



KURSE MIT BABY



## 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

---

#### Das Team vom Familienzentrum

Wir freuen uns auf Sie!

## STARHILFE

### 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



---

#### Das Team vom Familienzentrum

Wir freuen uns auf Sie!

## 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



---

#### Das Team vom Familienzentrum

Wir freuen uns auf Sie!

## 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  
0151 51939291  
Haupthaus EG, Café  
Nicht in den Schulferien



#### Nadine Wundrak

Krankenschwester,  
Beraterin bei Schatten und Licht

## VOR DER GEBURT

### 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

#### 19-109-1

6x Dienstags | ab 15.01.  
20:00–21:00 | KiTa Fuldastraße  
42 € | 31,50 € Mitglieder

#### 19-109-2

6x Dienstags | ab 26.02.  
42 € | 31,50 € Mitglieder

#### 19-109-3

8x Dienstags | ab 30.04.  
56 € | 42 € Mitglieder

#### 19-109-4

5x Dienstags | ab 20.08.  
35 € | 26,50 € Mitglieder

#### 19-109-5

8x Dienstags | ab 15.10.  
56 € | 42 € Mitglieder



**Gesine Häuser**

Prä- und postnatale Fitnesstrainerin

### 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 €

## BABYS

### DAS PRAGER-ELTERN-KIND-PROGRAMM (PEKiP®)

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  
95 € | 80 € Mitglieder

#### Terminauskunft

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

---

**Ingrid Schäfer**  
Sozialpädagogin,  
PEKiP-Kursleiterin

**Ramona Ludwig**  
Sozialpädagogin,  
PEKiP-Kursleiterin

**Antje Straka-Schütze**  
Sozialpädagogin,  
PEKiP-Kursleiterin

## BABYS

### DENKEN ENTWICKELN LIEBEN FÜHLEN INDIVIDUELL (DELFI®)

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  
95 € | 80 € 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

## BABYS

### KiM – KIND IM MITTELPUNKT

Ein Konzept des Familienzentrums Bensheim.

Eltern bekommen in diesem Kurs die Möglichkeit, intensive Zeit mit ihrem Kind zu verbringen. Dabei wird das Kind in den Mittelpunkt gestellt, geschaut welche Bedürfnisse es hat und wie es diese äußert. Die Eltern bekommen die Möglichkeit, gemeinsam mit ihrer Kursleitung die Einzigartigkeit ihres Kindes zu entdecken und passende Anregungen auszuprobieren. Dabei hat die Kursleitung immer im Blick, wo die Kinder gerade stehen und was sie brauchen.

Die Kurse finden in Kleingruppen statt und bieten somit die Möglichkeit einer Vernetzung und des Austausches für die Eltern, aber auch einen kleinen geschützten Rahmen in dem die Kinder sich ausprobieren und erste Interaktionen mit Gleichaltrigen beginnen können.

---

#### KiM

Verschiedene Termine  
10x 1,5 Stunden  
Wormser Str. 10, Lampertheim  
95 € | 80 € Mitglieder

#### Terminauskunft

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



**Antje Egle**  
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

## BABYS

### MUSIK ERLEBEN 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 das Ziel dieses Angebotes.

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 der ganzen Familie.

---

#### 19-101-1

8x Dienstags | ab 12.02.

**10:00 – 10:30** | Haupthaus 1 OG  
28 € | 21 € Mitglieder

#### 19-100-2

8x Dienstags | ab 30.04.

28 € | 21 € Mitglieder

#### 19-100-3

10x Dienstags | ab 20.08.

35 € | 26,50 € Mitglieder



**Jutta Weis**

Singleiterin für heilsames  
und gesundheitsförderndes Singen

## BABYS

### 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

---

#### 19-108-1

8x Mittwochs | ab 16.01.

9:15–10:15

Haupthaus EG, PeKiP Raum

56 € | 42 € Mitglieder

#### 19-108-2

8x Mittwochs | ab 08.05.

56 € | 42 € Mitglieder

#### 19-108-3

7x Mittwochs | ab 14.08.

49 € | 37 € Mitglieder

#### 19-108-4

8x Mittwochs | ab 16.10.

56 € | 42 € Mitglieder

---

#### Anja Gutschalk

Kursleiterin



## BABYS

### 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 Beikost Einführung benannt. Die Beikost Einführung 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

Beikost Einführung – Baby-led-weaning

Vor- und Nachteile Gläschenkost

Allergieprävention

Praxisteil

---

#### 19-104-1

Mittwoch, 16.01. | 9:30–11:30

Haupthaus, EG Café

10 € | 7,50 € Mitglieder

#### 19-104-2

Mittwoch, 10.04. | 9:30–11:30

#### 19-104-3

Mittwoch, 11.09. | 9:30–11:30

#### 19-104-2

Mittwoch, 11.12. | 9:30–11:30



**Nadine Wundrak**

Krankenschwester, DELFI-Kursleiterin,  
Beraterin bei Schatten und Licht

## KLEINKINDER

### MUSIK ERLEBEN 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 der Musikwiese.

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 der ganzen Familie.

---

#### 19-100-1

8x Dienstags | ab 12.02.

**9:15 – 9:45** | Haupthaus 1 OG

28 € | 21 € Mitglieder

#### 19-100-2

8x Dienstags | ab 30.04.

28 € | 21 € Mitglieder

#### 19-100-3

10x Dienstags | ab 20.08.

35 € | 26,50 € Mitglieder



**Jutta Weis**

Singleiterin für heilsames  
und gesundheitsförderndes Singen

# ✦ halbstark ✦

A photograph of two children boxing. On the left, a boy in a white tank top and jeans is in a boxing stance, looking towards the right. On the right, a younger boy in an orange tank top and dark pants is also in a boxing stance, looking towards the left. They are both wearing large, gold-colored boxing gloves. The background is a plain, light color.

Bensheim  
Hauptstr. 96  
Tel. 8694831

Öffnungszeiten  
Mo - Fr 9:30 - 18:00 Uhr  
Sa 9:30 - 14:30 Uhr

Kinderbekleidung und mehr