anke Renner (0 62 51/6 34 04)

Di 18 – 19.30, 9x, in den Räumen des Familienzentrums

Kosten werden von der Krankenkasse erstattet
Versicherungskarte mitbringen

Geburtsvorbereitende Akupunktur

Die geburtsvorbereitende Akupunktur ist eine nebenwirkungsfreie Möglichkeit, den Geburtsverlauf zu unterstützen. Der Einsatz von Akupunktur während der Geburt ist effizienter, wenn eine geburtsvorbereitende Behandlung durchgeführt wurde. Wegen der krampflösenden Wirkung der Akupunktur werden häufig kürzere Geburtsverläufe mit weniger Schmerzen erzielt. Auch die schnellere Erholung nach der Geburt sowie der bessere Milchfluss wurden wissenschaftlich belegt. Die geburtsvorbereitende Akupunktur ist möglich ab der 35. Schwangerschaftswoche. **Informationen und Anmeldungen** bei Anke Renner (0 62 51/ 6 34 04)

Di 19:30 – 20, in den Räumen des Familienzentrums

Im Anschluss an die Geburtsvorbereitung
Pro Abend 15,00 €

MUSIKWIEGE FÜR BABYS (0 BIS 13 MONATE)

Teilnahme für ein Elternteil mit Baby (Alter 0-13 Monate)

Musik erleben und Musik machen sind Fähigkeiten, die das Neugeborene schon mit auf die Welt bringt. Diese zu erhalten und weiter zu entwickeln, ist Ziel des Musikgartens.

Lieder, Tänze, Fingerspiele, Verse, Bewegungsspiele und erstes Instrumentalspiel sind gemeinsame Aktionen, die Spaß machen und die gerne in den Alltag integriert werden. So gewinnt Musik ganz von alleine einen Platz im Leben der Kinder und nicht selten auch in der ganzen Familie.

Z101-1

6x Dienstags | ab 06.02.

10:00–10:30 | Haupthaus 1. OG

20 € | 15 € Mitglieder

Z101-2

8x Dienstags | ab 17.04.

26,50 € | 20 € Mitglieder

Z101-3

10x Dienstags | ab 04.09.

33 € | 25 € Mitglieder

Z102-1

6x Dienstags | ab 06.02.

10:45–11:15 | Haupthaus 1. OG

20 € | 15 € Mitglieder

Z102-2

8x Dienstags | ab 17.04.

26,50 € | 20 € Mitglieder

Z102-3

10x Dienstags | ab 04.09..

33 € | 25 € Mitglieder

Z103-1

8x Dienstags | ab 06.02.

11:30–12:00 | Haupthaus 1. OG

20 € | 15 € Mitglieder

Z103-2

8x Dienstags | ab 17.04.

26,50 € | 20 € Mitglieder

Z103-3

10x Dienstags | ab 04.09.

33 € | 25 € Mitglieder



CAROLIN DÖRNER

Heilpädagogin, Rhythmpädagogin

Z104

BEIKOSTEINFÜHRUNG

Ernährungsratgeber empfehlen detaillierte Fahrpläne für Babys Ernährung. Doch kaum ein Kind hält sich an diese starren Regeln. Dieses Seminar möchte Eltern und Kind liebevoll und kompetent auf ihrem ganz eigenen Weg zur Familienkost begleiten.

Verschiedene Empfehlungen werden kurz beleuchtet und die Eckpunkte der Beikosteinführung benannt. Die Beikosteinführung orientiert sich am individuellen Bedarf des einzelnen Kindes und führt zu entspannten Familienmahlzeiten – ohne Kampf um den Brei.

Themen:

Ernährung von Säuglingen im 1. Lebensjahr

Beikosteinführung – Baby-led-weaning

Vor- und Nachteile Gläschenkost

Allergieprävention

Praxisteil

Z104-1

Mittwoch, 18.04. | 9:30–11:30

Haupthaus, EG Café

9 € | 7 € Mitglieder

Z104-2

Mittwoch, 17.10. | 9:30–11:30



NADINE WUNDRAK

Krankenschwester, DELFI-Kursleiterin,
Beraterin bei Schatten und Licht

Z106

BABYS IN BEWEGUNG (3 BIS 6 MONATE)

Über Sinnes- und Bewegungsanregungen werden sowohl die psychosoziale als auch die geistige Entwicklung des Babys gefördert. Tragen, Greifen, Tasten, Fühlen und Strampeln, Drehen und Streichelmassagen. Dies und vieles mehr sind die Inhalte des Programms. Die Eltern lernen, ihr Baby durch Lieder, Finger- und Schaukelspiele sowie durch Bewegungsanregungen auf schiefen Ebenen, auf selbst gebauten Kletterrutschen und Kletterbergen oder mit Bällen, Schnüren und Luftballons zu sensibilisieren und zu fördern.

Das Kind erlebt seine Bezugsperson – egal ob Mutter, Vater, Oma oder Opa – zugewandt, liebevoll und fördernd. Auch Kontakt und Austausch mit anderen Müttern oder Vätern, die in der gleichen Situation sind, sind wichtig.

Z106-1

10x Freitags | ab 02.03.

9:00–10:30

Haupthaus EG Kindergruppe

75 € | 56,50 € Mitglieder

Z106-2

10x Freitags | ab 17.08.



SANDRA DÜRINGER

Kursleiterin

Z107

BABYS IN BEWEGUNG (6 BIS 12 MONATE)

Über Sinnes- und Bewegungsanregungen werden sowohl die psychosoziale als auch die geistige Entwicklung des Babys gefördert. Tragen, Greifen, Tasten, Fühlen und Strampeln, Drehen und Streichel-massagen. Dies und vieles mehr sind die Inhalte des Programms. Die Eltern lernen, ihr Baby durch Lieder, Finger- und Schaukelspiele sowie durch Bewegungsanregungen auf schiefen Ebenen, auf selbst gebauten Kletterrutschen und Kletterbergen oder mit Bällen, Schnüren und Luftballons zu sensibilisieren und zu fördern.

Das Kind erlebt seine Bezugsperson – egal ob Mutter, Vater, Oma oder Opa – zugewandt, liebevoll und fördernd. Auch Kontakt und Austausch mit anderen Müttern oder Vätern, die in der gleichen Situation sind, sind wichtig.

Z107-1

10x Freitags | ab 13.04.

10:45–12:15

Haupthaus EG Kindergruppe

75 € | 56,50 € Mitglieder

Z107-2

10x Freitags | ab 17.08.



SANDRA DÜRINGER

Kursleiterin

Vetter for kids

Freiburger Str. 17
in Weinheim



Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 10 – 19 Uhr

Sa. 10 – 17 Uhr

Tel. 06201 25959-0

vetter4kids.de

facebook.com/Vetter4Kids

Z108

BABYMASSAGE NACH LEBOYER (0 BIS 6 MONATE)

Babys brauchen nicht nur Nahrung, Wärme und Schlaf, um gesund aufzuwachsen. Sie benötigen ebenso emotionale Wärme und viel Körperkontakt. Schon die Kleinsten lieben es, massiert zu werden und genießen die sanften Berührungen, die sowohl Streicheleinheiten als auch Hilfe bei Bauchschmerzen und Unruhe sind.

Bei der Babymassagen können Eltern ihren Kindern und auch sich selbst etwas Gutes tun und die Eltern-Kind-Bindung stärken.

Der Kurs kann ab der 3. Lebenswoche besucht werden

Z108-1

8x Mittwochs | ab 17.01.
10:15–11:15
Haupthaus EG Kindergruppe
52 € | 39 € Mitglieder

Z108-2

8x Mittwochs | ab 11.04.

Z108-3

8x Mittwochs | ab 08.08.

Z108-4

8x Mittwochs | ab 17.10.

ANJA GUTSCHALK

Kursleiterin

Z109

HAPPY BAUCH – PILATES IN DER SCHWANGERSCHAFT

Regelmäßige Bewegung in der Schwangerschaft verbessert nicht nur das Wohlbefinden, sondern unterstützt auch den Körper bei der Geburt.

Das ganzheitliche Training fördert die Beweglichkeit, stärkt das Herz-Kreislauf-System und hilft, das seelische Wohlbefinden positiv zu bestärken. Bei regelmäßiger Teilnahme können Rückenschmerzen, Wassereinlagerungen und Müdigkeit minimiert werden. Es hilft Ihnen, sich auf die Geburt und die Zeit danach vorzubereiten.

Dieser Kurs ist für Frauen mit unkomplizierten Schwangerschaften gedacht. Bei Unsicherheiten wenden Sie sich bitte an Ihren Frauenarzt. Der Kurs findet in der KiTa, Fuldastraße 17 in Bensheim statt.

Bitte mitbringen: Matte und Kissen

Z109-1

7x Donnerstags | ab 25.01.
20:00–21:00 | KiTa Fuldastraße
44 € | 33,50 € Mitglieder

Z109-2

7x Donnerstags | ab 12.04.

Z109-3

6x Donnerstags | ab 16.08.
20:00–21:00 | KiTa Fuldastraße
37,50 € | 28,50 € Mitglieder

Z109-4

6x Donnerstags | ab 18.10.



GESINE HÄUSER

Prä- und postnatale Fitnesstrainerin