



## KURSE MIT BABY

### S.14 GRUPPEN & ANGEBOTE

- startHILFE
- schnelleHILFE
- Sternenlicht

### S.16 VOR DER GEBURT & MIT BABY

- Pilates in der Schwangerschaft
- PEKiP
- DELFI
- KiM
- Pilates für Mama
- Happy Mom Fitness
- Babymassage nach Leboyer
- Musikusse

Unser Kursangebot ist nach Alter und Startdatum sortiert. Der Kurs findet statt im ●○ 1. Halbjahr ○● 2. Halbjahr

## 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



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!



**Jeden Sonntag Hof-Café von 15-18 Uhr**  
außer in den hess. Schulferien und im Dezember  
Begegnung von Menschen mit und ohne Handicap  
bei Kaffee und Kuchen. Jeder ist willkommen!

**Jeden letzten Freitag im Monat von 16 - 18 Uhr**  
Café für Familien von Kindern mit Handicap  
Zum Austausch von Informationen und Erfahrungen

Wir bieten Angebote mit und ohne Tiere für Kinder und Jugendliche, Erwachsene mit und ohne Handicap sowie spezielle Angebote für Eltern.

[www.sonnenkinder-bergstrasse.de](http://www.sonnenkinder-bergstrasse.de)

**Sonnenkinder Elterninitiative Handicap e.V.**  
Hauptstr. 42, 64673 Zwingenberg-Rodau  
Büro: 06251-9449624 | [info@sonnenkinder-bergstrasse.de](mailto:info@sonnenkinder-bergstrasse.de)  
Spendenkonto bei der Sparkasse Bensheim  
IBAN DE43 5095 0068 0007 2536 10 / BIC HELADEF1BEN

## 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

Das Team vom Familienzentrum  
Wir freuen uns auf Sie!

## 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, Wasser-einlagerungen 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

#### 20-104-1

10x Dienstags | ab 21.01.  
19:45–21:00 | KiTa Fuldastraße  
87,50 € | 66 € Mitglieder

#### 20-104-2

10x Dienstags | ab 21.04.  
87,50 € | 66 € Mitglieder

#### 20-104-3

6x Dienstags | ab 18.08.  
52,50 € | 40 € Mitglieder

#### 20-104-4

7x Dienstags | ab 20.10.  
61,50 € | 47 € 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

### 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® (Prager-Eltern-Kind-Programm) bedeutet für die Babys: Sich in einer anregenden Umgebung auszuprobieren und neue Fähigkeiten zu entwickeln. Sich ohne Kleidung wohlfühlen, besser zu bewegen und spüren zu können sowie erste Kontakte zu anderen Babys zu 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

### DELFI®

DELFI® Denken entwickeln lieben fühlen individuell 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

Teilnahme für ein Elternteil mit Baby (Alter 3-18 Monate)

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



Anja Gutschalk  
Kursleiterin



Kind im Mittelpunkt

## Wir suchen Sie!

Qualifizierung zur KiM-Gruppenleitung

01.+ 22. Februar 2020

Interessiert? Melden Sie sich gerne bei uns.

Tel: 06251 805310

## BABYS

### PILATES FÜR MAMA

Das schonenende und effektive Ganzkörpertraining ist auf die Bedürfnisse nach der Entbindung abgestimmt. Es verbindet Kraft mit Beweglichkeit. Muskeln werden gestreckt, die Körpermitte gestärkt sowie die ganze Körpersilhouette gestrafft. Es führt zu einer besseren Haltung und Balance. Die Übungen sind variabel und können der Anatomie, Kondition und Zielsetzung jedes Einzelnen angepasst werden.

Babys bis ca. 12 Monaten sind herzlich willkommen.

Das Training stellt eine ideale Ergänzung bzw. Fortsetzung zur Rückbildung dar.

#### 20-105-1

10x Mittwochs | ab 15.01.  
9:30–10:30 | Haupthaus, 1.OG  
70 € | 52,50 € Mitglieder

#### 20-105-2

10x Mittwochs | ab 22.04.  
9:30–10:30 | Haupthaus, 1.OG  
70 € | 52,50 € Mitglieder



Heike Herzig  
Kursleiterin

## BABYS

### HAPPY MUM FITNESS

Bringe nach Schwangerschaft und Geburt Deinen Körper wieder in Bestform! Das Rundumtraining strafft und kräftigt Deinen Körper und führt Dich zur inneren Balance. Die gezielten Übungen u.a. zur weiterführenden Rückbildung steigern Dein Wohlbefinden und erwecken neue Vitalität. Happy Mum – Happy Baby :-)

Babys bis ca 12 Monate sind herzlich willkommen.

Ein Rückbildungskurs sollte absolviert sein bzw. parallel laufen.

#### 20-106-1

10x Freitags | ab 17.01.  
9:30–10:30 | Haupthaus, 1.OG  
70 € | 52,50 € Mitglieder

#### 20-106-2

8x Freitags | ab 05.05.  
9:30–10:30 | Haupthaus, 1.OG  
56 € | 42 € Mitglieder



Heike Herzig  
Kursleiterin

## BABYS

### BABYMASSAGE NACH LEBOYER

Teilnahme für ein Elternteil mit Baby (Alter 0-6 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

#### 20-103-1

8x Mittwochs | ab 21.01.

9:15-10:15

Haupthaus EG, Kindergruppe

56 € | 42 € Mitglieder

#### 20-103-2

8x Mittwochs | ab 06.05.

56 € | 42 € Mitglieder

#### 20-103-2

7x Montags | ab 24.08.

49 € | 37 € Mitglieder

#### 19-108-4

8x Montags | ab 26.10.

56 € | 42 € Mitglieder



Anja Gutschalk  
Kursleiterin

Täglich Nähkurse

ULRIKE SCHÜRMANNS  
**HERE: NSPAZ: ERT**  
STOFFE IN HÖLLE UND FÜLLE

Friedrichs 7 · Heppenheim · Tel. 06252 6520 · www.hereinspaziert-heppenheim.de

**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

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.

#### 20-101-1

8x Dienstags | ab 04.02.

10:00 – 10:30 | Haupthaus 1 OG

28 € | 21 € Mitglieder

#### 20-101-2

8x Dienstags | ab 21.04.

#### 20-101-3

10x Dienstags | ab 22.09.

35 € | 26,50 € Mitglieder

#### 20-102-1

8x Dienstags | ab 04.02.

10:45 – 11:15 | Haupthaus 1 OG

28 € | 21 € Mitglieder

#### 20-102-2

8x Dienstags | ab 21.04.

#### 20-102-3

10x Dienstags | ab 22.09.

35 € | 26,50 € Mitglieder



Jutta Weis

Singleleiterin für heilsames  
und gesundheitsförderndes Singen