

# KURSPROGRAMM

und Begegnungsangebote

2026



[www.familienzentrum-lampertheim.de](http://www.familienzentrum-lampertheim.de)

Das Familienzentrum wird gefördert von:

# Unterstützung durch Großeltern-Paten



Ehrenamtliche Helfer unterstützen junge Familien  
in den ersten Lebensjahren.

Betreuung des Babys, Begleitung zum Kinderarzt, mit den großen Geschwistern spielen oder sie vom Kindergarten abholen – die Ehrenamtlichen helfen euch da, wo ihr gerade Hilfe braucht oder ermöglichen Euch einfach eine kleine Auszeit. Die Großelternpatenschaft ist zeitlich begrenzt und steht jedem zu, unabhängig vom Gehalt und unabhängig von der Anzahl der Kinder in eurem Haushalt.

**Sie haben Fragen zur Unterstützung?**

**Tel. 0 152 321 491 82**

**[lampertheim@familienzentrum-bensheim.de](mailto:lampertheim@familienzentrum-bensheim.de)**



**Großeltern  Paten**  
DURCH FAMILIENHELDEN

Liebe Leserinnen und Leser,

herzlich willkommen zu unserem Programm für das 1. Halbjahr 2026!  
Es ist uns eine große Freude, Ihnen erneut eine bunte Vielfalt an Kursen, Begegnungen und Veranstaltungen präsentieren zu dürfen. Für jeden Geschmack und jede Altersgruppe ist etwas dabei: Von kreativen Angeboten über sportliche und gesundheitsfördernde Aktivitäten bis hin zu interkulturellen Begegnungen.

Wussten Sie schon, dass das Familienzentrum Lampertheim jetzt einen eigenen WhatsApp-Kanal hat? Abonnieren Sie uns, um künftig alle wichtigen Informationen zu unseren Veranstaltungen und Angeboten für Familien in der Umgebung bequem und direkt auf Ihr Smartphone zu erhalten!

Darüber hinaus genießen Sie als Mitglied unseres Vereins exklusive Vorteile. Wenn Sie neugierig sind, was wir Ihnen darüber hinaus bieten können, werfen Sie einen Blick auf Seite 40, wo wir Ihnen die Möglichkeiten einer Mitgliedschaft vorstellen.

Wir freuen uns darauf, Sie bald bei uns willkommen zu heißen!  
Im Namen des gesamten Teams des Familienzentrums,

Sabrina Mohr

## Inhaltsübersicht

---

- S. 04** Begegnungsangebote
- S. 11** Veranstaltungen
- S. 16** Kurse für Babys & Kleinkinder
- S. 17** Infos zur Tageselternbörse
- S. 18** Kurse für Kinder
- S. 27** Fotoshootings
- S. 30** Kurse für Erwachsene
- S. 38** Unsere Einrichtungen
- S. 40** Mitgliedsantrag
- S. 41** Kursanmeldungen
- S. 42** Teilnahmebedingungen
- S. 43** Impressum & Kontaktinfos



Begegnungsangebote

# Begegnungsangebote

---

- S. 06 Drop In(klusive)
- S. 06 Hebammensprechstunde
- S. 07 Singen ist gesund
- S. 07 Interkultureller Spieletreff
- S. 08 Winterspielplatz
- S. 08 Offenes Café
- S. 09 Regenbogencafé
- S. 10 Alleinerziehenden-Treff

# Veranstaltungen

---

- S. 11 Warmes Essen für alle
- S. 11 Fasching für Jung und Alt
- S. 12 Kunterbuntes Osterbasteln
- S. 12 Spargelwanderung
- S. 13 Tag der Nachbarschaft

## Kursanmeldung

**Sabrina Mohr**

lampertheim@familienzentrum-bensheim.de

Telefon 0152 321 491 82

[www.familienzentrum-lampertheim.de](http://www.familienzentrum-lampertheim.de)



## DROP IN(KLUSIVE) FÜR ELTERN MIT KINDERN

Ihr als Eltern könnt mit euren Kindern (0–3 Jahre) im Rahmen unserer Drop In(klusive) andere Eltern kennenlernen, Spielgefährten für eure 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. An Feiertagen finden keine Treffen statt.**



## OFFENER TREFF HEBAMMENSPRECHSTUNDE

**inkl. Still- und Schwangerencafé**

Ihr seid schwanger? Gerade Mutter geworden? Oder stillt?

Wir beantworten eure Fragen zu den Themen Schwangerschaft, Geburt und Baby im 1. Lebensjahr, wie zum Beispiel: Ernährung und Gewichtszunahme des Kindes, die Rückbildungsvorgänge nach der Geburt bei der Mutter und vieles mehr, was eine Familie mit einem Neugeborenen beschäftigt.



**Montags**  
**9:00–11:00**  
kostenlos



*In Kooperation mit der Karl Kübel Stiftung und dem Ministerium für Soziales und Integration.*

**Termine auf Anfrage**  
kostenlos

In Kooperation mit:



KREIS BERGSTRASSE



**Ort: Familienzentrum, Dieselstr. 2, Lampertheim**



**Sabrina Mohr**  
Kursleiterin

**Ort: Familienzentrum, Dieselstr. 2, Lampertheim**



**Maria Romeo**  
Hebamme

## OFFENER TREFF SINGEN IST GESUND

**Für Senioren und alle, die Freude am Singen haben**

Gemeinsam mit Barbara packen wir die alten Liederbücher aus und schwelgen in Erinnerungen. Von „Kein schöner Land“ über „Griechischer Wein“ bis hin zu „Über den Wolken“... Begleitet von der Gitarre und anderen melodischen Instrumenten vergessen wir den Alltag, haben Freude an der Gemeinschaft und steigern nebenbei unsere Gesundheit. Keine Notenkenntnis erforderlich.



---

**Jeden letzten Montag im Monat**  
**16:30–17:30**  
kostenlos

**Ort: Familienzentrum, Dieselstr. 2, Lampertheim**

---



**Barbara Schuck**  
Kursleiterin

## OFFENER TREFF INTERKULTURELLER SPIELETREFF

**für Familien mit Kindern ab 2 Jahren**

Der Spielertreff lädt alle Familien mit Kindern zum Spielen ein. Alle Nationalitäten sind herzlich willkommen. Eine Integrationslotsin ist als Ansprechpartnerin vor Ort und nimmt sich den kleinen als auch großen Besuchern gerne an. Für Getränke und frisches Obst ist gesorgt.



---

**Dienstags**  
**09:00–10:30**  
kostenlos

**Ort: Familienzentrum, Dieselstr. 2, Lampertheim**

---

**Das Team vom Familienzentrum.**  
Wir freuen uns auf Euch!

## OFFENER TREFF WINTERSPIELPLATZ

### Begegnung und Austausch

Nutzt die Freitagnachmittage in der dunklen Jahreszeit! Ab 14 Uhr steht das Familienzentrum allen Interessierten offen. Kommt vorbei, um gemeinsam zu spielen, andere zu treffen und ins Gespräch zu kommen. Wir freuen uns auf euch.

**Bitte mitbringen:** Snacks



---

**Freitags**  
**Januar – März | 14:00–15:30**  
kostenlos

**Ort: Familienzentrum, Dieselstr. 2, Lampertheim**

---

**Das Team vom Familienzentrum.**  
Wir freuen uns auf Euch!

## OFFENER TREFF OFFENES CAFÉ

### Begegnung und Austausch

Jeden Freitagnachmittag ab 14 Uhr öffnet das Familienzentrum seine Türen und steht allen Interessierten offen. Wir laden Euch herzlich ein, vorbeizukommen, um gemeinsam zu spielen, neue Kontakte zu knüpfen und in entspannter Runde ins Gespräch zu kommen und sich auszutauschen.

**Bitte mitbringen:** Snacks



---

**Freitags**  
**April – September | 14:00–15:30**  
kostenlos

**Ort: Familienzentrum, Dieselstr. 2, Lampertheim**

---

**Das Team vom Familienzentrum.**  
Wir freuen uns auf Euch!

## OFFENER TREFF REGENBOGENCAFÉ

### Frühstück für Regenbogenfamilien

Bei einem gemeinsamen Frühstück haben alle Menschen der LGBTQIA+ Community die Möglichkeit bei entspannter Atmosphäre sich miteinander auszutauschen und Kontakte zu knüpfen. Kinder können selbstverständlich mitgebracht werden und nach einer Stärkung am Frühstückstisch in der Spielecke verweilen.



Sonntag | **01.03.**  
**10:00–12:00**  
kostenlos

Sonntag | **07.06.**  
**10:00–12:00**  
kostenlos

**Ort: Familienzentrum, Dieselstr. 2, Lampertheim**

**Das Team vom Familienzentrum.**  
Wir freuen uns auf Euch!

In Kooperation mit



## Werde Kursleitung

Du hast Lust, dein Wissen und deine Leidenschaft zu teilen? Für unsere vielfältigen Kursangebote in Bensheim suchen wir engagierte Kursleitungen! Egal ob Eltern-Kind-Kurse, Angebote für Erwachsene, Begegnungsgruppen oder Kreativkurse – wenn du eine Gruppe leiten möchtest, bist du bei uns genau richtig.

*Wir freuen uns darauf, deine Ideen kennenzulernen!*

**Melde dich per Mail oder telefonisch.**  
**lampertheim@familienzentrum-bensheim.de**  
**Telefon: 01523 2149182**

## OFFENER TREFF

### ALLEINERZIEHENDEN-TREFF

#### Für Alleinerziehende mit ihren Kindern

Bei einem gemeinsamen Frühstück soll herausgefunden werden, was Alleinerziehende bewegt und was sie benötigen. Die Kinder haben die Möglichkeit zum Spielen.



Sonntag | **22.02.**

**10:00–12:00**

kostenlos

Sonntag | **31.05.**

**10:00–12:00**

kostenlos

**Ort: Familienzentrum, Dieselstr. 2, Lampertheim**

#### Das Team vom Familienzentrum.

Wir freuen uns auf Euch!

# ALLEINERZIEHEND? WIR HÖREN ZU!



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](mailto:partner@familienzentrum-bensheim.de)



Verband alleinerziehender  
Mütter und Väter  
Landesverband Hessen

## VERANSTALTUNGEN

### WARMES ESSEN FÜR ALLE

#### Essen, Begegnung, Gemeinschaft

Ein frisch gekochtes, warmes Mittagessen und eine offene Begegnung – das ist die Idee hinter „Warmes Essen für Alle“. Die Ahmadiyya Gemeinde kocht ein leckeres Essen. Dieses Angebot richtet sich an alle, die sich über eine gemeinsame Mahlzeit freuen – sei es, weil sie selten essen gehen, ihr Budget knapp ist oder sie einfach Gesellschaft und gute Gespräche schätzen. Willkommen sind alle: Eltern mit Kindern, Seniorinnen und Senioren, Menschen in schwierigen Lebenssituationen und alle, die gerne in Gemeinschaft essen möchten.



Dienstag | 27.01. | 24.03. | 28.04. | 19.05. | 23.06.  
11:30–13:00  
kostenlos

#### Eine Gemeinschaftsaktion von:

HelpingHands/Rudis Netzwerk, EMIL-Hilfeladen, Ahmadiyya Gemeinde, Stadt Lampertheim, Gemeinwesenarbeit Lampertheim (Regionale Diakonie Bergstraße) und dem Familienzentrum Lampertheim.

## VERANSTALTUNGEN

### FASCHING

#### Für Jung und Alt

Bunte Verkleidungen, Konfetti und Luftschlangen. Mit einfachen Spiel- und Bastelangeboten können die Kinder hier im kleinen Rahmen, mit Musik und Tanz, Fasching spüren und erleben und die Senioren dürfen dem bunten Treiben zuschauen, während sie frische Kreppel genießen. Als Highlight erwarten wir Besuch vom CC Rot-Weiß Lampertheim.



Bild von Freepik

Freitag | 13.02.  
14:00–16:00  
3 € p.P.

**Ort: Familienzentrum, Dieselstr. 2, Lampertheim**

#### Das Team vom Familienzentrum

Wir freuen uns auf Euch!

## VERANSTALTUNGEN

### KUNTERBUNTES OSTERBASTELN

#### Für Jung und Alt

Wir laden Euch herzlich ein, gemeinsam mit uns für Ostern zu basteln und zu malen! Wir bemalen Ostereier - zudem wird es ein weiteres Bastelangebot für Kinder geben. In einer kreativen und fröhlichen Atmosphäre möchten wir die Vorfreude auf das Osterfest teilen. Wir freuen uns auf bunte Stunden voller Spaß und Kreativität! Kommt vorbei und bringt eure gute Laune mit!

Bringt gerne ausgeblasene Eier mit.



---

Freitag | **27.03.**  
**14:00–16:00**  
kostenlos

**Ort: Familienzentrum, Dieselstr. 2, Lampertheim**

---

#### Das Team vom Familienzentrum

Wir freuen uns auf Euch!

## VERANSTALTUNGEN

### SPARGELWANDERUNG

#### Für Jung und Alt

Wir freuen uns, Euch auch im Jahr 2026 auf der Spargelwanderung begrüßen zu dürfen! Kommt vorbei und erlebt mit uns einen tollen Tag. Bringt Eure Familie und Freunde mit! Bis bald auf der Spargelwanderung!



Bild: freepik.de

---

Sonntag | **26.04.**  
**10:00–18:00**  
kostenlos

**Ort: Lampertheimer Felder**

---

#### Das Team vom Familienzentrum

Wir freuen uns auf Euch!

## VERANSTALTUNGEN

### TAG DER NACHBARSCHAFT

#### Für Jung und Alt

Es erwartet euch ein buntes Programm, darunter ein MIL Walking-Act, Kaffee und Kuchen, Bastelaktivitäten, Glitzertattoos, Seifenblasen sowie ein Bobbycars-Parcours. Wir freuen uns riesig auf euren Besuch, einen tollen Nachmittag mit der ganzen Nachbarschaft und laden euch herzlich ein: Kommt vorbei und feiert mit uns!



Freitag | **29.05.**  
**13:00–16:00**  
kostenlos

**Ort: Familienzentrum, Dieselstr. 2, Lampertheim**

#### Das Team vom Familienzentrum

Wir freuen uns auf Euch!

**Familienzentrum**  
TAGESELTERNBÖRSE

# BETREUUNG GESUCHT?

## Tagesmutter-/vater oder Krippe

**WIR HABEN  
FREIE PLÄTZE!**



Wir beraten Sie gern!  
**Tageselternbörse | Tel. 06251- 805 31 50**

Veranstaltungen



Kurse für  
Babys und Kinder

## Babys/Kleinkinder

---

- S. 16 BeKi - Bergsträßer Kinder
- S. 16 Spiel- und Entdeckerzeit für Babys
- S. 18 Ich und Du und Farbe
- S. 18 Eltern-Kind-Turnen
- S. 19 Spiel- und Entdeckerzeit für Kleinkinder

## Fotoshootings

---

- S. 27 Fotoshooting Ostern
- S. 27 Fotoshooting Muttertag

## Kursanmeldung

**Sabrina Mohr**

lampertheim@familienzentrum-bensheim.de

Telefon 0152 321 491 82

[www.familienzentrum-lampertheim.de](http://www.familienzentrum-lampertheim.de)



## Kindergartenalter

---

- S. 20 Kreativer Kindertanz
- S. 20 Psychomotorik
- S. 21 Singing Playground
- S. 21 Spielen, basteln, ausprobieren
- S. 22 Jahreszeit mit allen Sinnen erleben - Winter
- S. 22 Jahreszeit mit allen Sinnen erleben - Frühling
- S. 23 Jahreszeit mit allen Sinnen erleben - Sommer
- S. 24 Groß Klein - Helfer sein

## Schulalter

---

- S. 24 Hula Hoop
- S. 25 Zumba-Kids
- S. 25 Bärenstark Selbstbehauptung
- S. 26 Tanzen gegen Stress
- S. 26 Babysitterkurs

## BABYS

### BEKI - BERGSTRÄSSER KINDER

#### Für ein Elternteil mit Baby

Intensive Eltern-Kind-Zeit zur Entdeckung der individuellen Bedürfnisse und Entwicklungsschritte des Babys.

In Kleingruppen mit Austauschmöglichkeit und ersten Kontakten zu Gleichaltrigen. Ein Konzept des Familienzentrum Bensheim.



**LA26-318-1** | (Babys geboren April/Mai /Juni 2025)  
10x Mittwoch | **14.01.–25.03.** | **09:00–10:30** | 90 € | 67,50 € Mitglieder

**LA26-318-2** | (Babys geboren Juli/August/September 2025)  
10x Mittwoch | **14.01.–25.03.** | **10:30–12:00** | 90 € | 67,50 € Mitglieder

**LA26-318-3** | (Babys geboren Juli/August/September 2025)  
10x Mittwoch | **15.04.–24.06.** | **09:00–10:30** | 90 € | 67,50 € Mitglieder

**LA26-318-4** | (Babys geboren Oktober/November/Dezember 2025)  
10x Mittwoch | **15.04.–24.06.** | **10:30–12:00** | 90 € | 67,50 € Mitglieder

**Ort: Familienzentrum, Dieselstr. 2, Lampertheim**



**Birgit Schmidt**  
Kursleiterin

## BABYS

### SPIEL- UND ENTDECKERZEIT

#### Orientiert an der Pikler Pädagogik (Alter 6-12 Monate)

In unserer Spielgruppe bieten wir Kindern die Möglichkeit, sich in einer vorbereiteten Umgebung frei zu bewegen, selbstbestimmt zu entdecken und in ihrem eigenen Tempo zu entfalten – ganz im Sinne von Emmi Pikler. In der Spielgruppe begleiten Sie Ihr Kind in ruhiger, beobachtender Haltung. Erleben Sie, wie Ihr Kind aus eigener Initiative lernt und erfahren Sie zugleich Impulse für eine achtsame Alltagsgestaltung zuhause.



Bild von Freepik

**LA26-322-1** | 5x Fr | **09.01.–06.02.** | **09:00–10:00** | 40 € | 30 € Mitglieder

**LA26-322-2** | 6x Fr | **20.02.–27.03.** | **09:00–10:00** | 48 € | 36 € Mitglieder

**LA26-322-3** | 6x Fr | **10.04.–29.05.** | **09:00–10:00** | 48 € | 36 € Mitglieder

**LA26-322-4** | 3x Fr | **12.06.–26.06.** | **09:00–10:00** | 24 € | 18 € Mitglieder

**Ort: Familienzentrum, Dieselstr. 2, Lampertheim**



**Alina Zaubert**  
Kursleiterin

## VERMITTLUNG VON KINDERTAGESPFLEGEPERSONEN

Kindertagespflege ist eine Kinderbetreuung im familiären, häuslichen Rahmen. Die Kindertagespflegeperson kann die Betreuung ganztags oder für einen Teil des Tages für bis zu 5 Kinder bei sich zu Hause, in angemieteten Räumen oder der Wohnung bei der Familie der zu betreuenden Kinder anbieten. Gerade für Kinder unter 3 Jahren ist die Betreuung in der Kindertagespflege oft angenehmer als in einer großen Krippeneinrichtung.

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 in unserem Büro in Bensheim.**

## WAS WIR SONST FÜR SIE TUN KÖNNEN

Bei uns können Sie die zertifizierte Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson absolvieren. Außerdem bieten wir Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte und Tageseltern an.

Für Notsituationen können Sie durch schnelle HILFE (siehe S. 16) Unterstützung erhalten.

Erfahren Sie mehr auf unserer Website!

---

## KOMMEN SIE VORBEI

### Büro Bensheim

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

[service@familienzentrum-bensheim.de](mailto:service@familienzentrum-bensheim.de)  
[www.tageseltern-familienzentrum.de](http://www.tageseltern-familienzentrum.de)



KREIS BERGSTRASSE

## BABYS/KLEINKIND ICH UND DU UND FARBE

**Für ein Elternteil mit Kind  
(9 Monate- 2 Jahre)**

In diesem farbenfrohen Eltern-Kind-Kurs entdecken Kinder im Alter von 9 Monaten bis 2 Jahre gemeinsam mit einer Bezugsperson die vielfältige Welt der Farben. Im Mittelpunkt stehen gemeinsames Erleben, spielerisches Ausprobieren und kreative Freude. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Die kleinen Künstler:innen erforschen Farben mit all ihren Sinnen, während die begleitenden Erwachsenen sie dabei unterstützen und Impulse für kreative Aktivitäten zu Hause mitnehmen.



Bild: freepik.de

---

<b>LA26-324-1</b>	4x Mo	12.01.–02.02.	14:00–15:30	36 €   27 € Mitglieder
<b>LA26-324-2</b>	4x Mo	23.02.–16.03.	14:00–15:30	36 €   27 € Mitglieder
<b>LA26-324-3</b>	4x Mo	13.04.–04.05.	14:00–15:30	36 €   27 € Mitglieder
<b>LA26-324-4</b>	4x Mo	01.06.–22.06.	14:00–15:30	36 €   27 € Mitglieder

**Ort: Familienzentrum, Dieselstr. 2, Lampertheim**

---



**Birgit Schmidt**  
Kursleiterin

## AB KLEINKINDALTER ELTERN-KIND-TURNEN

**Für Kinder 1-3 Jahre mit Elternteil**

Der Kurs bietet euch alters- und entwicklungsgerechte Turnangebote. Ihr erhaltet einen sicheren Raum, in dem eure Kinder ihre Bewegungs- und Sozialkompetenzen ausbauen können. Zudem gibt es Zeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung  
Turnschlappchen (alternativ Barfuß)  
und Getränke (vorzugsweise Wasser).




---

<b>LA26-301-1</b>	4x Sa	17.01.–07.02.	09:30–10:30	24 €   18 € Mitglieder
<b>LA26-301-2</b>	4x Sa	17.01.–07.02.	10:30–11:30	24 €   18 € Mitglieder
<b>LA26-301-3</b>	5x Sa	21.02.–21.03.	09:30–10:30	30 €   22,50 € Mitgl.
<b>LA26-301-4</b>	5x Sa	21.02.–21.03.	10:30–11:30	30 €   22,50 € Mitgl.
<b>LA26-301-5</b>	4x Sa	18.04.–30.05.	09:30–10:30	24 €   18 € Mitglieder
<b>LA26-301-6</b>	4x Sa	18.04.–30.05.	10:30–11:30	24 €   18 € Mitglieder
<b>LA26-301-7</b>	4x Sa	13.06.–11.07.	09:30–10:30	24 €   18 € Mitglieder
<b>LA26-301-8</b>	4x Sa	13.06.–11.07.	10:30–11:30	24 €   18 € Mitglieder

**Ort: Kita Farbenfroh, Ringstr. 27, Lampertheim**

---



**Birgit Schmidt**  
Kursleiterin

## AB KLEINKINDALTER SPIEL- UND ENTDECKERZEIT

### Orientiert an der Pikler Pädagogik (Alter 13-30 Monate)

In unserer Spielgruppe bieten wir Kindern die Möglichkeit, sich in einer vorbereiteten Umgebung frei zu bewegen, selbstbestimmt zu entdecken und in ihrem eigenen Tempo zu entfalten – ganz im Sinne von Emmi Pikler. In der Spielgruppe begleiten Sie Ihr Kind in ruhiger, beobachtender Haltung. Erleben Sie, wie Ihr Kind aus eigener Initiative lernt und erfahren Sie zugleich Impulse für eine achtsame Alltagsgestaltung zuhause.



Bild: freepik.de

LA26-323-1	5x Fr	09.01.–06.02.	10:30–11:30	40 €	30 € Mitglieder
LA26-323-2	6x Fr	20.02.–27.03.	10:30–11:30	48 €	36 € Mitglieder
LA26-323-3	6x Fr	10.04.–29.05.	10:30–11:30	48 €	36 € Mitglieder
LA26-323-4	3x Fr	12.06.–26.06.	10:30–11:30	24 €	18 € Mitglieder

**Ort: Familienzentrum, Dieselstr. 2, Lampertheim**



**Alina Zaubert**  
Kursleiterin

## SCHNELLEHILFE HILFE IN NOT-SITUATIONEN

### Hilfe in Notsituationen

Wir vermitteln kurzfristig Kinderbetreuung und Haushaltshilfe bei akuter Erkrankung, Klinikaufenthalt oder Geburt. Sofern ein Anspruch besteht, werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen. Durch unsere Erfahrung können wir Ihnen schnell und unkompliziert, qualifizierte Hilfe vermitteln. Diese Betreuungspersonen haben einschlägige Erfahrungen in der Kinderbetreuung - zu den Aufgaben gehören: Betreuung der Kinder, Beschaffung und Zubereitung von Mahlzeiten, Pflege der Wohnräume und der Kleidung.



Babys/Kleinkinder

### schnelleHILFE

Telefon 06251 80 53 150  
service@familienzentrum-bensheim.de

**schnelle**  **HILFE**  
FÜR KINDER & HAUSHALT IM NOTFALL

## AB KINDERGARTENALTER KREATIVER KINDERTANZ

### Für Kinder 3-6 Jahre, ohne Eltern

Im Mittelpunkt des Kurses steht die natürliche Bewegungsfreude, das spielerische Entdecken von Bewegung und Musik, sowie die Stärkung des Körperbewusstseins und des Selbstwertgefühls. Außerdem werden durch die Bewegungen zur Musik, die Kreativität und Fantasie der Kinder gefördert. Gemeinsam mit anderen Kindern zu Tanzen trägt zur Persönlichkeitsentwicklung und Sozialkompetenz bei. Der Kurs richtet sich an Kinder mit und ohne Neurodivergenzen.



Bild: freepik.de

## AB KINDERGARTENALTER PSYCHOMOTORIK

### Für Vorschulkinder, ohne Eltern

Psychomotorik beschäftigt sich mit der Wechselbeziehung von Wahrnehmen, Fühlen, Denken, Bewegen und Verhalten. Im Vordergrund steht die Bewegung.

Psychomotorik fördert: Die motorische Geschicklichkeit (Grob – und Feinkoordination). Die Selbstständigkeit. Die soziale Kompetenz. Das Vertrauen in sich selbst und andere. Die Fähigkeit, das eigene Verhalten zu regulieren. Freude an der Bewegung



Bild: ArthurHdden/freepik.de

#### LA26-340-1

4x Dienstag | **13.01.–03.02.**

**16:00–17:00**

32 € | 24 € Mitglieder

#### LA26-340-2

4x Dienstag | **24.02.–17.03.**

**16:00–17:00**

32 € | 24 € Mitglieder

#### LA26-341-1

4x Dienstag | **13.01.–03.02.**

**14:45–15:45**

32 € | 24 € Mitglieder

#### LA26-341-2

4x Dienstag | **24.02.–17.03.**

**14:45–15:45**

32 € | 24 € Mitglieder

### Ort: Familienzentrum, Dieselstr. 2, Lampertheim



#### Meike Ehrhardt

Tanzpädagogin,  
Danceabilitytrainerin,  
Sport- und Physiotherapeutin



#### Meike Ehrhardt

Tanzpädagogin,  
Danceabilitytrainerin,  
Sport- und Physiotherapeutin

## AB KINDERGARTENALTER SINGING PLAYGROUND

### Für Kindergartenkinder

Musikalischer Kurs in dem gespielt und musiziert wird. Mal in englisch, mal in deutsch... Die ausgebildete Musikerin Wendy wird mit den Kindern spielen, singen, tanzen und Musikinstrumente ausprobieren. Da Wendys Muttersprache englisch ist, werden verschiedene Elemente in englisch angeboten.

Kommt vorbei, macht mit und habt ganz viel Spaß.



Bild: gpointstudio/freepik

## AB KINDERGARTENALTER SPIELEN, BASTELN, AUSPROBIEREN

### Für ein Elternteil mit Kind (3-7 Jahre)

Keine Chance für Neujahrs-Blues: Mit kleinen Experimenten, Spielen, und Bastel-Angeboten starten wir gut gelaunt ins neue Jahr.

Zielgruppe sind Kinder zwischen 3 und 7 Jahren mit Begleitperson (kostenfrei).

**Bitte mitbringen:** Malkittel, Schere, Kleber



**LA26-331-1** | 5x Mittwoch | **14.01. – 11.02.** | **14:30–16:00 Uhr** | 15 €  
**LA26-331-2** | 5x Mittwoch | **25.02. – 25.03** | **14:30–16:00 Uhr** | 15 €  
**LA26-331-3** | 5x Mittwoch | **15.04. – 13.05.** | **14:30–16:00 Uhr** | 15 €

**Ort: Familienzentrum, Dieselstr. 2, Lampertheim**



**Wendy Özdemir**  
Kursleiterin

**LA26-321-1**  
Donnerstag | **15.01.**  
**15:00–17:00**  
12 € | 9 € Mitglieder  
zzgl. 2 € Material

**Ort: Familienzentrum, Dieselstr. 2, Lampertheim**



**Kristina Folz**  
Kursleiterin

*Materialkosten werden  
mit der Dozentin vor  
Ort abgerechnet.*

## AB KINDERGARTENALTER JAHRESZEIT MIT ALLEN SINNEN ERLEBEN - WINTER

### Für ein Elternteil mit Kinder (3-7 Jahre)

Was macht den Winter aus? Wie fühlt er sich an? Wie klingt er und wie riecht er? Das erfahren Kinder in diesem Kurs. Die kalte Jahreszeit erschließen wir uns auf spielerische Weise: u. a. durch Mitmachgeschichten, sinnliche Anregungen (z. B. Duftproben), Spiele und Lieder. Die Kinder werden behutsam angeleitet, dürfen aber auch vieles selbst ausprobieren und gestalten.

**Bitte mitbringen:** Malkittel, Schere, Kleber



## AB KINDERGARTENALTER JAHRESZEIT MIT ALLEN SINNEN ERLEBEN - FRÜHLING

### Für ein Elternteil mit Kind (3-7 Jahre)

Was macht den Frühling aus? Wie fühlt er sich an? Wie klingt er und wie riecht er? Das erfahren Kinder in diesem Kurs. Die fröhlich-bunte Jahreszeit erschließen wir uns auf spielerische Weise: unter anderem durch Mitmachgeschichten, sinnliche Anregungen, Spiele und Lieder. Die Kinder werden behutsam angeleitet, dürfen aber auch vieles selbst ausprobieren und gestalten.

**Bitte mitbringen:** Malkittel, Schere, Kleber



### LA26-321-2

2x Donnerstag | **05.02. – 12.02.**

**15:30–16:30**

12 € | 9 € Mitglieder

zzgl. 3 € Material

*Materialkosten werden  
mit der Dozentin vor  
Ort abgerechnet.*

### LA26-320-1

3x Donnerstag | **26.03. – 16.04.**

**15:30–16:30**

18 € | 13,50 € Mitglieder

zzgl. 4 € Material

*Materialkosten werden  
mit der Dozentin vor  
Ort abgerechnet.*

**Ort: Familienzentrum, Dieselstr. 2, Lampertheim**



**Kristina Folz**

Kursleiterin



**Kristina Folz**

Kursleiterin

**Ort: Familienzentrum, Dieselstr. 2, Lampertheim**

## AB KINDERGARTENALTER JAHRESZEIT MIT ALLEN SINNEN ERLEBEN - SOMMER

### Für ein Elternteil mit Kinder (3-7 Jahre)

Was macht den Sommer aus? Wie fühlt er sich an? Wie klingt er und wie riecht er? Die warme Jahreszeit erschließen wir uns auf spielerische Weise: unter anderem durch Mitmachgeschichten, sinnliche Anregungen, Spiele und Lieder. Die Kinder werden behutsam angeleitet, dürfen aber auch vieles selbst ausprobieren und gestalten. So erleben wir den Sommer mit allen Sinnen – und vor allem mit viel Spaß!

**Bitte mitbringen:** Malkittel, Schere, Kleber



**LA26-320-3**

2x Donnerstag | **02.07.–09.07.**

**15:30–16:30**

12 € | 9 € Mitglieder

zzgl. 3 € Material

*Materialkosten werden  
mit der Dozentin vor  
Ort abgerechnet.*

**Ort: Familienzentrum, Dieselstr. 2, Lampertheim**



**Kristina Folz**  
Kursleiterin



# Babysitterkartei

## FINDEN SIE EINE VERLÄSSLICHE BETREUUNG

In unserer Babysitter-Kartei führen wir Kontakte aus unserer Umgebung, die an unseren Qualifikationskursen zum Babysitter teilgenommen haben.

Sie können die Kontaktdaten von Babysittern in Ihrer Nähe erhalten, damit Sie eine zuverlässige und qualifizierte Betreuung für Ihre Kinder finden.

**Kommen Sie einfach auf uns zu!**  
**Telefon 06251 80 53 150**  
**service@familienzentrum-bensheim.de**

## AB KINDERGARTENALTER GROSS KLEIN - HELFER SEIN

### Erste-Hilfe-Kurs für Kindergartenkinder

Kursinhalte: Wie setze ich einen Notruf ab? Verband, Druckverband, Atemkontrolle, Herzdruckmassage.

Mit einem Zeitumfang von ca. 45 Minuten, überladen wir die Kinder nicht mit Informationen sondern wecken Ihr Interesse für dieses wichtige Thema.

Es ist uns wichtig, dass der Spaß im Vordergrund steht. In erster Linie geht es darum den Kindern, in einem kindgerechten Setting, die Angst vor dieser nicht alltäglichen Situation zu nehmen.



## AB SCHULALTER HULA HOOP

### Für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene

In diesem Kurs werden grundlegende Übungen schrittweise erklärt. Mit den Tipps und Tricks von unserer Kursleitung und der richtigen Motivation kann das nämlich jeder schaffen! Dabei wird auf alle Teilnehmenden individuell eingegangen und verschiedene Ansätze werden ausprobiert, bis es klappt.

**Benötigt werden:** Matte, Hula Hoop Reifen



**LA26-300-1**  
Donnerstag | **12.03.**  
**15:30–16:30**  
5 €

**LA26-300-2**  
Samstag | **25.04.**  
**10:30–11:30**  
5 €

**LA26-504-1** | 4x Mo | **02.03.–23.03.** | **18:00–19:00** | 24 € | 18 € Mitgl.  
**LA26-504-2** | 4x Mo | **30.03.–27.04.** | **18:00–19:00** | 24 € | 18 € Mitgl.  
**LA26-504-3** | 3x Mo | **04.05.–18.05.** | **18:00–19:00** | 18 € | 13,50 € Mitgl.  
**LA26-504-4** | 4x Mo | **01.06.–22.06.** | **18:00–19:00** | 24 € | 18 € Mitgl.

**Ort: Familienzentrum, Dieselstr. 2, Lampertheim**

**Klaus Grimm**  
Kursleiter

**Ort: Kita Farbenfroh | Ringstr. 27, Lampertheim**

**Daniela Knigge**  
Kursleiterin

## AB SCHULALTER ZUMBA KIDS

### Grundschulalter

In diesem Kurs erhalten Kinder spielerisch die Möglichkeit, sich körperlich zu betätigen und zu cooler Musik zu tanzen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe, ein kleines Handtuch, ein Getränk und vor allem gute Laune.



## AB SCHULALTER BÄRENSTARK - SELBSTBEHAUPTUNG

### Selbstbewusst durchs Leben gehen - für Kinder (5-7 Jahre)

Im Bären-Stark! Kurs geht es darum, Kinder in ihrer persönlichen Entwicklung und Entfaltung zu fördern, indem sie in ihrem Wert und ihrer Identität gestärkt werden. Zudem lernen die Kinder Strategien um mit Mobbing-Situationen umzugehen. Der Kurs findet ohne Eltern statt

**Bitte mitbringen:** etwas zu trinken und einen Snack



gpointstudio/freepik.de

**LA26-200-2**  
7x Freitag | **30.01.–20.03.**  
**16:30–17:30**  
42 € | 31,50 € Mitglieder

**LA26-200-3**  
5x Freitag | **17.04.–29.05.**  
**16:30–17:30**  
30 € | 22,50 € Mitglieder

**LA26-330-1**  
3x Samstag | **07.03.–21.03.**  
**09:30–11:30**  
36 € | 27 € Mitglieder

**LA26-330-2**  
3x Samstag | **30.05.–13.06.**  
**09:30–11:30**  
36 € | 27 € Mitglieder

**Ort: Familienzentrum, Dieselstr. 2, Lampertheim**

**Ort: Familienzentrum, Dieselstr. 2, Lampertheim**



**Andrea Bauer**  
Kursleiterin



**Jennifer Boden**  
Kursleiterin, Sozialpädagogin B. A.

## AB SCHULALTER TANZEN GEGEN STRESS

### Freies Tanzen für Jugendliche ab 14 Jahren

Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche mit und ohne Neurodivergenzen, die sich in ihrem Alltag oft gestresst, müde und energielos fühlen. Kreatives Tanzen hilft nachweislich dabei, Stress abzubauen, Resilienz zu stärken und das Wohlbefinden zu verbessern. Außerdem werden verschiedene Entspannungstechniken miteinbezogen.



## AB SCHULALTER BABYSITTERKURS

### Für Jugendliche ab 14 Jahre

Unser Kurs vermittelt Kenntnisse in Säuglings- und Kleinkindpflege (Füttern, Wickeln, Erste Hilfe u.v.m.) für verantwortungsvolles Babysitten. Zum Abschluss gibt es ein „Babysitter-Diplom“.

Mit diesem Diplom kann man sich in die Kartei bei unserer Tageselternbörse aufnehmen lassen und hat so die Möglichkeit, beraten und vermittelt zu werden.



**LA26-342-1**

4x Donnerstag | **15.01.–05.02.**

**17:30–18:30**

32 € | 24 € Mitglieder

**LA26-342-2**

4x Donnerstag | **19.02.–12.03.**

**17:30–18:30**

32 € | 24 € Mitglieder

**LA26-201-1**

Samstag | **28.02.**

**10:00–16:00**

36 € | 27 € Mitglieder

**Ort: Familienzentrum, Dieselstr. 2, Lampertheim**



**Meike Ehrhardt**

Tanzpädagogin,  
Danceabilitytrainerin,  
Sport- und Physiotherapeutin



**Kirstin Young**

Tagespflegeperson,  
Notfallseelsorgerin

## FAMILIEN FOTOSHOOTING MUTTERTAG

Das perfekte Muttertagsgeschenk: Professionelle, natürliche Bilder von Euch und euren Lieben, gemacht von Fotobinchen Sabine Weidenauer.

Jedes Shooting dauert ca. 30 Minuten und Ihr könnt danach aus einer Onlinegalerie euer Favoritenbild als Download auswählen.

Nachbestellungen sind natürlich möglich.



## FAMILIEN FOTOSHOOTING OSTERN

Sucht ihr noch nach einer besonderen Idee zu Ostern? Fotobinchen Sabine Weidenauer macht professionelle, natürliche Bilder von Euch.

Jedes Shooting dauert ca. 30 Minuten und Ihr könnt danach aus einer Onlinegalerie euer Favoritenbild als Download auswählen.

Nachbestellungen sind natürlich möglich.



---

**LA26-401-1**  
Samstag | **18.04.**  
**9:00–14:00**  
30 €

**Ort: Familienzentrum, Dieselstr. 2, Lampertheim**

---



**Sabine Weidenauer**  
FotografIn



---

**LA26-402-1**  
Dienstag | **10.03.**  
**9:00–14:00**  
30 €

**Ort: Familienzentrum, Dieselstr. 2, Lampertheim**

---



**Sabine Weidenauer**  
FotografIn





# Kurse für Erwachsene

## Fitness & Gesundheit

---

- S. 30 Zumba
- S. 30 Pilates am Mittwoch
- S. 31 Hula Hoop
- S. 31 Tanzen ab 40
- S. 32 Yoga
- S. 32 Neue Lebensenergie

## Fähigkeiten & mehr

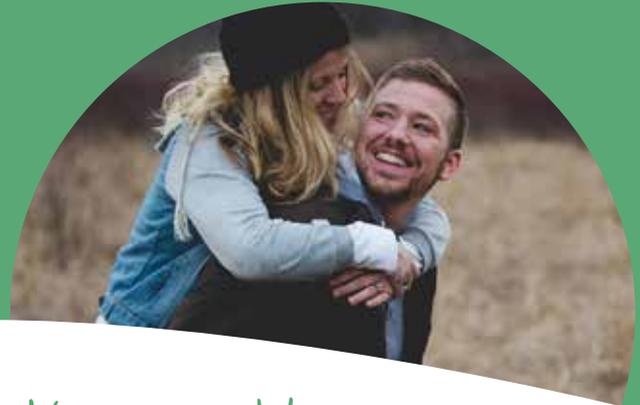
---

- S. 34 Fermente Workshop
- S. 34 Wild & spritzig: Fermentierte Getränke
- S. 35 Kult(ur)-Getränke

## Erziehung & Mehr

---

- S. 35 Eltern sein - Partner bleiben
- S. 36 Gewaltfreie Kommunikation
- S. 36 Hochsensibel
- S. 37 Raus aus der Medienfalle
- S. 37 Notfallseminar Säugling/Kind



**KURSE BEQUEM  
ONLINE BUCHEN!**

[www.familienzentrum-lampertheim.de](http://www.familienzentrum-lampertheim.de)

## Kursanmeldung

**Sabrina Mohr**

[lampertheim@familienzentrum-bensheim.de](mailto:lampertheim@familienzentrum-bensheim.de)

Telefon 0152 321 491 82

## FITNESS & GESUNDHEIT

### ZUMBA

Hast du Lust auf gute Laune, Tanz und Fitness? Dann bist du bei Zumba genau richtig. Bei mitreißender Musik tanzen wir gemeinsam, haben Spaß und gleichzeitig auch ein Ganzkörperworkout.



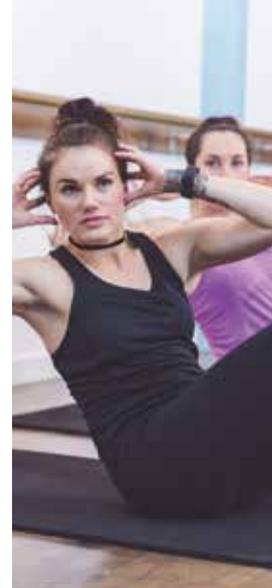
## FITNESS & GESUNDHEIT

### PILATES AM MITTWOCH

... ist die vollständige Koordination von Körper, Geist und Seele.

... ist die Kunst, den Körper zu kontrollieren und zu stärken, die Wirbelsäule zu verlängern, die Kräftigung der Muskulatur zu verbessern und das Körperbewusstsein zu sensibilisieren.

**Bitte mitbringen:** Rutschfeste Matte, Decke, Bequeme Kleidung, warme Socken, etwas zu Trinken.



#### LA26-503-2

7x Freitag | 30.01.–20.03.

18:00–19:00

56 € | 42 € Mitglieder

#### LA26-503-3

5x Freitag | 17.04.–29.05.

18:00–19:00

40 € | 30 € Mitglieder

#### LA26-500-1

8x Mittwoch | 21.01.–18.03.

17:30–18:45

80 € | 60 € Mitglieder

#### LA26-500-2

9x Mittwoch | 15.04.–17.06.

17:30–18:45

90 € | 67,50 € Mitglieder

**Ort: Familienzentrum, Dieselstr. 2, Lampertheim**



**Andrea Bauer**

Kursleiterin



**Sabine Tremmel-Heidrich**

Sport- und Rückenschullehrerin

## FITNESS & GESUNDHEIT

### HULA HOOP

**Für Kinder ab 8 Jahren  
und Erwachsene**

In diesem Kurs werden grundlegende Übungen schrittweise erklärt. Mit den Tipps und Tricks von unserer Kursleitung und der richtigen Motivation kann das nämlich jeder schaffen! Dabei wird auf alle Teilnehmenden individuell eingegangen und verschiedene Ansätze werden ausprobiert, bis es klappt.

**Benötigt werden:** Matte, Hula Hoop  
Reifen



Bild: freepik.de

## FITNESS & GESUNDHEIT

### TANZEN AB 40

**Für Erwachsene ab 40 Jahren**

In diesem Kurs werden grundlegende Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene ab 40 Jahren - mit und ohne körperliche, psychische Besonderheiten, Depressionen, ADHS, Schmerzpatienten etc. ebenso für alle neurodivergenten Menschen. Kreatives Tanzen hilft nachweislich dabei, Stress abzubauen, Resilienz zu stärken und das Wohlbefinden zu verbessern. Danceability ist eine Tanzimprovisationsmethode, die es möglich macht, dass alle Menschen miteinander tanzen können.



Bild: freepik.de

---

**LA26-504-1** | 4x Mo | **02.03.–23.03.** | **18:00–19:00** | 24 € | 18 € Mitglieder  
**LA26-504-2** | 4x Mo | **30.03.–27.04.** | **18:00–19:00** | 24 € | 18 € Mitglieder  
**LA26-504-3** | 3x Mo | **04.05.–18.05.** | **18:00–19:00** | 18 € | 13,50 € Mitgl.  
**LA26-504-4** | 4x Mo | **01.06.–22.06.** | **18:00–19:00** | 24 € | 18 € Mitglieder

---

**LA26-343-1**  
4x Donnerstag | **15.01.–05.02.**  
**18:30–19:30**  
32 € | 24 € Mitglieder

---

**LA26-343-1**  
4x Donnerstag | **19.02.–12.03.**  
**18:30–19:30**  
32 € | 24 € Mitglieder

---

**Ort: Kita Farbenfroh | Ringstr. 27, Lampertheim**

**Daniela Knigge**  
Kursleiterin

---

**Ort: Kita Farbenfroh | Ringstr. 27, Lampertheim**



**Meike Ehrhardt**  
Tanzpädagogin,  
Danceabilitytrainerin,  
Sport- und Physiotherapeutin

## FITNESS & GESUNDHEIT

### YOGA

#### Mehr Beweglichkeit und Ausgeglichenheit

Du fühlst dich gestresst, unbeweglich und bist häufig verspannt – vor allem im Nacken und in der Hüftgegend, sodass deine Körperhaltung und dein allgemeines Wohlbefinden leiden? Dann ist unser Yogakurs genau das Richtige für dich! Dieser Yogakurs richtet sich an alle, die ihre Beweglichkeit verbessern, Verspannungen lösen und wieder mehr Leichtigkeit sowie innere Ruhe im Alltag spüren möchten.



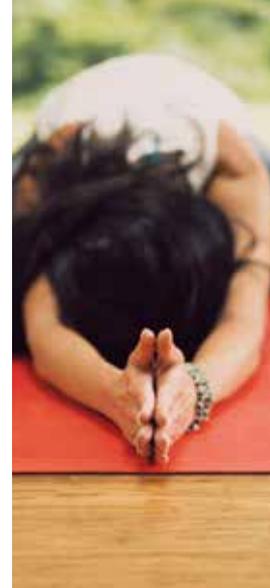
## FITNESS & GESUNDHEIT

### NEUE LEBENSENERGIE

#### Vitaler Körper - Strahlendes Ich

Ein entspanntes, aber intensives Bewegungskonzept, das Gesichtsgymnastik, Elemente aus Yoga und Bauchtanz-Fusion kombiniert (ohne Choreografien, ohne Musik und ohne Kostüme).

Dieser Kurs wird deinem Körper neue Energie verleihen, Verspannungen lösen und deine Körperwahrnehmung steigern – für ein vitaleres, gesünderes und selbstbewussteres Ich.



#### LA26-501-1

8x Montag | 19.01.–23.03.

17:00–18:30

96 € | 72 € Mitglieder

#### LA26-501-2

8x Montag | 13.04.–22.06.

17:00–18:30

96 € | 72 € Mitglieder

#### LA26-502-1

8x Montag | 19.01.–23.03.

18:45–20:15

96 € | 72 € Mitglieder

#### LA26-502-2

8x Montag | 13.04.–22.06.

18:45–20:15

96 € | 72 € Mitglieder

Ort: Familienzentrum, Dieselstr. 2, Lampertheim



#### Iris Beckerle

Yogalehrerin,  
medizinische Fitnesstrainerin,  
Personal Trainerin



#### Iris Beckerle

Yogalehrerin,  
medizinische Fitnesstrainerin,  
Personal Trainerin

Sie wollen **gemeinsam mit Kindern** die Welt  
**erobern · verstehen · begreifen**  
**entdecken · erleben ·** und vieles mehr?!

Dann nutzen Sie unsere Qualifizierung  
und werden **Kindertagespflegeperson!**

**Jetzt zur  
Qualifizierung  
anmelden!**

## **DIE NÄCHSTEN BEIDEN QUALIFIZIERUNGEN FÜR 2026**

**19. Januar 2026 bis 18. Juni 2026**  
montags/mittwochs/freitags 9:00 bis 12:15 Uhr

**17. August 2026 bis 25. Januar 2027**  
montags/mittwochs/freitags 9:00 bis 12:15 Uhr

## **INFORMATIONEN und ANMELDUNG zur Qualifizierung unter:**

**[jugendhilfe-kindertagespflege@kreis-bergstrasse.de](mailto:jugendhilfe-kindertagespflege@kreis-bergstrasse.de)**

Kreis Bergstraße - FD Kindertagespflege  
Graben 15, 64646 Heppenheim  
Telefon: 06252 / 15 56 09  
[jugendhilfe-kindertagespflege@kreis-bergstrasse.de](mailto:jugendhilfe-kindertagespflege@kreis-bergstrasse.de)



**KREIS BERGSTRASSE**



## FITNESS & GESUNDHEIT

### FERMENTE WORKSHOP

Fermentierte Lebensmittel sind nicht nur lecker, sie fördern auch die Darmgesundheit, stärken das Immunsystem und lassen sich ganz einfach zu Hause herstellen. Im Workshop lernst du die Grundlagen der Fermentation kennen und stellst dein eigenes Produkt her. Zusätzlich erklärt dir die Dozentin, wie du einen Gingerbug Starter ansetzt, damit du Zuhause selbst probiotische Limonaden zaubern kannst.

**Bitte mitbringen:** Die komplette Liste der Sachen die Mitzubringen sind, finden Sie in der Kursbeschreibung auf unserer Webseite.



## FITNESS & GESUNDHEIT

### WILD & SPRITZIG - FERMENTIERTE GETRÄNKE

Ganz ohne fertige Kulturen lassen wir wilde Mikroorganismen ihre Magie wirken. Ob Kräuterlimonade, Fruchtwasser oder wilde Soda - du lernst, wie du mit Pflanzen, Früchten und Blüten fermentierst.

**Bitte mitbringen:** Die komplette Liste der Sachen die Mitzubringen sind, finden Sie in der Kursbeschreibung auf unserer Webseite.



**LA26-505-1**  
Sonntag | **15.03.**

**14:00–18:00**  
42 € | 34 € Mitglieder  
inkl. Materialkosten

**LA26-505-2**  
Samstag | **09.05.**

**14:00–18:00**  
42 € | 34 € Mitglieder  
inkl. Materialkosten

**LA26-507-1**  
Donnerstag | **23.04.**

**17:30–20:30**  
37 € | 31 € Mitglieder  
inkl. Materialkosten

**LA26-507-2**  
Sonntag | **31.05.**

**14:00–17:00**  
37 € | 31 € Mitglieder  
inkl. Materialkosten

**Ort: Familienzentrum, Dieselstr. 2, Lampertheim**

**Daniela Knigge**  
Kursleiterin

**Ort: Familienzentrum, Dieselstr. 2, Lampertheim**

**Daniela Knigge**  
Kursleiterin

## FITNESS & GESUNDHEIT

### KULT(UR) GETRÄNKE

#### Fermentierte Getränke- kulturbasiert

Tauche ein in die Welt der kulturbasierten Fermentation! Wir arbeiten mit bewährten Startern wie Kombucha-Pilz, Wasserkefir oder Milchkefir und entdecken, wie diese Mikroorganismen unsere Getränke in spritzige, probiotische Energiequellen verwandelt. Du lernst, wie du sie pflegst, variierst und sicher ansetzt - für gesunde Drinks voller Leben und Geschmack.

**Bitte mitbringen:** Die komplette Liste der Sachen die Mitzubringen sind, finden Sie in der Kursbeschreibung auf unserer Webseite.



Bild: freepik.de

## ERZIEHUNG & MEHR

### ELTERN SEIN - PARTNER BLEIBEN

An diesem Tag nehmen wir uns Zeit, um uns selbst und unseren Partner wieder mehr wahrzunehmen und uns wieder näherzukommen.

Darüber hinaus wollen wir unser Elternsein in den Blick nehmen. In Selbstbesinnung, angeleiteten Partnerbegegnungen und dem Austausch mit anderen kommen wir unseren Sehnsüchten und Bedürfnissen wieder näher. Dabei können Visionen und Perspektiven für den Alltag entwickelt und die Partnerschaft gestärkt werden.



**LA26-506-1**

Dienstag | **19.05.**

**17:30–20:30**

49 € | 43 € Mitglieder

inkl. Materialkosten

**LA26-506-2**

Sonntag | **07.06.**

**14:00–17:00**

49 € | 43 € Mitglieder

inkl. Materialkosten

**LA26-702-1**

Samstag | **31.01.**

**10:00–16:00**

36 € | 27 € Mitglieder p. P.

**Ort: Familienzentrum, Dieselstr. 2, Lampertheim**

**Ort: Familienzentrum, Dieselstr. 2, Lampertheim**

**Daniela Knigge**

Kursleiterin



**Jürgen Breustedt**

Systemischer Therapeut und Berater (SG),  
Supervisor (SG),  
Mediator (BM) in eigener Praxis, Pfarrer i.R.

## ERZIEHUNG & MEHR GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

Die Gewaltfreie Kommunikation ermöglicht den Menschen so miteinander umzugehen, dass der Kommunikationsfluss zwischen ihnen verbessert wird. Dabei ist es keine „Technik“, die man nur anzuwenden braucht, es geht um eine Grundhaltung, die Bereitschaft und Befähigung zur wertungsfreien Wahrnehmung. Das 4-Schritte-Modell basiert auf der Selbsteinfühlung und der Einfühlung in den Anderen, das heißt, deutlich auszudrücken wie es mir geht, ohne jegliche Forderung und Kritik anzubringen. Die Bereitschaft eigene Erfahrungen einzubringen wird vorausgesetzt.



## ERZIEHUNG & MEHR HOCHSENSIBEL

### Was es ist und was es nicht ist

Was ist „Hochsensibel“, manchmal auch „Hypersensibel“ genannt? Ticke ich nicht richtig, wenn mir alles viel zu dicht kommt? Geräusche, Gerüche, sogar die Berührungen von lieben Menschen überflutet und überfordert mich. Ist das eine vielleicht sogar eine psychische Erkrankung oder Fehlleistung? Wir wollen dem nachspüren, was tatsächlich hinter dem so oft - und oft falsch - gebrauchten Begriff steckt und wie wir, wenn wir uns selbst so einschätzen, gut damit leben können.



### LA26-701-1

Samstag | **28.03.**

**10:00–16:00**

36 € | 27 € Mitglieder

### LA26-703-1

Dienstag | **17.03.**

**18:00–21:00**

18 € | 13,50 € Mitglieder

### Ort: Familienzentrum, Dieselstr. 2, Lampertheim



#### Jürgen Breustedt

Systemischer Therapeut und Berater (SG),  
Supervisor (SG),  
Mediator (BM) in eigener Praxis, Pfarrer i.R



#### Jürgen Breustedt

Systemischer Therapeut und Berater (SG),  
Supervisor (SG),  
Mediator (BM) in eigener Praxis, Pfarrer i.R

## ERZIEHUNG & MEHR RAUS AUS DER MEDIENFALLE

In der heutigen Zeit sind digitalen Medien aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken. Was bedeutet es, wenn Bezugspersonen beim täglichen Zusammensein mit Kindern den Blickkontakt seltener suchen und weniger aktiv mit den Kindern in Interaktion treten? Welche Folgen hat dies für das Bindungsverhalten von Kleinkindern und deren emotionale Gesundheit? Und was macht es mit Kindern, wenn sie selbst zu früh die digitalen Medien nutzen. Diese und weitere Fragen werden wir an diesem Abend klären.



---

**LA26-700-1**  
Montag | **04.05.**  
**19:00–20:30**  
kostenlos

**Ort: Familienzentrum, Dieselstr. 2, Lampertheim**

---



**Tatjana Siegel**  
Diplom-Sozialpädagogin

## FÄHIGKEITEN & MEHR NOTFALLSEMINAR SÄUGLING/KIND

### Erste Hilfe bei Notfällen im Säuglings- und Kindesalter

Lernt 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, u.v.m.



---

**Termine auf Anfrage**

**Ort: Familienzentrum, Dieselstr. 2, Lampertheim**

---



**Nicole Krieger**  
Kursleiterin

# Kinderbetreuung

## SPRACH-KITA FARBENFROH

Als Sprach-Kita beschäftigt sich die Kita Farbenfroh intensiv mit der Sprachentwicklung der Kinder. Durch alltagsintegrierte Sprachförderung erlangen die Kinder ganz selbstverständlich Kompetenzen im Bereich Sprache. Auch die Familien werden miteinbezogen und somit können alle von den Sprachen, Kulturen und Kompetenzen der anderen lernen und profitieren.

Ein großes Außengelände, der monatlich stattfindende Waldtag und die Feldrandlage beziehen auch die Natur in den Alltag der Kinder mit ein und laden zum Bewegen, Entdecken und Austauschen ein.

### Sprach-Kita Farbenfroh

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



### Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag | 7:00–17:00 Uhr



**Gesine Häuser**  
Leitung

# Weitere Einrichtungen zur Kinderbetreuung

## 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 06251 9764248  
wiesenkinder@familienzentrum-bensheim.de

### Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag | 7:00–17:00 Uhr



### KITA MORGENTAU

In der Dieterswiese 6a  
64653 Lorsch  
morgentau@familienzentrum-bensheim.de

### Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag | 7:00–17:00 Uhr

# Weitere Einrichtungen zur Kinderbetreuung

## BENSHEIM



### KRIPPE KASTANIENBAUM

Rodensteinstraße 92  
64625 Bensheim  
Telefon 06251 5505227  
kastanienbaum@familienzentrum-bensheim.de

#### Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag | 7:30–16:00 Uhr

### KITA WEIDENKÄTZCHEN

Werner-von-Siemens-Straße 29  
64625 Bensheim  
Telefon 06251 7702441  
weidenkaetchen@familienzentrum-bensheim.de

#### Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag | 7:15–16:15 Uhr

### BEWEGUNGSKITA HOLLERBUSCH

Sparkassenallee 6  
64625 Bensheim  
Telefon 06251 70 72 288  
kita-hollerbusch@familienzentrum-bensheim.de

#### Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag | 7:15–16:15 Uhr

## BENSHEIM



### KITA RINGELBLUME

Jacob-Löhr-Straße 7  
64625 Bensheim-Auerbach  
Telefon 06251 78 71 74  
ringelblume@familienzentrum-bensheim.de

#### Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag | 7:15–16:15 Uhr



Bild: Freepik.de

## 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.\*\*

.....  
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

## IHRE VORTEILE: 25% RABATT AUF KURSBUCHUNGEN KURSPROGRAMM ALS ERSTES ERHALTEN

\* Ermäßigter Beitrag für Empfänger von Bürgergeld, 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 ein. Geben Sie außerdem Ihre Kontoverbindung, Name und Anschrift an. Wir senden Ihnen einen Gutschein zum Weitergeben per Post zu.

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE37ZZZ00000388758

### 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

# KURSANMELDUNG

KURSNR.	KURSTITEL	ANZAHL	GEBÜHR
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....

Ich bin Mitglied im Familienzentrum Bensheim e.V.  Ja  Nein

Name, Vorname

Name, Vorname des Kindes (bei Eltern-Kind- und Kinderkursen)

Straße, Hausnummer Geburtsdatum

PLZ, Ort Telefon

E-Mail

## ANMELDUNG ABSCHICKEN

Per Post: Familienzentrum Bensheim e.V.,  
Hauptstraße 81, 64625 Bensheim

Per E-Mail (Scan):  
partner@familienzentrum-bensheim.de

Persönlich anmelden:  
Mo bis Fr 9 – 13 Uhr im Café Storch,  
Hauptstraße 89, 64625 Bensheim

KURSE BEQUEM  
ONLINE BUCHEN!



www.familienzentrum-bensheim.de/lampertheim

Kontoinhaber

IBAN BIC

Ich ermächtige das Familienzentrum Bensheim e. V. zum Einzug der Kursgebühren mittels Lastschrift von meinem Konto. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Familienzentrum Bensheim e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Eventuelle Kosten einer Fehl-Lastschrift trage ich. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Kursgebühr wird spätestens zwei Wochen nach Kursbeginn eingezogen.

Die Teilnahmebedingungen erkenne ich an. Ich erhalte keine Anmeldebestätigung. Bei nicht fristgerechter Abmeldung wird die volle Kursgebühr als Ausfallgebühr fällig. Wird ein Ersatzteilnehmer gefunden, wird lediglich eine Bearbeitungsgebühr von 5 € fällig.

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE37ZZZ00000388758

Ort, Datum Unterschrift

# TEILNAHMEBEDINGUNGEN

## Vertrag

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

## Zahlung der Kursgebühr

Die Kursgebühr wird pro Person bzw. pro Eltern-Kind-Paar erhoben. Die Gebührenzahlung erfolgt durch eine einmalige Einzugsermächtigung. 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 14 Tage vor Kursbeginn, wenn der Kurs garantiert stattfindet. Bei Barzahlung oder Überweisung nehmen Sie Kontakt mit uns auf.

## 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 Lampertheim 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 Lampertheim 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 2 Wochen nach Erscheinen des Programms haben Vereinsmitglieder Vorrang.

## Ferien

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

# IMPRESSUM

## Herausgeber

**Familienzentrum Lampertheim, Dieselstr. 2, 68623 Lampertheim**

Telefon: 01523 2149182,

E-Mail: lampertheim@familienzentrum-bensheim.de

Außenstelle des Familienzentrum Bensheim e.V.

Hauptstraße 81, 64625 Bensheim

---

## Ausgabe & Auflage

2026, 1. Auflage, 300 Stück

---

## Verantwortlich für den Inhalt

Familienzentrum Lampertheim

---

## 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.

---

## Wir sind Mitglied in folgenden Verbänden



# MITGLIED WERDEN

und exklusive Vorteile sichern

## Eure Vorteile:

- 25 % Rabatt auf alle Kurse
- Buchungsrecht für unser Café Storch
- Kursprogramm als erstes erhalten
- Aktionsvorteile für unsere Events (z.B. Gratis-Getränk)



Mitgliedschaften  
könnt ihr auch an  
eure Liebsten  
verschenken.

[www.familienzentrum-bensheim.de](http://www.familienzentrum-bensheim.de)

# ABONNIERT UNS auf WhatsApp

Regelmäßige Infos, Termine und Neuigkeiten  
zu Veranstaltungen in unserer Umgebung.

Scannt jetzt den QR-Code und  
verpasst keine Termine mehr.



[www.familienzentrum-lampertheim.de](http://www.familienzentrum-lampertheim.de)

