

2022.2



Familienzentrum
BENSHEIM E.V.

2022 KURSPROGRAMM & BEGEGNUNGSANGEBOTE

2. HALBJAHR

Das Familienzentrum
wird gefördert von:

GGEW
WIR SIND ENERGIE.

 Sparkasse
Bensheim



**PS: Danke
für so viel Herz.**



Sparen – Gewinnen – Gutes tun!

www.ps-los-sparen.de

Fördern Sie soziale Projekte in Ihrer Region.

Mit dem PS-Los der Sparkassen.
Sparen. Gewinnen. Gutes tun.

Die Gewinnwahrscheinlichkeit auf den Hauptgewinn in Höhe von 100.000 Euro liegt bei 1 : 4.000.000. Der Verlust des Spieleinsatzes je Los beträgt 1,20 Euro. Teilnahme ab 18 Jahren möglich.

 **Sparkasse
Bensheim**

IHR FAMILIENZENTRUM

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit großer Zuversicht und Freude starten wir in das zweite Halbjahr 2022. Unsere vielen Kurse, die wir für sie zusammengestellt haben, sind wieder komplett online buchbar. Wir wollen weiterhin unser schönes Programmheft als ein wichtiges Element unserer Angebote beibehalten. Schmökern sie in Ruhe und lassen sich von dem ein oder anderem Kurs inspirieren.

Wir freuen uns sehr, wenn Sie uns in unserem schönen Café Storch besuchen oder für Kurse unseren Raum Rittersporn nutzen. Es ist schön, Ihnen eine reichhaltige Auswahl an unterschiedlichen Räumen anbieten zu können.

Im Namen des gesamten Familienzentrum-Teams,

Ihr Vorstand

Birgit Siefert, Verena von Medem, Frauke Göltenitz, Silvia Figge

KURSPROGRAMM 2022.2

INHALTSÜBERSICHT

- S. 06 Begegnungsangebote
- S. 16 Rund ums Babys
- S. 26 Kurse für Kinder
- S. 42 Kurse für Erwachsene
- S. 56 Ihr Familienzentrum Bensheim
- S. 57 Service für Kinderbetreuung
- S. 58 Unsere Einrichtungen
- S. 60 Mitgliedsantrag & Kontaktinfos
- S. 61 Kursanmeldungen
- S. 62 Teilnahmebedingungen
- S. 63 Impressum



GEBURTSTAG FEIERN IM CAFÉ STORCH!

Das Café Storch ist ein vielseitiger, heller und großer Raum, der durch viele offene Treffs und andere Veranstaltungen genutzt wird. Mitten in Bensheim ist es eine schöne Begegnungsstätte für Eltern mit Kindern.

Sie können das Café Storch für einen Kindergeburtstag oder kleine Familienfeiern mieten. Mit einer großen Spielecke und einem voll ausgestatteten Küchenbereich ist es der perfekte Ort für besondere Anlässe. Sprechen Sie uns an!

.....
Café Storch | Hauptstraße 89, Bensheim
Öffnungszeiten Mo bis Fr 9:00–13:00 Uhr



KURSRÄUME

Café Storch

Raum Birkenwald,
Raum Café
Hauptstraße 89 | 64625 Bensheim



Raum Rittersporn

Rodensteinstraße 8 | 64625 Bensheim



Raum Lichtung (1.OG)

Ehemaliges Haupthaus
Hauptstraße 81 | 64625 Bensheim



KONTAKTINFORMATIONEN

Familienzentrum Bensheim e.V.

Kursbüro im Café Storch
Hauptstraße 89, 64625 Bensheim
Telefon: 06251 80 53 10

Sprechzeiten (auch telefonisch):
Mo bis Fr 9 – 13 Uhr

partner@familienzentrum-bensheim.de
www.familienzentrum-bensheim.de



Facebook

www.facebook.com/familienzentrum.bensheim



Instagram

www.instagram.com/familienzentraubensheim



Parken

Café Storch und Haupthaus liegen in der Fußgängerzone. Parkmöglichkeiten gibt es im Parkhaus Süd, Heidelberger Straße, Parkhaus Heilig-Geist Hospital und Neckarstraße.



BEGEGNUNGSANGEBOTE

OFFENE TREFFS

- S. 08 Drop In(klusive)
 - S. 08 Café Klatsch
 - S. 09 BabyFamilienCafé
 - S. 10 Schwangeren Café „Gemurmel“
 - S. 10 Eltern-Kind-Treffs im Rittersporn
 - S. 11 Für Mehrlingsfamilien
 - S. 12 Papa-Café
 - S. 12 Schmetterlingskinder
 - S. 13 Für Alleinerziehende
 - S. 14 Zwergenschmökern für Kleinkinder
 - S. 14 Traumreise für Kindergartenkinder
 - S. 15 Literaturkreis für Frauen
 - S. 15 Overeaters Anonymous
-

KONTAKT

CAFÉ STORCH & RAUM RITTERSPORN

Nadine Asmus

partner@familienzentrum-bensheim.de

Telefon 06251 80 53 110

DROP IN(KLUSIVE) OFFENE TREFFS FÜR ELTERN MIT KINDERN

Eltern können mit ihren Kindern (0–3 Jahre) im Rahmen unserer Drop In(klusive) andere Eltern kennen lernen, Spielgefährten für ihre Kinder finden und das gemeinsame Frühstück genießen. Unsere betreuende Elternbegleiterin ist immer ganz Ohr für Eure Fragen, Hinweise und Anregungen.

Teilnahme kostenfrei und ohne Voranmeldung. In den Schulferien sowie an Feiertagen findet kein Treffen statt.

Die Drop In(klusive) werden in Kooperation mit der Karl Kübel Stiftung und dem Ministerium für Soziales und Integration durchgeführt.



Lorsch

Dienstags | 9:00–11:00

Giebauer Haus
Schulstraße 16, Lorsch
Daniela Kürzeder
kuerzeder@
familienzentrum-bensheim.de



Lampertheim

Montags | 9:00–11:00

Wormser Straße 10,
Lampertheim
Silvie Freudenberger
freudenberger@
familienzentrum-bensheim.de

OFFENER TREFF CAFÉ KLATSCH

Für Eltern mit Kindern, Mitglieder und Freunde

Habt ihr Lust auf einen netten Austausch in schöner Atmosphäre? Dann seid Ihr bei uns an der richtigen Adresse! Die Kinder können sich in der gemütlichen Spielecke austoben und Ihr dürft entspannt Kaffee und Tee genießen.

Das Café Klatsch ist der Ort an dem Eltern mit Kindern entspannt ins Gespräch kommen und sich austauschen können.

Wir freuen uns auf Euch!

Café Klatsch

Dienstags | 9:30–11:30
Café Storch, Café

Das Team vom Familienzentrum

Wir freuen uns auf Euch!

OFFENER TREFF BABYFAMILIENCAFÉ

Begegnung & Beratung für Eltern mit Babys

Beim BabyFamilienCafé, welches durch die Hebamme Angelika Schuhmann begleitet wird, könnt Ihr im Rahmen eines offenen und begleiteten Angebots, Fragen rund um Euer 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 könnt Ihr alle Anliegen, Fragen, Sorgen oder Nöte loswerden. Alle Gespräche werden vertraulich behandelt. Kommt auf unsere Mitarbeiterin zu, um einen Termin zu vereinbaren.

BabyFamilienCafé

Freitags | 9:30–11:30
Café Storch, Café
Nicht in den Schulferien
kostenlos

Beratung Leben mit Baby

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

Angelika Schuhmann

Hebamme



Apotheke am Hospital

Hauptstraße 61
64625 Bensheim

Telefon: (0 62 51) 27 58

Telefax: (0 62 51) 6 87 82

E-Mail: apo.am.hospital.bensheim@pharma-online.de

FAMILIENFEST ZUM WELTKINDERTAG

Spiele, Spaß und mehr für die
ganze Familie in Bensheim.
Auch wir sind mit unserem
Stand dabei.

Veranstaltet durch die



SONNTAG,
18.9.22

OFFENER TREFF SCHWANGERENCAFÉ „GEMURMEL“

Begegnung & Beratung für „runde Mamas“

Im Café „Gemurmel“ haben Schwangere die Möglichkeit sich in gemütlicher Atmosphäre mit anderen Schwangeren auszutauschen.

Die Hebamme Angelika Schuhmann ist mit einem offenen Ohr und viel Erfahrung rund um die Themen Schwangerschaft, Geburt und die ersten Monate mit Baby dabei.

Café Gemurmel

Termine nach Vereinbarung
Telefon 06251 80 53 10
partner@familienzentrum-bensheim.de
Café Storch, Café
kostenlos

Angelika Schuhmann
Hebamme

OFFENER TREFF ELTERN-KIND-TREFFS

Die Eltern-Kind-Treffs im „Rittersporn“

Über zwei Jahrzehnte fand unter der Leitung von Marion Vatter der Eltern-Kind-Treff der Stadt Bensheim statt. Wir freuen uns, ihre Tradition weiterführen zu dürfen und laden dreimal pro Woche zu Eltern-Kind-Treffs ein.

Eltern können mit ihren Babys Zeit verbringen, besondere Aktivitäten erleben und andere Eltern kennen lernen.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Bitte vorher per E-Mail oder Telefon anmelden.

Mit Babys (0-4 Monate)

Montags 14:00–17:00

Mit Babys (4-8 Monate)

Dienstags 14:00–17:00

Mit Babys (8-12 Monate)

Mittwochs 14:00–17:00

Das Team vom Familienzentrum
Wir freuen uns auf Euch!

OFFENER TREFF FÜR MEHRLINGSELTERN MIT KINDERN

Bei unserem Mehrlingstreffen sind alle Zwillinge-/Mehrlingsfamilien mit Kindern von 0 bis 4 Jahren herzlich willkommen. In unserem Café bieten wir Raum andere Eltern kennenzulernen und sich über mehrlingspezifische Fragen und Themen auszutauschen.

Wir freuen uns auf Euch!

Für mehr Infos bitte direkt bei Tanja Maultzsch melden unter 0179 54 98 092.

Mehrlingstreff

Jeden 2. Freitag im Monat
15:00–17:00 | Café Storch
Kostenlos

Tanja Maultzsch
Organisatorin



PR Touristik GmbH

Inhaberin/Geschäftsführerin: Patricia Rücker-Kries

Rodensteinstraße 13 · Rodensteinzentrum · 62645 Bensheim
Telefon 0 62 51/68 00 60 · Telefax 0 62 51/68 00 62
info@flug-touristik.de



Hauptstraße 93
64625 Bensheim

Tel. 0 62 51 - 80 04 - 0
Fax: 0 62 51 - 80 04 - 24
info@studio-roth.de
www.studio-roth.de

OFFENER TREFF PAPA CAFÉ

Für Väter mit Babys

An diesem Nachmittag dreht sich alles um die Papas mit ihren Babys. Ihr habt die Möglichkeit euch in den großen Räumen unseres Café Storch mit anderen Papas auszutauschen und zu vernetzen.

Papa Café

Jeden 1. Freitag im Monat
15:00–17:00 | Café Storch
Kostenlos



Josef Drawitsch
Organisator

OFFENER TREFF SCHMETTERLINGSKINDER

Für Eltern von Kindern mit Handicap

Jeden 1. und letzten Donnerstag im Monat treffen sich die Schmetterlingskinder mit Ihren Eltern im Café Storch. Bei diesen Treffen können die Eltern sich über ihre alltägliche Situation mit ihren „besonderen“ Kinder austauschen. Die Kinder können sich währenddessen im Spielbereich des Cafés austoben.

Schmetterlingskinder

Jeden 1. und letzten Dienstag im Monat
15:00–17:00 | Café Storch
Kostenlos

Das Team vom Familienzentrum
Wir freuen uns auf Euch!

OFFENER TREFF FÜR ALLEINERZIEHENDE MIT KINDERN

Allein muss nicht sein

Alleinerziehend ist nicht immer einfach! Deshalb finden im Familienzentrum regelmäßig offene Treffs für alleinerziehende Mütter und Väter statt. In einer angenehmen Atmosphäre soll alleinerziehenden Elternteilen die Möglichkeit gegeben werden, andere Mütter und Väter mit gleicher Problematik kennenzulernen und sich auszutauschen. Gemeinsam soll herausgefunden werden, was Alleinerziehende bewegt und was sie benötigen.

Bei unserem gemeinsamen Frühstück gibt es genügend Möglichkeiten zum Toben und Spielen für Kinder und Gelegenheit für Kontakt und Austausch der Eltern.

Alleinerziehenden Treff

Erster Samstag im Monat
10:00–12:00
Café Storch, Café



Elke Redemund
Organisationsleiterin



Nadine Asmus
Organisationsleiterin



Das Familienzentrum Bensheim ist Kontaktstelle des Verbandes alleinerziehender Mütter und Väter des Kreises Bergstraße

Melde Dich bei uns:
Nadine Asmus | 06251 80 53 10
partner@familienzentrum-bensheim.de



Verband alleinerziehender
Mütter und Väter
Landesverband Hessen

OFFENER TREFF ZWERGENSCHMÖKERN FÜR KLEINKINDER

Teilnahme für eine Begleitperson mit Kind (Alter ab 1,5 Jahre)

Zum Zuhören und Mitmachen

Bereits für Kleinkinder gibt es wunderbare – und stabile – Bücher, die altersgerecht mit tollen Extras zum Stöbern und Entdecken gestaltet sind. Um die spannende Welt der Bücher und Geschichten bereits in ganz jungen Jahren zu entdecken, lädt die Stadtbibliothek regelmäßig Kinder ab 18 Monaten in Begleitung ein.

In gemütlicher Atmosphäre werden gemeinsam verschiedene Bilderbücher angeschaut. Dabei steht meist ein besonderes Bilderbuch im Mittelpunkt.

Die Veranstaltung findet außerhalb der Bibliotheks-Öffnungszeiten statt. Bitte am Eingang Spielplatz klingeln. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Zwergenschmökern

2. Donnerstag im Monat* | 10 Uhr
Stadtbibliothek Bensheim

*Konkrete Termine bitte bei der
Bibliothek erfragen



Team der Stadtbibliothek Bensheim
Wir freuen uns auf Euch!

OFFENER TREFF TRAUMREISE FÜR KINDERGARTENKINDER

Teilnahme für ein Elternteil mit Kind (Alter 3-6 Jahre)

Im Reich der Phantasie Entspannung finden

Das Eintauchen ins Reich der Geschichten in ruhiger Atmosphäre eröffnet den Kindern einen für Körper und Seele entspannten und vom Alltag losgelösten Zustand. Dieser wird zum einen durch das gemütliche Liegen auf dem Rücken mit geschlossenen Augen erzielt.

Zum anderen schafft die Konzentration auf einen bestimmten Wahrnehmungssinn – das Hören – die Möglichkeit, die eigene Phantasie anzuregen und ganz individuelle Bilder im Kopf entstehen zu lassen. Diese Eindrücke können nach der Rückkehr aus der Traumwelt kreativ durch Malen ausgedrückt werden.

Begleitpersonen sind herzlich eingeladen, während der Veranstaltung selbst Entspannung in der Stadtbibliothek, z.B. im Lesecafé zu finden.

Traumreise

Jeder erste Montag im Monat
(außer in den Ferien)
Jeweils 15:30–16:30
Stadtbibliothek Bensheim



Evelyn Dingeldein
Kursleiterin

WEITERE REGELMÄSSIGE TREFFS

LITERATURKREIS FÜR FRAUEN

Alle, die Lust haben, gemeinsam mit interessierten Frauen Bücher zu besprechen, sind herzlich eingeladen, an unserem Literaturkreis teilzunehmen.

Die Gruppe sucht jeweils ein Buch für das nächste Treffen aus. Interessierte können einfach vorbei kommen.

Literaturkreis für Frauen

Letzter Donnerstag im Monat,
20:00, Haupthaus EG, Café

Kontakt über Marianne Wahlig
06251 2607

Das Team vom Familienzentrum

Wir freuen uns auf Euch!

WEITERE REGELMÄSSIGE TREFFS

OA-SELBSTHILFEGRUPPE

Für Menschen mit Essproblemen. OA steht für Overeaters Anonymous und ist eine Selbsthilfegemeinschaft von Frauen und Männern, für die Essen zu einem Problem geworden ist. Die Gruppe trifft sich regelmäßig zum Erfahrungsaustausch und zur gegenseitigen Unterstützung bei uns im Familienzentrum.

Nähere Informationen zu OA finden Sie im Internet unter:
www.overeatersanonymous.de

OA-Selbsthilfegruppe

Sonntags, 18:00–19:15,
Haupthaus 1.OG

Das Team vom Familienzentrum

Wir freuen uns auf Euch!



RUND UMS BABY

GRUPPEN & ANGEBOTE

S. 18 startHILFE

S. 18 schnelleHILFE

KONTAKT

Nadine Asmus

partner@familienzentrum-bensheim.de

Telefon 06251 80 53 110

VOR DER GEBURT & MIT BABY

S. 20 BeKi - Bensheimer Kinder

S. 20 PEKiP®

S. 21 DELFI®

S. 22 Yoga in der Schwangerschaft

S. 22 Yoga für die Rückbildung

S. 23 Gesunder Rücken nach der Geburt

S. 23 Pilates für Mama

S. 24 Musik erleben für Babys

S. 24 Musikgarten

S. 25 Babymassage nach Leboyer

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

start  HILFE
FÜR JUNGE FAMILIEN



Silvie Freudenberger



Nadine Asmus

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

schnelle  HILFE
FÜR KINDER & HAUSHALT IM NOTFALL



Silvie Freudenberger



KLANG – MASSAGE

Mit allen Sinnen
wahrnehmen
Sich selbst spüren
Sich entspannen und
wohlfühlen

für Babys, Kinder, Jugendliche und
Erwachsene



Therapeutische Praxis Carolin Dörner

Psychotherapie (HPG)
Musik- und Kunsttherapie
Klangmassage
Erziehungsberatung

Rodensteinstraße 19
64625 Bensheim

Tel.: **06251 13 85 08**

Mail: **praxis@carolin-doerner.de**

Web: **www.carolin-doerner.de**

BABYS

BEKI - BENSHEIMER KINDER

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. Gemeinsam entdecken die Eltern und ihre Kursleitung die Einzigartigkeit ihres Kindes und probieren passende Anregungen aus. 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.

Beki - Bensheimer Kinder

Verschiedene Termine
10x 1,5 Stunden
In Bensheim & Lampertheim
90€ | 80€ Mitglieder

Terminauskunft

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



Anja Gutschalk
Kursleiterin,
Kinderkrankenschwester

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
Raum Rittersporn
95€ | 80€ Mitglieder

Terminauskunft

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



Antje Straka-Schütze
Sozialpädagogin,
PEKiP-Kursleiterin

BABYS DELFI®

DELFI® ist ein Konzept der evangelischen Familienbildung. Das Programm 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
Raum Rittersporn
90€ | 80€ Mitglieder

Terminauskunft

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

Bea Lindemann
Ergotherapeutin,
DELFI-Kursleiterin



Nadine Asmus
DELFI-Kursleiterin

Sonnenkinder



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

Sonnenkinder Elterninitiative Handicap e.V.
Hauptstr. 42, 64673 Zwingenberg-Rodau
Büro: 06251-9449624 | info@sonnenkinder-bergstrasse.de

Spendenkonto bei der Sparkasse Bensheim
IBAN DE43 5095 0068 0007 2536 10 / BIC HELADEF1BEN

VOR DER GEBURT

YOGA IN DER SCHWANGERSCHAFT

Im Schwangerschafts-Yoga werden verschiedene Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen, und Entspannungstechniken gelehrt, die speziell auf die Bedürfnisse der werdenden Mütter abgestimmt sind. Sie gelangen in ein Stadium von körperlicher Kräftigung, mentalem Gleichgewicht, Ruhe und Selbstbewusstsein, und schaffen eine Verbindung zu dem heranwachsenden Leben in sich. Der Kurs ist geeignet für Schwangere ab der 12. Woche, auch ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, ein Handtuch, eine leichte Wolldecke, etwas zu Trinken und Freude an Bewegung

22-107-3

7x Montags | **ab 05.09.**

18:00–19:00

Kita Hollerbusch Bensheim

75,50 € | 57 € Mitglieder

22-107-4

8x Montags | **ab 31.10.**

18:00–19:00

Kita Hollerbusch Bensheim

86 € | 64,50 € Mitglieder



Julia Barnewald

Yogalehrerin (Prä- und postnatal)

NACH DER GEBURT

YOGA FÜR DIE RÜCKBILDUNG

Yoga nach der Schwangerschaft unterstützt Mütter dabei, mit Hilfe von sanften Übungen wieder Muskeln aufzubauen, sowie Energie und Beweglichkeit zurückzugewinnen. Der Fokus liegt auf der Stärkung von Beckenboden, Bauch und Wirbelsäule. Durch Atemübungen und Entspannungstechniken entwickeln Sie Ruhe, Gelassenheit und mentales Gleichgewicht.

Der Kurs kann 7 Wochen (vaginale Entbindung) / 10 Wochen (Kaiserschnitt) nach der Geburt begonnen werden, auch ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Handtuch, Matte, etwas zu trinken

22-108-3

7x Dienstags | **ab 06.09.**

16:00–17:00

Café Storch, Birkenwald

75,50 € | 57 € Mitglieder

22-108-4

8x Dienstags | **ab 01.11.**

16:00–17:00

Café Storch, Birkenwald

86 € | 73,50 € Mitglieder



Julia Barnewald

Yogalehrerin (Prä- und postnatal)

NACH DER GEBURT

GESUNDER RÜCKEN NACH DER GEBURT

Das ganzheitliche Training für eine aufrechte Haltung und eine starke Körpermitte ist speziell für Mamas nach der Schwangerschaft und Geburt ausgerichtet. Mit gezielten Übungen wird der Körper gestärkt und wieder aufgerichtet. Beschwerden und Verspannungen werden reduziert und gelindert. Mit Übungen zur Koordination, Balance, Kräftigung und Beweglichkeit findet der Körper zurück zu seinem Gleichgewicht.

Babys bis ca. 12 Monate sind herzlich willkommen. Das Training ist für Mamas geeignet, die Rückenbeschwerden haben, aber auch für die diejenigen, die dem vorbeugen und ihre Rumpfmuskulatur stärken möchten. Ein Rückbildungskurs sollte absolviert sein, bzw. parallel laufen.

22-109-3

10x Montags | **ab 15.08.**

10:40–11:40

Raum Rittersporn

80 € | 60 € Mitglieder

22-109-4

6x Montags | **ab 07.11.**

10:40–11:40

Raum Rittersporn

48 € | 36 € Mitglieder

22-110-3

10x Montags | **ab 15.08.**

11:50–12:50

Raum Rittersporn

80 € | 60 € Mitglieder

22-110-4

6x Montags | **ab 07.11.**

11:50–12:50

Raum Rittersporn

48 € | 36 € Mitglieder



Heike Herzig
Kursleiterin

BABYS

PILATES FÜR MAMA

Das schonende 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.

22-105-3

10x Montags | **ab 15.08.**

9:30–10:30

Raum Rittersporn

80 € | 60 € Mitglieder

22-105-4

6x Montags | **ab 07.11.**

9:30–10:30

Raum Rittersporn

48 € | 36 € Mitglieder



Heike Herzig
Kursleiterin

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 Ziel der Musikwiege.

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.

22-102-4

10x Dienstags | **ab 04.10.**

10:15–11:00

Café Storch / Birkenwald

70,50 € | 53,50 € Mitglieder

22-103-3

10x Dienstags | **ab 04.10.**

11:15–12:00

Café Storch / Birkenwald

70,50 € | 53,50 € Mitglieder



Heike Schlegel

Musikgarten-Kursleiterin,
Lehrrettungsassistentin,
Ausbilderin Notfallseminare

BABYS

MUSIKGARTEN



Ziel von Musikgarten ist, Kinder spielerisch an Musik heranzuführen und Musizieren zu einem festen Bestandteil des Familienlebens zu machen. Die Kinder sollen ohne Leistungserwartungen die Gelegenheit bekommen, Musik aufzunehmen und selbst zu gestalten. In einer Musikgarten-Stunde kommen ca. 8 bis 10 Eltern-Kind-Paare zusammen, um Musik singend, tanzend und hörend zu erleben. Damit wird der Grundstein für ein Leben mit Musik gelegt. Langzeitstudien bestätigen inzwischen den positiven Einfluss von Musikerziehung auf die ganzheitliche Entwicklung des Kindes - auf die musikalische Begabung, das Sozialverhalten und das Lernen.

22-100-2-5

10x Donnerstags | **ab 08.09.**

10:00–10:40

Café Storch / Birkenwald

90 € | 67,50 € Mitglieder

22-100-2-6

10x Donnerstags | **ab 08.09.**

10:45–11:25

Café Storch / Birkenwald

90 € | 67,50 € Mitglieder



Heike Schlegel

Musikgarten-Kursleiterin,
Lehrrettungsassistentin,
Ausbilderin Notfallseminare

BABYS

BABYMASSAGE NACH LEBOYER

**Teilnahme für ein Elternteil mit Baby
(Alter 3. Lebenswoche - 6 Monaten)**

Babys brauchen nicht nur Nahrung, Wärme und Schlaf um gesund aufzuwachsen. Sie benötigen ebenso emotionale Wärme, sowie 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 Babymassage können Eltern ihren Kindern und auch sich selbst etwas Gutes tun und die Eltern-Kind-Bindung stärken.

22-103-6

8x Mittwochs | ab 12.10.

11:00 – 12:00

Raum Rittersporn

64 € | 48 € Mitglieder



Anja Gutschalk
Kursleiterin,
Kinderkrankenschwester

Mikado
richtig gutes Spielzeug

schönes, sinnvolles
und viel nachhaltiges
Spielzeug für
eine glückliche
Kindheit

Beauner Platz 5,64625 Bensheim Tel. 06251-581876 mikado-spielwaren.de

Rund ums Baby

Professionelle Hilfe bei Partnerschafts- und Lebenskrisen

Anja Koob
Dipl. Sozialarbeiterin
Zertifizierte Ehe-, Lebens- und
Familienberaterin (DAJEB)

www.paarberatung-bergstrasse.de
Tel. 06251-588319
Praxis: Hauptstr. 81, Bensheim



KURSE FÜR KINDER

KINDER UNTER 3 JAHRE

- S. 28 Musik erleben für Kleinkinder ○●
 - S. 28 Er-Lebens-Raum ○●
 - S. 29 Laternenfest ○●
-

AB KINDERGARTENALTER

- S. 30 Abenteuer Ponyhof ●●
- S. 30 Tiere hautnah erleben ○●
- S. 31 Musikkinder ○●
- S. 31 Segelflugplatz hautnah ○●
- S. 32 Erste-Hilfe Kurs für Kinder ○●
- S. 32 Wir bauen einen Drachen ○●
- S. 33 Drachenfest für Familien ○●
- S. 33 Kürbisschnitzen ○●
- S. 34 Weihnachtsbasteln ●●

KONTAKT

Nadine Asmus | Telefon 06251 80 53 110
partner@familienzentrum-bensheim.de

AB SCHULALTER

- S. 32 Erste-Hilfe Kurs für Kinder ●●
 - S. 33 Drachenfest für Familien ○●
 - S. 33 Kürbisschnitzen ○●
 - S. 34 Weihnachtsbasteln
 - S. 34 Regenbogen basteln
 - S. 35 Kinder-Zauberspaß
 - S. 36 Kräuterspaziergang ●●
 - S. 36 Pilzspaziergang ●●
 - S. 37 Babysitterkurs
 - S. 37 Weihnachtsbastel-Werkstatt
 - S. 38 Eltern-Kind-Klettern ○●
 - S. 38 SeSiSta
-

FOTOSHOOTINGS

- S. 40 Fotoshooting Einschulung
- S. 40 Fotoshooting Weihnachten

○● Mit Elternteil ●● Wahlweise mit Elternteil

KINDER UNTER 3 JAHREN MUSIK ERLEBEN FÜR KLEINKINDER

Teilnahme für ein Elternteil mit Kleinkind (Alter 12-36 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 Musikwiege. 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.

22-100-3

8x Dienstags | **ab 06.09.**
9:15–10:00
Café Storch / Birkenwald
56 € | 42 € Mitglieder

22-100-7

8x Donnerstag | **ab 06.09.**
9:00–9:45
Café Storch / Birkenwald
56 € | 42 € Mitglieder

22-100-6

8x Dienstags | **ab 01.11.**
09:15–10:00
Café Storch / Birkenwald
56 € | 42 € Mitglieder



Heike Schlegel
Musikgarten-Kursleiterin ,
Lehrrettungsassistentin,
Ausbilderin Notfallseminare

KINDER UNTER 3 JAHREN ER-LEBENS-RAUM



Teilnahme für ein Elternteil mit Kleinkind (Alter 1-3 Jahre)

Er-Lebens-Raum orientiert an den Erkenntnissen, Empfehlungen und Impulsen von Emmi Pikler und Marshall Rosenberg. Geben Sie Ihrem Kind den Raum und die Zeit, für die freie Entwicklung von Körperbewusstsein und Selbstsicherheit. Seien Sie eingeladen Ihr Kind im Ganzen zu genießen, zu beobachten und als sichere Basis im Raum für Ihr Kind da zu sein. Sie greifen nicht in das Spiel, dem Tun und das Er-Leben ein. Wann immer Ihr Kind Trost, Nähe und Kontakt braucht, sind Sie da. Die Kursleitung begleitet Ihr Kind mit wacher Aufmerksamkeit, gibt und hält die Sicherheit im Tun, unterstützt mit bestätigenden und beschreibenden Worten.

Die Kursdauer beinhaltet gemeinsamer Obstsnack und Trinken der Kinder. Bitte 10 Minuten vor Kursbeginn da sein und „Ankommen“.

22-200-3

8x Dienstags | **ab 06.09.**
10:15–11:15
Café Storch / Birkenwald
90 € | 67,50 € Mitglieder

22-200-4

8x Dienstags | **ab 01.11.**
10:15–11:15
Café Storch / Birkenwald
90 € | 67,50 € Mitglieder



Heike Schlegel
Musikgarten-Kursleiterin ,
Lehrrettungsassistentin,
Ausbilderin Notfallseminare

AB KINDERGARTENALTER LATERNENFEST



Für Eltern mit Kindern (Alter bis 3 Jahre)

Laterne, Laterne, Sonne, Mond und Sterne..

Gemeinsam werden wir beim Laternenlicht eine kleine Runde durch die Stadt laufen, dazu ein paar Lieder singen und danach im Hof des Familienzentrums eine Brezel essen und Kinderpunsch trinken.

22-807-1

Freitag | 04.11.

17:00–18:30

Haupthaus

Teilnahme kostenlos

Das Team vom Familienzentrum

Wir freuen uns auf Euch!



Made in Bensheim[♥]

Nanai

Am Wambolterhof 7
64625 Bensheim

Stoffwerkstatt

- Manufaktur für Baby- & Kinderkleidung
- Bio Stoffe
- Zero Waste Artikel

nanai-stoffwerkstatt.de

AB KINDERGARTENALTER ABENTEUER PONYHOF

Teilnahme für ein Elternteil mit Kind (Alter 3-6 Jahre)

Ein Nachmittag, an dem sich alles nur um Pferde dreht.

Gestartet wird pünktlich um 14 Uhr mit einem Ausritt, bei dem jedes Kind auf einem Pferd sitzt. Danach kann bei einem selbst mitgebrachten Picknick von dem Erlebten erzählt und der Spielplatz unsicher gemacht werden. Im Anschluss werden die Ponys versorgt und geputzt, zudem gibt es noch einen Rundgang über den Hof.

Bitte mitbringen: Feste Schuhe, lange Hosen, Fahrradhelm

22-206-3

Montag | **19.09.**

14:00–17:00

Reitsportzentrum Mohr

22 € | 17 € Mitglieder

22-206-4

Montag | **07.11.**

14:00–17:00

Reitsportzentrum Mohr

22 € | 17 € Mitglieder



Ulrike Mohr
Reit-Trainerin

AB KINDERGARTENALTER TIERE HAUTNAH ERLEBEN

Teilnahme für ein Elternteil mit Kind (Alter 3-6 Jahre)

Ein Nachmittag zwischen Esel-Ohren und Schafswolle. Ein tiergestütztes Angebot auf dem Sonnenkinder Begegnungshof in Rodau.

Start ist pünktlich um 16 Uhr mit dem Besuch im Stall bei Esel und Schaf. Nach ausgiebigem Putzen und Bürsten geht's in die Reithalle zum Parcours für Mensch und Tier.

Danach kann beim selbstmitgebrachten Picknick vom Erlebten erzählt werden. Außerdem lädt der Spielplatz zum Bewegen und weiteren Tierbeobachtungen auf der angrenzenden Weide ein.

Bitte mitbringen: feste Schuhe, lange Hosen, Picknick

22-808-3

Freitag | **16.09.**

16:00–18:30

Begegnungshof Sonnenkinder e.V.

30 € | 23 € Mitglieder

22-808-4

Freitag | **14.10.**

16:00–18:30

Begegnungshof Sonnenkinder e.V.

30 € | 23 € Mitglieder

Das Team vom Begegnungshof Sonnenkinder e.V.

Wir freuen uns auf Euch!

AB KINDERGARTENALTER MUSIKKINDER

Teilnahme für ein Elternteil mit Kind (Alter ab 3 Jahren)

Neben traditionellen Kinderliedern werden auch Eigenkompositionen von Teddy McGibbie gemeinsam gesungen.

Die Kinder dürfen sich bewegen, erste Instrumente kennen lernen und gemeinsam Spaß haben.

22-205-3

6x Freitags | **ab 09.09.**

17:00–17:45

Haupthaus/1 OG/Lichtung

31,50 € | 24 € Mitglieder

22-205-4

7x Freitags | **ab 04.11.**

17:00–17:45

Haupthaus/1 OG/Lichtung

37,50 € | 28 € Mitglieder



Teddy McGibbie

Integraltherapeutischer Musikpädagoge

AB KINDERGARTENALTER/SCHULALTER SEGELFLUGPLATZ HAUTNAH

Teilnahme für Kinder ab 4-7 Jahren

Was braucht ein Flugplatz? Wie kommen die Segelflieger in die Luft? Warum fliegen Flugzeuge überhaupt? Kennenlernen der verschiedenen Flug- und Fahrzeuge, Sitzprobe in einem Segelflugzeug (vorbehaltlich Corona-Auflagen zu diesem Zeitpunkt) - anfassend erlaubt. Papierflieger-Wettbewerb, für Schulkinder eventuell ein kleines Flugplatzquiz. Wir werden im Hangar, aber auch draußen auf dem Vorfeld sein.

22-310-3

Mittwoch | **05.10.**

15:00–17:00

Segelflugplatz

Bensheim-Schwanheim

15 € | 11,50 € Mitglieder

22-310-4

Mittwoch | **12.10.**

15:00–17:00

Segelflugplatz

Bensheim-Schwanheim

15 € | 11,50 € Mitglieder

Segelfluggruppe Bensheim e.V.



AB KINDERGARTENALTER/SCHULALTER ERSTE HILFE KURS FÜR KINDER

Teilnahme für ein Elternteil mit Kind (Alter ab 3-10 Jahre)

Sicherheit und erste Hilfe für Kinder

In diesem Kurs werden den Kindern die Grundzüge der Ersten Hilfe vermittelt.

Absetzen eines Notrufes, Inhalt eines Verbandkastens, Wundversorgung, praktische Übungen zur Wundversorgung.

In Kooperation mit der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

22-307-3

Dienstag | **13.09.**

15:00–17:00

Café Storch / Café

Teilnahme kostenlos

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.



JOHANNITER

AB KINDERGARTENALTER WIR BAUEN UNSEREN DRACHEN



Teilnahme für ein Elternteil mit Kind (Alter ab 4 Jahre)

Wenn die Blätter sich langsam goldbraun färben, das Wetter kühler und die Winde stärker werden, ist es endlich soweit- die Drachen kommen wieder raus zum Fliegen. Und weil das mit einem selbst gemachten Drachen noch größere Freude macht, zeigen wir, wie Kinder mit Hilfe von Mama und Papa einen eigenen Drachen bauen können.

Materialkosten 10 €

22-311-1

Samstag | **03.09.**

10:00–13:00

Café Storch, Birkenwald

Teilnahme kostenlos

22-311-2

Sonntag | **16.10.**

10:00–13:00

Café Storch, Birkenwald

Teilnahme kostenlos



Josef Drawitsch

Kursleiter

AB KINDERGARTENALTER/SCHULALTER DRACHENFEST FÜR FAMILIEN



An diesem Nachmittag möchten wir gemeinsam unsere Drachen steigen lassen. Wenn alle Drachen in der Luft sind, ergibt das ein schönes Bild und es ist ein wundervolles Erlebnis für die ganze Familie.

Zum Abschluss gibt es für die Teilnehmenden die Möglichkeit, sich bei warmer Kürbissuppe zusammensetzen und den Ausflug ausklingen zu lassen.

22-309

Donnerstag | **13.10.**

15:00–17:00

Segelflugplatz Bensheim-Schwanheim

Teilnahme kostenlos

Das Team vom Familienzentrum

Wir freuen uns auf Euch!

AB KINDERGARTENALTER/SCHULALTER KÜRBISSCHNITZEN



Gesichter, Muster, Punkte, Linien... Der Kreativität soll an diesem Tag keine Grenzen gesetzt werden. Jeder darf seinen Kürbis so gestalten wie er/sie möchte. Wir treffen uns im Hof des Familienzentrums.

22-806-1

Samstag | **29.10.**

10:00–12:00

Haupthaus

12 € | 9 € Mitglieder

Das Team vom Familienzentrum

Wir freuen uns auf Euch!

AB KINDERGARTENALTER/SCHULALTER WEIHNACHTSBASTELN



Wenn es draußen kalt ist und wir uns Weihnachten nähern, kann das große Weihnachtsbasteln beginnen! Wir zeigen, wie einfach ihr tolle Weihnachtsgeschenke für eure Familie selber basteln könnt. Beim diesem Basteln zu Weihnachten lassen sich allerhand tolle Dinge zaubern.

Materialkosten 2-5 Euro.

Bitte etwas zu Trinken und einen Snack mitbringen!

AB SCHULALTER REGENBOGEN BASTELN



Teilnahme für Kinder (Alter ab 6 Jahre)

In diesem Kurs wollen wir mit euch einen Regenbogen aus Baumwollseilen und Wollresten basteln. Diese eignen sich super als Deko für euer Kinderzimmer, als Mobile oder als Ergänzung in einer Bilderwand.

Wir zeigen euch, wie ihr mit ein paar Handgriffen eure eigenen Regenbogen bastelt. Hier sind eurer Phantasie keine Grenzen gesetzt, denn so einfach die Herstellung ist, so vielseitig ist der Einsatz. Es macht nicht nur viel Spaß, sondern fördert auch die Kreativität.

Materialkosten 2-5 Euro.

Bitte etwas zu Trinken und einen Snack mitbringen!

22-211-2

Schulkinder

Dienstag | **22.11.**

16:00–18:00

Café Storch / Café

12 € | 9 € Mitglieder

22--210-1

Kitakinder (Alter ab 3 Jahre)
mit einem Elternteil

Dienstag | **29.11.**

16:00–18:00

Café Storch / Café

12 € | 9 € Mitglieder

22-210-4

Dienstag | **18.10.**

16:00–18:00

Café Storch, Café

12 € | 9 € Mitglieder



Daniela Kürzeder

Kursleiterin für Kreativkurse



Daniela Kürzeder

Kursleiterin für Kreativkurse

AB SCHULALTER KINDER-ZAUBERSPASS



für Zauberlehrlinge und Zauber-Neulinge (Kinder ab 7 Jahren)

Bist Du schon ein Zauberanfänger und möchtest nun ein Zauberlehrling werden? In diesem Kurs werdet Ihr etwas schwierigere, magische und verblüffende Kunststücke kennenlernen, die Ihr dann nach etwas Übung selbst vorführen könnt. Wer noch keine Zaubererfahrung hat, ist natürlich herzlich willkommen. Es werden auch leichte Tricks für Zauberanfänger gezeigt und eingeübt. Die Zauberausrüstung dafür bastelt Ihr nach Anleitung selbst und wir planen auch gemeinsam Eure Zaubershow. In der Pause werden wir spannende und lustige Geschichten, Gedichte und Lieder von Hexen und Zauberern hören.

Materialkosten 2-5 Euro.

Bitte etwas zu Trinken und einen Snack für die gemeinsame Pause mitbringen!

22-301-2

Samstag | **12.11.**


15:00–18:00

Café Storch / Café

18 € | 13,50 € Mitglieder



Anke Gebauer
Kursleiterin



Täglich Nähkurse

ULRIKE SCHÜRMANN

HEREINSPAZIERT

STOFFE IN HÜLLE UND FÜLLE

Friedrichstr.7 · Heppenheim · Tel. 06252 6589 · www.hereinspaziert-heppenheim.de

Kurse für Kinder

AB SCHULALTER KRÄUTERSPAZIERGANG

Für ein Elternteil mit Kind (Alter ab 6 Jahre)

Wir gehen entlang eines Feldweges und entdecken, was da so alles an Heil- und Wildkräutern wächst. Wir machen mit allen Sinnen Bekanntschaft mit diesen Pflanzenwesen und ich erkläre ihre Anwendungsmöglichkeiten in der Küche und für die Hausapotheke. Die eine oder andere Geschichte wird das Bild der Pflanzen noch abrunden.

Bitte mitbringen: ein kleines Tuch aus Baumwolle fürs Duftsäckchen.

22-803-2

Samstag | 23.07.

10:00–12:00

Treffpunkt

Parkplatz Bertha-Benzstraße, gegenüber von AVL

15 € | 11,50 € Mitglieder



Angelika Teuschler
Kursleiterin

AB SCHULALTER PILZSPAZIERGANG



Für ein Elternteil mit Kind (Alter ab 4 Jahre)

Wir spazieren von der Wattenheimer-Brücke, Richtung Norden und wenn uns die Waldgöttin hold ist, entdecken wir Parasol, Krause Glucke, Perlpilz, Schopftintling usw. Ich erkläre ihre Erkennungsmerkmale, die Verwechslungsmöglichkeiten und die Zubereitungsarten.

Bitte mitbringen: ein kleines Tuch aus Baumwolle fürs Duftsäckchen.

22-803-3

Samstag | 15.10.

10:00–12:00

Treffpunkt Lorsch, Wattenheimerbrücke

18,50 € | 14 € Mitglieder



Angelika Teuschler
Kursleiterin

AB SCHULALTER BABYSITTERKURS

Für Jugendliche ab 14 Jahre

Babysitten macht Spaß und bessert das Taschengeld auf, aber es verlangt auch Kenntnisse über: Umgang mit Säuglingen und Kleinkindern: Füttern, Wickeln, Umgang mit Trotzanfällen, Erste Hilfe und Unfallverhütung, Beruhigen und Trösten, Fingerspiele und Lieder, Einschlafrituale, Geschichten erzählen und vieles mehr.

Dieser Kurs bietet Interessierten ab 14 Jahren Gelegenheit, diese Kenntnisse zu erwerben oder aufzufrischen und zu ergänzen. Zum Abschluss gibt es ein „Babysitter-Diplom“.

Mit diesem Diplom kann man sich in die Kartei bei unserem Service für Kinderbetreuung aufnehmen lassen und hat so die Möglichkeit, beraten und vermittelt zu werden.

22-308-5

Samstag | **17.09.**

10:00–16:00

Café Storch / Café

36 € | 27 € Mitglieder

22-308-3

Samstag | **03.12.**

10:00–16:00

Café Storch / Café

36 € | 27 € Mitglieder



Kirstin Young
Tagespflegeperson,
Notfallseelsorgerin

AB SCHULALTER WEIHNACHTSBASTEL-WERKSTATT



Teilnahme für Kinder ab 6 Jahren

Aus großen und kleinen Perlen, aus silbernem Draht und vielen anderen (kindgerechten) Materialien basteln wir entzückende Perlenengel, lustige Perlen-Schneemänner, hübsche Weihnachtssterne und bunte Drahtblumen; wir gestalten damit Weihnachtsbaumschmuck, Fenster- und Kinderzimmerdeko, Schlüsselanhänger und Lesezeichen.

Unter fachkundiger Anleitung können die Kinder selbst kreativ werden und die Freude am Gestalten entdecken; die selbst gebastelten „kleinen Kunstwerke“ eignen sich auch wunderbar als Geschenke für Freunde und Familie.

Materialkosten 5-8 Euro

22-302-3

Samstag | **10.12.**

16:00–18:00

Café Storch / Café

12 € | 9 € Mitglieder



Anke Gebauer
Kursleiterin

AB SCHULALTER ELTERN-KIND-KLETTERN IN DER HALLE

Teilnahme für ein Elternteil mit Kind (Alter ab 7 Jahre)

Das vertikale Erlebnis der besonderen Art in der Kletterhalle in Bensheim. Unter fachkundiger Anleitung, mit Seil gesichert, macht man erste Schritte an der Kletterwand und kann so den Klettersport entdecken. In 2,5 Stunden werden Kinder und Begeleitpersonen die bis zu 13 Meter hohen Wände erklettern, die Abenteuerecke erkunden und von einem hohen Baum springen.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. **In der Kursgebühr sind Eintritt und Klettergurt für ein Eltern-Kind-Paar inklusive.**

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Sportschuhe

Auf der Homepage der Kletterhalle finden Sie eine Einverständniserklärung, die von einem Erziehungsberechtigten unterschrieben mitgebracht werden muss.

22-802-3

Freitag, | 09.09.

16:00–18:30

Kletterhalle Bensheim
Albert-Einstein-Allee 8
43 € | 37 € Mitglieder

22-802-4

Freitag, | 18.11.

16:00–18:30

Kletterhalle Bensheim
Albert-Einstein-Allee 8
43 € | 37 € Mitglieder



Lisa Weißmüller
Erzieherin, Kursleiterin für Sportkurse

AB KINDERGARTENALTER SESISTA - SELBSTBEWUSST, SICHER, STARK

SeSiSta ist die Abkürzung für „Selbstbewusst, Sicher, Stark“, ein präventives Konzept, das Kindern helfen soll, Gefahren zu erkennen, sie einzuschätzen und entsprechend zu handeln. Das SeSiSta-Team besteht aus Experten verschiedener Fachbereiche. Im Team befinden sich Pädagogen, Selbstverteidigungslehrer, Psychologen und Polizeibeamte.

In unseren Seminaren wollen wir Kindern ab dem Kita-Alter spielerisch vermitteln wie sie sich im Alltag in schwierigen Situation schützen können und dass das Thema Selbstbehauptung und Selbstverteidigung viel Spaß und Mut macht. Sie entdecken ungeahnte Fähigkeiten, gewinnen Selbstbewusstsein und Vertrauen in ihre eigenen Stärken! In den Kursen geht unter anderem um das Thema gute und schlechte Geheimnisse zwischen Kind und Eltern, aber auch darum, was Kinder tun können, wenn sie von Fremden angesprochen werden ich tun kann, wenn das Kind auf dem Schulweg angesprochen wird oder worauf man achten muss, wenn das Kind alleine zuhause ist. Wir binden durch Informationsveranstaltungen auch die Eltern gerne in das Kursgeschehen mit ein.

Termine auf Anfrage

partner@familienzentrum-bensheim.de

Telefon 06251 80 53 110

Weitere Informationen unter www.sesista.de



SeSiSta
Selbstbewusst
Sicher
Stark

In Kooperation mit der
Joseph-Heckler-Schule in Bensheim

✦ halbstark ✦

Bensheim
Hauptstr. 96
Tel. 8694831

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

Kinderbekleidung und mehr

FAMILIEN FOTOSHOOTING EINSCHULUNG



Fotobienchen Sabine Weidenauer macht wieder professionelle, natürliche Bilder von Euch und euren Lieben. Dieses Mal zur Einschulung.

Jedes Shooting dauert 30 Minuten und Ihr könnt danach aus einer Onlinegalerie 3 Bilder auswählen, die Ihr nach ca. einer Woche in den Händen haltet. Nachbestellungen sind natürlich möglich.

FAMILIEN FOTOSHOOTING WEIHNACHTEN



Fotobienchen Sabine Weidenauer macht wieder professionelle, natürliche Bilder von Euch und euren Lieben.

Jedes Shooting dauert 30 Minuten und Ihr könnt danach aus einer Onlinegalerie 3 Bilder auswählen, die Ihr nach ca. einer Woche in den Händen haltet. Nachbestellungen sind natürlich möglich.



22-201-1

Samstag | **10.09.**

10:00–12:00

Café Storch / Café

30 € | 22,50 € Mitglieder

22-201-2

Freitag | **02.12.**

12:00–16:00

Café Storch / Café

30 € | 22,50 € Mitglieder



Sabine Weidenauer
Fotografin



Sabine Weidenauer
Fotografin

Praxis Dr. Ricken

Kieferorthopädie



Kiefer und Körper im harmonischen Dialog

Bahnhofsvorplatz, Rodensteinstr. 19

64625 Bensheim www.drricken.de

Tel. 06251-10790





KURSE FÜR ERWACHSENE

FITNESS & GESUNDHEIT

- S. 44 Rückenschule
- S. 44 Pilates
- S. 45 Yoga am Montagabend
- S. 45 Yoga am Dienstagabend
- S. 46 Yoga am Donnerstagabend
- S. 46 Yoga in den Kappesgärten
- S. 47 Yoga am Freitagmorgen
- S. 47 Hula Hoop Basics
- S. 48 Hula Hoop Fitness
- S. 48 Traumphantasiereisen
- S. 49 Selbstwahrnehmung und Meditation
- S. 50 Drehpunkt Leben - Wahrnehmung

KONTAKT

Nadine Asmus | Telefon 06251 80 53 110
partner@familienzentrum-bensheim.de

FÄHIGKEITEN & MEHR

- S. 50 Adventskränze binden
 - S. 51 Notfallseminar Säugling und Kind
 - S. 51 Kindersicherheit - ein Baby zieht ein
 - S. 52 English Conversation
 - S. 52 Adventskalender-Swap
 - S. 53 Energiespar-Tipps
-

ERZIEHUNG & PARTNERSCHAFT & MEHR

- S. 53 Autonomieentwicklung und Trotzalter
 - S. 54 Miteinander reden
 - S. 54 Mein Leben und ich
 - S. 55 Umgang mit Umbrüchen/Veränderungen
 - S. 58 Wir schlagen dem Stress ein Schnippchen
-

FITNESS & GESUNDHEIT

RÜCKENSCHULE

Durch das gezielte Bewegungsprogramm dieses Kurses trainieren Sie nicht nur Ihren Rücken, sondern Ihren gesamten Rumpf – einschließlich der Beckenbodenmuskulatur. So können Sie aufrecht und körperlich gestärkt Ihre nächsten Lebensziele angehen. Wir beginnen jede Stunde mit einer abwechslungsreichen Aufwärmung und enden mit einer intensiven Dehnungs- und Entspannungsphase.

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, eine Isomatte, ein Handtuch, etwas zu Trinken und Freude an Bewegung

22-505-3

10x Dienstags | **ab 20.09.**

9:15–10:30

Bürgerhaus Auerbach,
Darmstädter Str. 166, Bensheim
100 € | 75 € Mitglieder



Gaby Geßler-Keller
Sport- und Rückenschullehrerin

FITNESS & GESUNDHEIT

PILATES

Das Trainingskonzept von Pilates bietet ein ausgewogenes Programm aus Kräftigungs- und Dehnübungen für die Verbesserung der Körperhaltung und die Sensibilisierung der Körperwahrnehmung.

Basis der Übungen bildet die aktive Körpermitte (unsere Zentrierung) und die präzise Übungsausführung, unterstützt durch eine kontrollierte Atmung.

Bitte mitbringen: sportliche Kleidung, eine Isomatte, ein Handtuch, etwas zu Trinken und Freude an neuen Bewegungen

22-506-3

10x Dienstags | **ab 20.09.**

10:45–12:00

Bürgerhaus Auerbach,
Darmstädter Str. 166, Bensheim
100 € | 75 € Mitglieder



Gaby Geßler-Keller
Sport- und Rückenschullehrerin

FITNESS & GESUNDHEIT

YOGA AM MONTAGABEND

Yoga ist eine wundervolle Methode, Körperhaltungen (Asanas) in Verbindung mit unserem Atem zu üben. Yoga kräftigt unseren Körper, fördert unsere Beweglichkeit und unser Gleichgewicht, hier können wir auch Entspannung erfahren. In Verbindung mit einem ruhigen Atemfluss führt das zu mehr Gelassenheit, innerer Balance, zu mehr Vitalität und Lebensfreude im Alltag. Die einzelnen Übungen (Asanas) werden präzise angeleitet und achtsam ausgeführt.

Bitte mitbringen: Matte und Decke, bequeme Kleidung

22-500-3

15x Montags | **ab 05.09.**

20:00–21:30

Kita Hollerbusch Bensheim

180 € | 135 € Mitglieder



Julia Barnewald

Yogalehrerin (Prä- und postnatal)

FITNESS & GESUNDHEIT

YOGA AM DIENSTAGABEND

Yoga ist eine wundervolle Methode, Körperhaltungen (Asanas) in Verbindung mit unserem Atem zu üben. Yoga kräftigt unseren Körper, fördert unsere Beweglichkeit und unser Gleichgewicht, hier können wir auch Entspannung erfahren. In Verbindung mit einem ruhigen Atemfluss führt das zu mehr Gelassenheit, innerer Balance, zu mehr Vitalität und Lebensfreude im Alltag. Die einzelnen Übungen (Asanas) werden präzise angeleitet und achtsam ausgeführt.

Bitte mitbringen: Matte und Decke, bequeme Kleidung

22-501-3

7x Dienstags | **ab 06.09.**

19:30–21:00

Kita Hollerbusch Bensheim

84 € | 63 € Mitglieder



Heidemarie Becker

Yoga-Lehrerin

22-501-4

6x Dienstags | **ab 01.11.**

19:30–21:00

Kita Hollerbusch Bensheim

72 € | 54 € Mitglieder

FITNESS & GESUNDHEIT

YOGA AM DONNERSTAGABEND

Yoga ist eine Übungsweise aus Indien und ca. 4000 bis 5000 Jahre alt. Yogastellungen oder Asanas trainieren jedes Körperteil, strecken und kräftigen die Muskeln und Gelenke, die Wirbelsäule und das gesamte Knochengerüst. Sie wirken jedoch nicht nur auf die äußere Gestalt des Körpers, sondern ebenso auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven, indem sie das ganze System gesund erhalten. Körperliche und geistige Verspannungen lösend, wecken sie erstaunliche Energiereserven und fördern die Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: Matte und Decke, bequeme Kleidung

22-503-3

6x Donnerstags | **ab 08.09.**

19:30–21:00

Café Storch / Birkenwald

72 € | 54 € Mitglieder

22-503-4

6x Donnerstags | **ab 03.11.**

19:30–21:00

Café Storch / Birkenwald

72 € | 54 € Mitglieder

Gabriele Herbst

Yoga-Lehrerin

FITNESS & GESUNDHEIT

YOGA IN DEN KAPPESGÄRTEN

Yoga ist eine wundervolle Methode, Körperhaltungen (Asanas) in Verbindung mit unserem Atem zu üben. Yoga kräftigt unseren Körper, fördert unsere Beweglichkeit und unser Gleichgewicht, hier können wir auch Entspannung erfahren. In Verbindung mit einem ruhigen Atemfluss führt das zu mehr Gelassenheit, innerer Balance, zu mehr Vitalität und Lebensfreude im Alltag. Die einzelnen Übungen (Asanas) werden präzise angeleitet und achtsam ausgeführt.

Bitte mitbringen: Matte und Decke, bequeme Kleidung

22-502-3

6x Dienstags | **ab 13.09.**

20:00–21:30

Grundschule Kappesgärten

Joseph-Treffert-Str. 7, Bensheim

72 € | 54 € Mitglieder

22-502-4

6x Mittwochs | **ab 02.11.**

20:00–21:30

Grundschule Kappesgärten

Joseph-Treffert-Str. 7, Bensheim

72 € | 54 € Mitglieder

Kathrin Geschke-Lips

Yoga-Lehrerin

FITNESS & GESUNDHEIT YOGA AM FREITAGMORGEN

Yoga ist eine Übungsweise aus Indien und ca. 4000 bis 5000 Jahre alt. Yogastellungen oder Asanas trainieren jedes Körperteil, strecken und kräftigen die Muskeln und Gelenke, die Wirbelsäule und das gesamte Knochengerüst. Sie wirken jedoch nicht nur auf die äußere Gestalt des Körpers, sondern ebenso auf die inneren Organe, Drüsen und Nerven, indem sie das ganze System gesund erhalten. Körperliche und geistige Verspannungen lösend, wecken sie erstaunliche Energiereserven und fördern die Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele.

Bitte mitbringen: Matte und Decke, bequeme Kleidung

22-504-3

6x Freitags | **ab 02.09.**

8:00–9:15

Halle im Weiherhausstadion,
Saarstraße 56, Bensheim
61 € | 46 € Mitglieder

22-504-4

7x Freitags | **ab 04.11.**

8:00–9:15

Halle im Weiherhausstadion,
Saarstraße 56, Bensheim
70 € | 52,50 € Mitglieder



Elke Grübener
Yoga-Lehrerin

FITNESS & GESUNDHEIT HULA HOOP BASIC KURS



Wer den Hula-Hoop-Reifen um die Hüften kreisen lassen möchte, muss dafür dauerhaft in Bewegung sein und das mit dem ganzen Körper. Mit Hula-Hoop-Sport verbrennt man Kalorien und Rückenschmerzen wird vorgebeugt und gelindert, Die Bauch- und Rückenmuskulatur wird gekräftigt, was den gesamten Rumpf stabilisiert. Das Herz-Kreislauf-System wird in Schwung gebracht, die Koordination wird unterstützt, die Balance wird ausgebaut, die Durchblutung ange-regt und die Haut wird massiert. Die inneren Organe werden stimu-liert, was den Stoffwechsel antreiben kann. In diesem Kurs werden die Basics für das Hullern vermittelt. Die aufbauenden Ziele sind Reifen auf der Hüfte halten, Reifen links und rechts drehen, 360 Grad Drehung, die Arme und Beine während der Übung einsetzen und Fitness und Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: eigener Reifen, bequeme u. enganliegende Kleidung

22-111-1

6x Montag | **ab 12.09.**

18:00–18:45

Café Storch / Café
36 € | 27,50 € Mitglieder



Rebecca Gallenstein
Kursleiterin

FITNESS & GESUNDHEIT HULA HOOP FITNESS



Wer den Hula-Hoop-Reifen um die Hüften kreisen lassen möchte, muss dafür dauerhaft in Bewegung sein und das mit dem ganzen Körper. Mit Hula-Hoop-Sport verbrennt man Kalorien und Rückenschmerzen wird vorgebeugt und gelindert, die Bauch- und Rückenmuskulatur wird gekräftigt, was den gesamten Rumpf stabilisiert. Das Herz-Kreislauf-System wird in Schwung gebracht, die Koordination wird unterstützt, die Balance wird ausgebaut, die Durchblutung angeregt und die Haut wird massiert. Die inneren Organe werden stimuliert, was den Stoffwechsel antreiben kann.

Vorkenntnisse sind erforderlich.

Bitte mitbringen: eigener Reifen, bequeme u. enganliegende Kleidung

22-106-2

6x Montag | **ab 12.09.**

19:00–20:00

Café Storch / Café

36 € | 27,50 € Mitglieder



Rebecca Gallenstein
Kursleiterin

FITNESS & GESUNDHEIT TRAUMPHANTASIEREISEN

Bei sanften Körperübungen gibt man sich dem Klang vollkommen hin.

Man lässt sich von den Wellen der Instrumente mitnehmen auf eine Reise zu sich selbst und spürt in seinen Körper hinein. Man lernt, wieder auf die eigenen Impulse zu achten, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und sich auch neue zu setzen.

Kinderbetreuung findet parallel zum Kurs statt.

22-509-3

7x Dienstags | **ab 06.09.**

18:00–19:00

Raum Rittersporn

42 € | 31,50 € Mitglieder

22-509-4

6x Dienstags | **ab 01.11.**

18:00–19:00

Raum Rittersporn

36 € | 27 € Mitglieder



Heidemarie Becker
Yoga-Lehrerin

FITNESS & GESUNDHEIT

SELBSTWAHRNEHMUNG UND MEDITATION

Für Anfänger - ab 16 Jahren jeden Alters geeignet.

Gemeinsam online meditieren - schafft Verbindung und Frieden im Herzen. Lerne verschiedene Techniken kennen und finde deinen individuellen Weg. Mit einigen Körperübungen vorab zum Auflockern und etwas Zeit am Ende für den Erfahrungsaustausch.

Bitte mitbringen: einen ruhigen Raum, ein Meditationskissen oder Bänken (alternativ kannst du auch auf einem Stuhl praktizieren).

22-510-4

7x Freitags | **ab 09.09.**
8:30–9:30

Virtuelles Seminar via Zoom
56 € | 42 € Mitglieder

22-510-5

5x Freitags | **ab 05.11.**
8:30–9:30

Virtuelles Seminar via Zoom
30 € | 22,50 € Mitglieder



Heidemarie Becker
Yoga-Lehrerin

Ruhe im Alltag finden



Gruppen-Termine

- **Monatliche offene Gruppe für Übungen zur Stressreduktion (Achtsamkeitsabend)**
- **Monatliche offene Gruppe zum Arbeiten an inneren Themen (Gestalt in Aktion)**
- **Geschlossene Gruppe für gestalt-therapeutisches Arbeiten**
- **Betriebs-Seminare: über Stress, chronischer Stress und Burnout (2 – 4 Stunden)**
- **MBSR 8-Wochen Kurse (Stressreduktion durch Achtsamkeit)**
- **Die Kunst gelassen zu erziehen – Selbstfürsorge für Eltern (8 Wochen Kurs)**

Einzel-Termine

- **Gestalt-therapeutische Beratung, besonders für: Stress, Ängste, Lebensunlust, auch für Paare und junge Erwachsene**
- **Trauerbegleitung**

Alle unsere Kurse in der Homepage:

www.drehpunkt-leben.de

Drehpunkt-Leben Process Services GmbH
Nibelungenstr. 309
64625 Bensheim – Wilmshausen

Telefon: 06251 780478
Email: info@drehpunkt-leben.de

HRB Darmstadt 98748, Sitz Bensheim, Geschäftsführer: Dr. Alfred Spill



FITNESS & GESUNDHEIT

DREHPUNKT LEBEN- WAHRNEHMUNG

Wahrnehmung - den Körper beruhigen Wir sind alle betroffen, Teilnahme für Erwachsene (18-80 Jahre)

Stress ist ein lebenswichtiger Bestandteil unseres Daseins; zu viel Stress aber kann unseren Alltag sehr ungemütlich machen und zu Lustlosigkeit, chronischem Stress, Burnout, Depression oder anderen Krankheiten führen. Wir entscheiden selbst, wie viel Stress wir zulassen; meist jedoch haben wir verlernt, die Warnsignale wahrzunehmen und angemessen zu reagieren. Durch die Übung der Achtsamkeit können wir lernen, unseren Geist und unser Bewusstsein zu schulen. Indem wir uns darin üben, aufmerksam mit unseren Gedanken, Gefühlen und unserem Körper umzugehen, können wir ein tieferes Verständnis von uns selbst und unserem Umgang mit der Welt entwickeln. Das ermöglicht uns, den eigenen Alltag mit all seinen Herausforderungen besser zu bewältigen. Wir können lernen, gegenwärtiger zu sein und uns mit all unseren Sinnen mehr und mehr für den Augenblick zu öffnen. Dadurch erhält unser Leben eine neue Intensität.

22-700-2

5x Dienstags | **ab 25.10.**
19:00–20:30
Haupthaus - 1. OG - Lichtung
45 € | 34 € Mitglieder



Alfred Spill
Kursleiter

FÄHIGKEITEN & MEHR

ADVENTSKRÄNZE BINDEN



Wir gestalten gemeinsam unseren individuellen Adventskranz. Gerne kann die eigene Deko mitgebracht werden. Wir zeigen Euch individuelle Möglichkeiten und Ihr gestaltet Euren eigenen Adventskranz unter fachlicher Anleitung. Kerzen müssen mitgebracht werden.

22-402-4

Samstag | **19.11.**
15:00–18:00
Café Storch / Café
20 € | 15 € Mitglieder



Marion Wilhelm
Kursleiterin

22-402-5

Donnerstag | **24.11.**
15:00–18:00
Café Storch / Café
20 € | 15 € Mitglieder

FÄHIGKEITEN & MEHR

NOTFALLSEMINAR (SÄUGLING UND KIND)

Erste Hilfe bei Notfällen im Säugling- und Kindesalter

Dieser Kurs umfasst 4 1/2 Stunden und richtet sich speziell an alle, die sich für das Thema Erste Hilfe bei Kindernotfällen interessieren und das wichtigste in kompakter Form erlernen möchten.

Es werden akute Notfälle im Säuglings- und Kindesalter besprochen. Lernen Sie Notfälle zu erkennen, zu beurteilen und richtig zu handeln. Kursinhalte: Absetzen des Notrufes, Bewusstlosigkeit, Herz-Kreislaufstillstand inklusive praktischer Übung der Wiederbelebung an Säuglings- und Kinderphantom, Fieberkrampf, Fremdkörper in den Atemwegen, Schwellung der Atemwege, Vergiftungen, Wunden und Verletzungen, offene Fragen der Teilnehmer

22-400-2-2

Sonntag | **17.07.** | **9:00–13:30**
Café Storch, Café
50 € | 37,50 € Mitglieder

22-400-3

Sonntag | **11.09.** | **9:00–13:30**
Café Storch, Café
50 € | 37,50 € Mitglieder



Heike Schlegel
Musikgarten-Kursleiterin,
Lehrrettungsassistentin,
Ausbilderin Notfallseminare

22-400-4

Sonntag | **06.11.** | **9:00–13:30**
Café Storch, Café
50 € | 37,50 € Mitglieder

FÄHIGKEITEN & MEHR

KINDERSICHERHEIT-EIN BABY ZIEHT EIN

Unfallverhütung/Prävention vom Säuglings- bis zum Vorschulalter

Wichtige Aspekte der kindlichen Entwicklung und die daraus resultierenden Gefahren werden hier praxisnah und präventiv besprochen. Auf was muss ich achten, wenn ein Baby zu uns kommt? (auch Großeltern dürfen sich angesprochen fühlen) Welche Gefahren gibt es im Krabbelalter? Wie kann ich die Selbstständigkeit in der Autonomiephase sicher unterstützen? Kann ich Risiken minimieren?

Das Kind entdeckt die Welt - auf was muss ich achten?

Diese und weitere Fragen werden anschaulich besprochen. Erlangen Sie die so wichtige Sicherheit, begreifen Sie die Zusammenhänge zwischen Entwicklung, Förderung und Prävention, damit Ihr Kind sicher ist!

22-401-2

Mittwoch | **19.10.**
9:00–11:15
Café Storch / Café
25 € | 19 € Mitglieder

22-401-3

Mittwoch | **07.12.**
9:00–11:15
Café Storch / Café
25 € | 19 € Mitglieder



Heike Schlegel
Musikgarten-Kursleiterin,
Lehrrettungsassistentin,
Ausbilderin Notfallseminare

FÄHIGKEITEN & MEHR ENGLISH CONVERSATION

Did you do English at school and now do not have the opportunity to use it? Then take this chance and join our fun-filled and friendly English Conversation Group.

You will increase your vocabulary, fluency and improve your pronunciation. You can quickly and easily brush up your English knowledge and build up your self confidence. We will read various articles on different subjects, discuss current topics and we will also do exercises including idioms, grammar and more.

22-900-4

6x Donnerstags | **ab 01.09.**
9:30–11:30
Haupthaus - 1. OG - Lichtung
72 € | 54 € Mitglieder

22-900-5

8x Donnerstags | **ab 27.10.**
9:30–11:30
Haupthaus - 1. OG - Lichtung
96 € | 72 € Mitglieder



Tanja Hypko
Kursleiterin, Native Speaker

FÄHIGKEITEN & MEHR ADVENTSKALENDER-SWAP



Tausch-Adventskalender der besonderen Art

Eure Kreativität ist gefragt - macht anderen eine weihnachtliche Freude. Wie funktioniert das Ganze? Wir wollen mit 24 Personen einen gemeinsamen Adventskalender gestalten. Egal ob nähen, basteln oder backen (haltbar muss es sein) - jede*r muss 24x das gleiche selbst-gemachte Geschenk herstellen! Vorab bekommt jeder eine Nummer zwischen 1 und 24 zugewiesen - ihr müsst eure Päckchen/Tütchen 24 mal mit dieser gleichen Nummer versehen.

Nach Abgabe aller Päckchen stellen wir für jeden einen kompletten Adventskalender zusammen. Alle die Lust haben können anschließend am Online-Austausch via Zoom teilnehmen.

LA22-800-2

Di | 22.11. | Abgabe eurer Päckchen
Fr | 25.11. | Abholung euer Adventskalender
Mo | 09.01. | Online-Austausch aller Teilnehmer.

Die genauen Uhrzeiten werden rechtzeitig bekanntgegeben.

Die Teilnahme ist kostenlos

Das Team vom Familienzentrum
Wir freuen uns auf Euch!

FÄHIGKEITEN & MEHR ENERGIESPAR-TIPPS



Energiekosten sparen, das können Sie überall, egal ob in der Küche, im Bad, Büro oder Heizungskeller: In nahezu allen Haushaltsbereichen können Sie durch Verhaltensänderungen, technische Anpassungen oder den Austausch von Geräten Ihren Verbrauch reduzieren.

Energie sparen trägt dazu bei, den Bedarf an Gas, Kohle und Öl zu verringern, energiepolitisch unabhängiger zu werden, Geld zu sparen und das Klima zu schützen. Denn: die beste Energie ist die, die wir gar nicht erst verbrauchen. Zudem freuen sich Haushalte mit niedrigeren Einkünften über gesunkene Energiekosten besonders.

In diesem Workshop stellen wir Ihnen die besten Energiespar-Tipps für ihren Haushalt vor.

Termine werden in Kürze bekanntgegeben.

partner@familienzentrum-bensheim.de

Das Team vom Familienzentrum
Wir freuen uns auf Euch!

ERZIEHUNG & MEHR AUTONOMIEENTWICKLUNG UND DAS TROTZALTER

Elternabend für Familien von Kleinkindern

Unsere kleinen Kinder befinden sich stets in einem Spannungsfeld von Bindung/Sicherheitsbedürfnissen und Selbstständig werden/Autonomie erlangen. Diese Entwicklung geht nicht ohne Konflikte, Wutanfälle und Grenzen testen seitens der Kinder von statten und ist eine große Herausforderung für die Eltern.

22-709-1

Mittwoch | 19.10..

19:00–21:30

Café Storch / Birkenwald

15 € | 11,50 € Mitglieder



Antje Straka
Kursleiterin

FÜR ELTERN, PAARE & MEHR MITEINANDER REDEN



Sie tragen mit ihrem Partner oder Kindern häufig wiederkehrende Konflikte aus oder haben das Gefühl aneinander vorbei zu reden? Nach Gesprächen fühlen sich alle frustriert oder alleine, weil sich keiner verstanden fühlt? Die ständigen Streitereien belasten Ihr Zusammenleben und Sie sehen wenig Möglichkeiten etwas zu ändern oder haben schon verschiedene Wege ausprobiert?

Lassen Sie uns in Einzel-, Paar- oder Familiengesprächen auf die Suche nach versteckten Ressourcen oder festgefahrenen Mustern gehen. In einmaligen oder wiederholenden Terminen können wir mögliche Ursachen zum Vorschein bringen, um gemeinsam Wege und Möglichkeiten zu Ihrem gegenseitigem Verständnis herauszufinden.

Termine nach Vereinbarung

partner@familienzentrum-bensheim.de

Sebastian Schadow
Systemischer Berater

ERZIEHUNG & MEHR MEIN LEBEN UND ICH - EIN TAG ZUM THEMA ACHTSAMKEIT

Achtsamkeit - der Begriff begegnet uns mittlerweile häufig, von Frauenzeitschriften über Apothekenjournale bis hin zu dicken Büchern. Was ist das eigentlich, Achtsamkeit? Kann mir das helfen, mich und mein Leben, das, was mir widerfährt, unter dem ich vielleicht leide oder über das ich mich freue, besser, tiefer zu verstehen oder gar anzunehmen? Wir wollen uns selbst an diesem Tag in angemessener Geschwindigkeit begegnen. Achtsamkeit bedeutet: Wir nehmen das, was in uns und außerhalb von uns passiert, möglichst oft bewusst wahr. Wir lernen den Ansatz der Achtsamkeit und ihre Hintergründe kennen, werden gemeinsam praktische Erfahrungen mittels Übungen sammeln und austauschen. Ein Tag in meiner je eigenen Geschwindigkeit, ein Tag für mich.

Bitte eine Unterlage/Decke und ein kleines Kissen mitbringen, wer mag, auch Socken.

22-702-1

Samstag | 17.09.

10:00-16:00

Haupthaus - 1. OG - Lichtung

36 € | 27 € Mitglieder



Jürgen Breustedt

Mediator, Paar- und Familienberatung,
Kommunikations- und Teamcoach, Pfarrer i.R.

ERZIEHUNG & MEHR UMGANG MIT UMBRÜCHEN UND VERÄNDERUNGEN

Umbrüche und Veränderungen haben wir alle in den vergangenen eineinhalb Jahren pandemiebedingt erfahren. Aber auch sonst erfahren wir im Laufe unseres Lebens immer wieder Veränderungen, manchmal regelrechte Umbrüche. Ein Leben ohne Veränderungen gibt es nicht.

Zumeist werden solche Veränderungen als zeitweilige Belastung erlebt, die allein oder mit Hilfe von Familie und Freundeskreis gut zu meistern sind. Manchmal kommt es aber dazu, daß solche üblichen Lebensereignisse als massive Umwälzungen und damit als äußerst belastend erlebt werden. Genau dem wollen wir nachspüren: was ist das Belastende, Herausfordernde, vielleicht tiefgreifend Verändernde? Wie reagiere ich darauf, daß etwas zuende geht? Bin ich gescheitert oder ist es einfach nicht mehr mein Platz? Was sind meine ganz persönlichen Möglichkeiten, einen Umbruch als Chance, Neubeginn zu sehen? Ist da ein für mich guter „way out“?

22-701-2

Samstag | 09.07.

10:00–16:00

Haupthaus - 1. OG - Lichtung

36 € | 27 € Mitglieder



Jürgen Breustedt

Mediator, Paar- und Familienberatung,
Kommunikations- und Teamcoach, Pfarrer i.R.

FÜR ELTERN, PAARE & MEHR WIR SCHLAGEN DEM STRESS EIN SCHNIPPCHEN

Unser Leben und unser Alltag können oft ganz schön stressig sein. „Manchmal kann ich nachts nicht mehr richtig schlafen. Und am nächsten Morgen bin ich wie gerädert.“ So kommt es inzwischen auch schon in der Werbung im Fernsehen, mit dem Angebot für entsprechende Medikamente, die Hilfe versprechen.

Wenn ich doch nur ein bisschen entspannen könnte.

Kennen Sie das?

Der Stress beherrscht uns. Das muss aber nicht so sein. Durch das Anwenden von Entspannungstechniken, können wir wieder mehr zur Ruhe kommen und uns Momente der Entspannung im Alltag schaffen.

Methoden für Ruhe und Entspannung wollen (wieder) erlernt werden.

22-704-1

Donnerstag | 15.09.

18:30–20:30

Haupthaus - 1. OG - Lichtung

Teilnahme kostenlos



Peter Anstatt

Kursleiter

FÜR EIN STARKES MITEINANDER

Mit einer über 25-jährigen Geschichte hat sich unser Familienzentrum Bensheim von einem kleinen Mutter-Kind-Zentrum zu einem erfolgreichen, mittelständischen Unternehmen gemauert.

Partner für Familien

- Jährliches Kursprogramm
- Begegnungsangebote & Drop In(klusive)
- Saisonale Bastelboxen

Einrichtungen zur Kinderbetreuung

- Bewegungs-Kita Hollerbusch in Bensheim
- Krippe Kastanienbaum in Bensheim
- Krippe Weidenkätzchen in Bensheim
- Naturkindergarten Lorsch
- Kita Wiesenkinder in Lorsch
- Kita Farbenfroh in Lampertheim
- Kita Sonnenblume in Heppenheim-Kirschhausen
- Schülerbetreuung in Bensheim & Lorsch

Kern unserer Angebote ist das jährliche Kursprogramm, welches Sie in den Händen halten. Was es sonst noch im Familienzentrum gibt, erfahren Sie in ein paar Schlagworten hier auf einem Blick.

Service für Kinderbetreuung

- Vermittlung von Tageseltern
- Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson
- Fortbildung pädagogische Fachkräfte
- schnelleHILFE & startHILFE
- Babysitterkartei



www.familienzentrum-bensheim.de



WAS WIR SONST FÜR SIE TUN KÖNNEN

- zertifizierte Qualifizierung zur Tagesmutter oder -vater absolvieren
- Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte und Tageseltern
- Hilfe in Notsituationen durch schnelleHILFE (siehe S. 18)
- Unterstützung in den ersten drei Lebensjahren eines Kindes durch startHILFE (siehe S. 18)

VERMITTLUNG VON TAGESMÜTTERN & -VÄTERN

Wir betreuen über 130 Kindertagespflegepersonen in Bensheim, Zwingenberg, Lautertal, Lorsch, Einhausen, Lampertheim, Bürstadt, Biblis und Groß-Rohrheim.

Suchen Sie eine gute, verlässliche und professionelle Betreuung für Ihr Kind? Wir vermitteln gern die richtigen Betreuungspersonen für Ihre Wünsche und Bedürfnisse.

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin.

Büro Bensheim

Hauptstraße 81, Haupsthaus
1.OG
Sprechzeiten Mo, Mi, Fr
8:30–12:00 | Di 13:00–15:00
Telefon 06251 80 53 150

Büro Lampertheim

Wormser Straße 10, 68623
Lampertheim
Sprechzeiten Mo bis Fr
9:00–13:00
Telefon 06206 95 35 958

service@familienzentrum-bensheim.de
www.familienzentrum-bensheim.de



KREIS BERGSTRASSE

Qualifizierung Kindertagespflege: Berufliche Perspektive mit Zukunft

JETZT TAGESMUTTER ODER TAGESVATER WERDEN!

Qualifizierung mit Zertifikat
Vermittlung von Betreuungsverhältnissen



Mehr Infos unter:
www.familienzentrum-bensheim.de/weiterbildung
oder Tel. 06251 - 8053150

UNSERE EINRICHTUNGEN ZUR KINDERBETREUUNG

BENSHEIM

KRIPPE KASTANIENBAUM

Rodensteinstraße 92
64625 Bensheim
Telefon 06251 70 79 887
krippe@familienzentrum-bensheim.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag | 7:30–16:00 Uhr



BEWEGUNGSKITA HOLLERBUSCH

Sparkassenallee 6
64625 Bensheim
Telefon 06251 70 79 887
kita@familienzentrum-bensheim.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag | 7:15–16:15 Uhr



KRIPPE WEIDENKÄTZCHEN

Werner-von-Siemens-Str. 29
64625 Bensheim
Telefon 06251 70 72 288
krippe-weidenkätzchen@
familienzentrum-bensheim.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag | 7:15–16:15 Uhr



HEPPENHEIM-KIRSCHHAUSEN

KITA SONNENBLUME

Siegfriedstraße 385
64646 Heppenheim-Kirschhausen
Telefon 06252 6877377
sonnenblume@familienzentrum-bensheim.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag | 7:00–17:00 Uhr



LAMPERTHEIM

SPRACHFÖRDER-KITA FARBENFROH

Ringstraße 27
68623 Lampertheim
Telefon 06206 95 38 485
farbenfroh@familienzentrum-bensheim.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag | 7:00–17:00 Uhr



KLEINKINDBETREUUNG MAIGLÖCKCHEN

Wormser Str. 10 | 68623 Lampertheim
Telefon 06251 80 53 150
service@familienzentrum-bensheim.de

Öffnungszeiten:

Dienstag und Donnerstag | 8:30 bis 11:30 Uhr

LORSCH

NATURKINDERGARTEN

Bruchweg 1
64653 Lorsch (Gelände am Sachsenbuckel)
Telefon 0171 27 85 203
naturkindergarten@familienzentrum-bensheim.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag | 7:30–13:30 Uhr



KITA WIESENKINDER

In der Dieterswiese 6, 64653 Lorsch
Telefon 0176 41 11 3745 (Tanja Schmitt)
wiesenkinder@familienzentrum-bensheim.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag | 7:30–13:30 Uhr



SPIELGRUPPEN

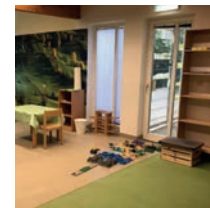
BENSHEIM

SPIELGRUPPE BIENENGARTEN

Jakob-Löhr-Str. 7 | 64625 Bensheim
Tel.: 0176-45189470
Hanna.Volz@familienzentrum-bensheim.de

Öffnungszeiten:

Montag und Dienstag 9:00-13:00 Uhr
Donnerstag und Freitag 9:30-13:00 Uhr



SCHÜLERBETREUUNG

BENSHEIM

SCHÜLERBETREUUNG KIRCHBERGKINDER BENSHEIM

Kirchbergschule
Darmstädter Str. 45
64625 Bensheim
Telefon 0162 8287433 (Nina Wiegand)
service@familienzentrum-bensheim.de

Betreuungszeiten:

Montag bis Freitag | 11:00–16:00 Uhr



ANTRAG AUF MITGLIEDSCHAFT IM FAMILIENZENTRUM

- Familienmitgliedschaft: 55 €/Jahr (4,58 €/Monat)
- Familienmitgliedschaft ermäßigt*: 42 €/Jahr (3,50 €/Monat)
- Einzelmitgliedschaft: 42 €/Jahr (3,50 €/Monat)
- Einzelmitgliedschaft ermäßigt*: 29 €/Jahr (2,42 €/Monat)
- Ich möchte die angekreuzte Mitgliedschaft verschenken.**

* Ermäßigter Beitrag für Hartz IV Empfänger, Arbeitslose, Rentner, Schüler und Studenten. Nur mit Nachweis bzw. Vorlage des entsprechenden Ausweises.

** Tragen Sie bitte Ihre Daten in die rechte Spalte und die Daten des Empfängers der Mitgliedschaft in die linke Spalte. Geben Sie außerdem Ihre Kontoverbindung, Name und Anschrift an. Wir senden Ihnen einen Gutschein zum Weitergeben per Post zu.

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE37ZZZ00000388758

.....
Name, Vorname

.....
Straße, Hausnummer

.....
Geburtsdatum

.....
PLZ, Ort

.....
Telefon

.....
E-Mail

.....
Namen und Geburtsdaten der Kinder

.....
Namen und Geburtsdaten des Partners (bei Familienmitgliedschaft)

.....
Kontoinhaber

.....
IBAN

.....
BIC

Die Satzung des Vereins erkenne ich an. Ich ermächtige das Familienzentrum Bensheim e. V. zum Einzug des jährlichen Mitgliedsbeitrags am ersten Montag im März von meinem Konto. Eventuelle Kosten einer Fehl-Lastschrift trage ich. Das Familienzentrum Bensheim e. V. ist ein gemeinnütziger Verein. Mitgliedsbeiträge sind nach § 10b EstG, § 9 Nr. 3 KStG als Spenden absetzbar.

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift

Nur ausfüllen, wenn Sie die Mitgliedschaft an Dritte verschenken:

.....
Gewünschter Beginn der Mitgliedschaft (endet automatisch am 31.12.)

.....
Gewünschte Art der Mitgliedschaft

.....
Name, Vorname des Schenkenden

.....
Anschrift des Schenkenden

.....
Telefon des Schenkenden

.....
Kontoinhaber

.....
IBAN

.....
BIC

Die Satzung des Vereins erkenne ich an. Ich ermächtige das Familienzentrum Bensheim e. V. zum einmaligen Einzug des Mitgliedsbeitrags. Eventuelle Kosten einer Fehl-Lastschrift trage ich. Die Mitgliedschaft gilt für den Rest eines Kalenderjahres und endet automatisch am 31.12. Eine schriftliche Kündigung ist nicht nötig. Mitgliedsbeiträge im Familienzentrum Bensheim e.V. sind nach § 10b EstG, § 9 Nr. 3 KStG als Spenden absetzbar.

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift Schenkender

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Vertrag

Der Vertrag kommt zustande mit Eingang Ihrer Anmeldung und der Annahme derselben durch das Familienzentrum Bensheim e.V. Die Teilnahme an Veranstaltungen gilt als Anmeldung. Sie verpflichtet zur Zahlung der Gebühr.

Zahlung der Kursgebühr

Die Gebührenzahlung erfolgt durch eine einmalige Einzugsermächtigung. Barzahlung ist nur gleichzeitig mit der Anmeldung möglich. Bei fehlgeschlagenem Einzug geben wir die von der Bank erhobene Gebühr an Sie weiter (zur Zeit 3 € pro Fehlbuchung).

Materialkosten

Materialkosten werden, wenn nicht anders angegeben, direkt beim Kursleiter bezahlt.

Zahlungsmodalitäten

Zahlung bei Kursen per Bankeinzug oder bar bei Anmeldung. Die Abbuchung der Kursgebühr erfolgt in den ersten zwei Wochen nach Kursbeginn. Zahlung bei Vorträgen erfolgt bar vor der Veranstaltung.

Ermäßigungen

Studenten, Arbeitslose und Sozialhilfe-Empfänger zahlen die Gebühr für Mitglieder (Nachweise der Anmeldung beilegen). Geschwisterkinder im selben Kurs erhalten eine Ermäßigung von 10%.

Bestätigungen

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung. Wir melden uns nur, wenn der Kurs belegt ist, verschoben werden muss oder ausfällt. Sie erhalten auf Wunsch eine Teilnahmebestätigung. Voraussetzung ist eine Anwesenheit von 80%.

Rücktrittsrecht

Eine Abmeldung von Kursen muss spätestens 2 Wochen vor Beginn vorliegen. Bei einer späteren Abmeldung werden 100% der Kursgebühren fällig. Das Familienzentrum Bensheim e.V. kann vom Vertrag zurücktreten, wenn die Mindestteilnehmerzahl von in der Regel sechs Personen nicht erreicht wird, sowie bei Ausfall eines Kursleiters oder aus anderen vom Veranstalter nicht zu vertretenden Gründen. Bereits gezahlte Kursgebühren werden erstattet.

Aufsichtspflicht

Wir bitten darum, die Kinder von Kinderkursen pünktlich abzuholen. Für Kinder ab dem Schulkindalter endet die Aufsichtspflicht durch die Kursleiter 15 Minuten nach Kursende.

Haftung

Wir übernehmen keinerlei Haftung bei Unfall, Diebstahl oder Sachschaden während der Teilnahme an unseren Veranstaltungen.

Datenschutz

Das Familienzentrum Bensheim e.V. erfasst Teilnehmerdaten automatisch. Dazu werden Name, Vorname, Anschrift, Alter, Kursnr., -titel und -gebühr sowie die Bankverbindung in einer Teilnehmerdatei gespeichert. In keinem Fall werden diese Daten an Dritte weitergeben.

Bearbeitung der Anmeldungen

In den ersten 3 Wochen nach Erscheinen des Programms haben Vereinsmitglieder Vorrang.

Ferien

Wenn nicht anders angegeben, werden unsere Kurse durch die Schulferien unterbrochen.

IMPRESSUM

Herausgeber

Familienzentrum Bensheim e.V.
Hauptstraße 81, 64625 Bensheim
Telefon: 06251 80 53 110
partner@familienzentrum-bensheim.de

Ausgabe & Auflage

Partner für Familien 2022, 500 Stück

Verantwortlich für den Inhalt

Familienzentrum Bensheim e.V.
Für den Inhalt der Anzeigen sind die jeweiligen
Anzeigenpartner verantwortlich.

Bankverbindung

Sparkasse Bensheim | BLZ: 509 500 68 | Konto: 500 955 0
IBAN: DE68 5095 0068 0005 0095 50, BIC/SWIFT-Code: HELADEF1BEN

Als gemeinnütziger Verein stellen wir jedem Spender am Ende des
Jahres eine Bescheinigung für die Einkommenssteuererklärung aus.

Für den Mitgliedsbeitrag wird keine Spendenbescheinigung
ausgestellt. Hier ist ein Kontoauszug für das Finanzamt ausreichend.

Druck

WIRmachenDRUCK GmbH



Wir sind im Einsatz für ein starkes Miteinander. Der ehrenamtliche Vorstand des Familienzentrums (v.l.n.r.)

Verena von Medem (stellv. Vorsitzende), Birgit Siefert (Vorsitzende),
Frauke Göldenitz (Schriftführer), Silvia Figge (Kassenwart)

Wir sind Mitglied in folgenden Verbänden



WIE **GGEW** WÜNSCHT: IHRE **RUNDUM- VERSORGUNG** AUS EINER HAND!

Wir sind Ihr **RUNDUM-PARTNER** für Energieversorgung und Infrastruktur-Dienstleistungen:

- **STROM**
- **GAS**
- **HIGH SPEED INTERNET**
- **GLASFASER**
- **PHOTOVOLTAIK**
- **HEIZUNGSPACHT**
- **E-MOBILITÄT**
- **E-CARSHARING**

Die GGEW-Produktvielfalt für Sie maßgeschneidert.

Mehr zu unseren attraktiven Produktangeboten auf [ggew.de/produkte](https://www.ggew.de/produkte)



Familie Como
GGEW-Kunden aus Lautertal

