

2020



Familienzentrum

BENSHEIM E.V.

---

# KURSPROGRAMM LAMPERTHEIM

---

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

mit diesem Heft stellt das Familienzentrum Bensheim besondere Angebote für die Bürgerinnen und Bürgern unserer Stadt vor. Bei den zahlreichen Kursangeboten können Sie viele schöne Momente aktiv erleben.

Ob Sie selbst teilnehmen, mit Ihrem Kind dabei sind oder ein Erlebnis für Ihr Kind allein ermöglichen – ich bin mir sicher, dass lohnenswerte Angebote dabei sind. Dabei wünsche ich Ihnen viel Spaß und eine gute Zeit.

Jens Klingler  
Erster Stadtrat

## IHR FAMILIENZENTRUM VOR ORT

Das Familienzentrum Bensheim stellt zum ersten Mal außerhalb der Stadtgrenzen von Bensheim ein eigenes Programmheft vor und gestaltet damit ein eigenes kleines Familienzentrum in Lampertheim.

In diesem Heft erwartet Sie ein buntes Programm mit Angeboten für Kinder und vielen Kursen für Erwachsene von Fitness bis Erziehung, Kreatives und Gesundheit.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern und freuen uns, Sie bei unseren Angeboten kennenzulernen.

---

**Angebote für Kinder** | S. 04

**Für Erwachsene: Fitness & Kreativität** | S. 22

**Für Erwachsene: Gesundheit & Beziehung** | S. 46

Kursanmeldung | S. 72

Kontakt & Impressum | S. 75

Ihre Silvie Freudenberger  
Familienzentrum in Lampertheim

}



## ANGEBOTE FÜR KINDER

## ELTERN-KIND- & KINDERKURSE

- Drop In (ab Geburt)
- Spielgruppe (1,5-3 Jahre)
- Junger Gärtnertreff (ab 7 Jahre)
- Backtreff: Pfannkuchen/Crêpes/Blini (ab 7 Jahre)
- Seifensieden (ab 9 Jahre)
- Filzen zu Ostern (ab 6 Jahre)
- Drachen im Ried – GPS-Schnitzeljagd (8-12 Jahre)
- Filzen im Herbst (ab 6 Jahre)

Der Kurs findet statt im ●○ 1. Halbjahr ○● 2. Halbjahr

## DROP IN

Jeden Montag  
9:00 – 11:00  
kostenlos

### **Besuch der Kinder- krankenschwester**

09.03. | 06.04. | 11.05. | 15.06.

---

Das Drop In ist ein offener, wöchentlicher Treff für Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern zum gemeinsamen Austausch und Spiel der Kinder. Sie können ohne Anmeldung einfach vorbeikommen und können auch Ihre Anliegen und Fragen aus Ihrem Alltag mitbringen. Wir nehmen uns gern Zeit dafür.

Einmal im Monat haben wir während unserer Treffen eine Kinderkrankenschwester zu Besuch, die sich Ihren Fragen widmet.

---



**SILVIE FREUDENBERGER**  
Projektkoordinatorin

### Für ein Elternteil mit Kind (1,5 bis 3 Jahre) max. 10 Teilnehmer

#### LA-20-200-1

6x Donnerstags  
05.03. | 12.03. | 26.03.  
02.04. | 23.04. | 30.04.  
9:30–11:00 | 45€

#### LA-20-200-2

6x Donnerstags  
07.05. | 14.05. | 28.05.  
04.06. | 18.06. | 25.07.  
9:30–11:00 | 45€

Spielen, singen, Feste feiern, Spaß haben und auf den Kindergarten vorbereiten. Gemeinsam mit einer vertrauten Bindungsperson bekommen die Kinder Gelegenheit, sich und ihr Welt ganz neu zu erkunden.

Mit allen Sinnen sind sie in Aktion, erleben Klänge und probieren Rhythmen aus, benutzen ihre Phantasie und Kreativität und lernen ihre Sprache entfalten.

Den Jahreszeiten entsprechend werden die jeweiligen Feste gemeinsam gefeiert.



**ANKE GERHARDT**  
Kursleiterin

Für Kinder ab 7 Jahre  
max. 8 Teilnehmer

**LA-20-310**

10x Freitags

13.03. | 20.03. | 27.03. | 24.04.  
08.05. | 29.05. | 05.06. | 19.06.  
26.06. | 21.08. | 28.08..  
15:00–17:00 | 70€

## JUNGER GÄRTNERTREFF

Du lernst an unserem „Junger Gärtnerreff“ alle Entwicklungsphasen der Pflanzen kennen. Von der Keimung der Samen bis zum fertigen Gericht auf dem Teller vergehen einige Monate.

Während dieser Zeit entwickelst Du ein Bewusstsein für die ursprüngliche Sortenvielfalt unseres Gemüses, für den biologischen Kreislauf der Natur sowie für ein umweltfreundliches und gesundes Leben.

Bei Ausflügen zu meinem Bio-Garten pflegen wir unsere Pflanzen und wenn unser Gemüse reif ist, lernst Du wie man selbst

aus einer Frucht die Samen zum Wiederaubauen gewinnen kann. Anschließend bereiten wir zusammen unterschiedliche Gerichte im Garten zu. So kannst Du sehen, was man alles aus Gemüse machen kann.

Außerdem erwartet Dich ein besonderes Erlebnis im Garten: Hühner, die Du beobachten und füttern kannst. Wenn wir Glück haben, brütet wieder eine Henne in diesem Jahr und wir können vielleicht das Kückenschlüpfen erleben.



**OLGA -BOCKIN**  
Erzieherin

Für Kinder ab 7 Jahre  
max. 10 Teilnehmer  
15:00–17:00 | 9€ inkl. Material

**LA-20-300-1**

Donnerstag, 19.03.

**LA-20-300-2**

Donnerstag, 23.04.

**LA-20-300-3**

Donnerstag, 14.05.

**LA-20-300-4**

Donnerstag, 18.06.

**LA-20-300-5**

Donnerstag, 02.07.

**LA-20-300-6**

Donnerstag, 20.08.

**LA-20-300-7**

Donnerstag, 17.09.

## BACKTREFF: PFANNKUCHEN / CRÊPES / BLINI BACKEN

Pfannkuchen mit einer köstlichen süßen oder herzhaften Füllung, das macht satt und glücklich!

Hast Du schon einmal davon geträumt, selbst Pfannkuchen zu backen?

Bei unserem Backtreff lernst Du es!

Wir machen zusammen einen Grundteig und eine Füllung für Pfannkuchen. Daraufhin garnierst Du nach Lust und Laune Deinen eigenen Pfannkuchen.

Anschließend tauschen wir bei dem gemeinsamen Essen unsere Erfahrungen aus. Außerdem bekommst Du ganz tolle leckere Rezept-Ideen mit nach Hause. Wenn Du wieder Lust auf das Backen hast, kannst du dann zu Mama oder Papa sagen:

„Komm, wir backen leckeren Pfannkuchen!“



**OLGA -BOCKIN**  
Erzieherin

Für ein Elternteil mit Kind (ab 9 Jahre)  
max. 6 Eltern-Kind-Paare  
Jeweils 15:00–18:00  
39 € zzgl. 10€ Material

**LA-20-201-1**

Di, 24.03. + Do, 26.03.

**LA-20-201-2**

Di, 31.03. + Mi, 01.04.

**LA-20-201-3**

Di, 28.04. + Do, 30.04.

**LA-20-201-4**

Di, 05.05 + Mi, 06.05.

**LA-20-201-5**

Di, 19.05. + Mi, 20.05.

**LA-20-201-6**

Di, 26.05 + Do, 28.05.

**LA-20-201-7**

Di, 09.06. + Mi, 10.06.

**LA-20-201-8**

Di, 16.06. + Mi, 17.06.

**LA-20-201-9**

Di, 16.06. + Do, 17.06.

**LA-20-201-10**

Di, 23.06. + Do, 25.03.

**LA-20-201-11**

Di, 30.06. + Mi, 01.07.

## SEIFENSIEDEN

Der Kurs umfasst 2 Tage von 15 Uhr bis 18 Uhr.  
Am ersten Tag wird zusammen Seife gesiedet.  
Hier können Farben und Düfte frei gewählt und  
variiert werden.

Am zweiten Kurstag werden wir gemeinsam  
die Seife aus der Form nehmen und verarbei-  
ten. Außerdem stellen die Kinder mit Hilfe ihrer  
Eltern ihre eigenen, sprudelnden Badebomben  
her, auch hier sind der Fantasie keine Grenzen  
gesetzt.

Jedes Eltern-Kind-Paar ist am Abend des  
2. Kurstages ausgestattet mit 5-6 Stücken  
selbstgesiedeter Seifen und 6-7 selbst-  
gemachten Badebomben.



**LESLIE EHRHARDT**  
Kursleiterin



Für Kinder ab 6 Jahre  
max. 5 Teilnehmer  
8€ inkl. Material

**LA-20-302**

Donnerstag, 02.04.  
15:00–17:00

**Bitte mitbringen:**

2 kleine Frottiertücher

## FILZEN FÜR OSTERN

Seit jeher benutzen die Menschen die Schafwolle für die Herstellung von Kleidung. Diese wird entweder verstrickt, verfilzt oder beides. Es gibt unterschiedliche Techniken von Filzen wie z. B. Trockenfilzen, Nassfilzen, Nunofilzen.

In diesem Kurs lernst Du eine Nassfilz-Technik, bei der mit den einfachen Materialien wie Schafwolle, Wasser und Seife (bevorzugt Olivenölseife) gearbeitet wird. Das ist eine sehr spannende und sinnvolle Freizeitbeschäftigung, die nicht nur Spaß macht, sondern dabei Vieles über die Naturmaterialien näherbringt.

Du kannst bunte Ostereier, flauschige Ostern-Figuren oder schöne Blümchen aus der farbenfrohen Wolle selbst herstellen.

Die Kinder erleben dabei, was passiert, wenn die flauschige Wolle mit der duftenden Seife und warmem Wasser gestreichelt, geglättet, und gedrückt wird. Das Filzen fördert ganz nebenbei die Feinmotorik, Konzentration und Sinneswahrnehmungen der Kinder. Farbenfrohe Wolle regt die Fantasie der Kinder an und sie können ihre Kreativität voll ausleben.



**OLGA -BOCKIN**  
Erzieherin

Für Kinder zwischen 8 und 12 Jahre  
max. 8 Teilnehmer | 12€

**LA-20-303**

Samstag, 16.05. | 15:00 – ca. 18:00  
Treffpunkt Bahnhof Bobstadt

**Bitte mitbringen:**

Feste Schuhe & lange Hosen anziehen  
Gefüllte Wasserflasche

**DRACHEN IM RIED – GPS-SCHINTZELJAGD**

Für neugierige und mutige Abenteurer geht es an diesem Nachmittag auf die Suche nach den Spuren der Drachen, die sich hier anscheinend herumtreiben – unsichtbar für alle „Muggel“.

Gemeinsam werden wir bestimmt die uns gestellten Rätsel lösen und den Drachenschatz bergen können. Festes Schuhwerk und lange Hosen sowie etwas zu trinken helfen uns bei unserem Abenteuer.



**JOHANNES AULBACH**  
Erzieher

Für Kinder ab 6 Jahre  
max. 5 Teilnehmer  
8€ inkl. Material

**LA-20-304**

Donnerstag, 10.09.  
15:00–17:00

**Bitte mitbringen:**

2 kleine Frottiertücher

## FILZEN IM HERBST

Seit jeher benutzen die Menschen die Schafwolle für die Herstellung der Kleidung. Diese wird entweder verstrickt, verfilzt oder beides. Es gibt unterschiedliche Techniken von Filzen wie z. B. Trockenfilzen, Nassfilzen, Nunofilzen.

In diesem Kurs lernst Du eine Nassfilzen-Technik, bei der mit den einfachen Materialien wie Schafwolle, Wasser und Seife (bevorzugt Olivenölseife) gearbeitet wird. Das ist eine sehr spannende und sinnvolle Freizeitbeschäftigung, die nicht nur Spaß macht, sondern dabei Vieles über die Naturmaterialien näherbringt.

Du kannst flauschige Herbst-Figuren oder bunte herbstliche Blätter aus der farnefrohen Wolle selbst herstellen.

Die Kinder erleben dabei, was passiert, wenn die flauschige Wolle mit der duftenden Seife und warmem Wasser gestreichelt, geglättet, und gedrückt wird. Das Filzen fördert ganz nebenbei die Feinmotorik, Konzentration und Sinneswahrnehmungen der Kinder. Farnefrohe Wolle regt die Fantasie der Kinder an und sie können ihre Kreativität voll ausleben.



**OLGA -BOCKIN**  
Erzieherin



## KURSE FÜR ERWACHSENE

## FITNESS & KREATIVITÄT

- Meditatives Zeichnen
- Pilates am Dienstag
- Pilates am Mittwoch
- Pilates für Einsteiger
- Yoga am Dienstag
- Yoga am Mittwoch
- Yoga am Freitag
- Essential Yoga
- Naturkosmetik selbst herstellen
- Schmink-Workshop
- Kleidertauschbörse

Der Kurs findet statt im ●○ 1. Halbjahr ○● 2. Halbjahr

18:30–21:00  
max. 10 Teilnehmer  
45€ zzgl. 9€ Material

**LA-20-500-2**

3x Montags  
27.04. | 04.05. | 11.05.

**LA-20-500-1**

3x Montags  
09.03. | 16.03. | 23.03.

**LA-20-500-3**

3x Montags  
08.06. | 15.06. | 22.06.

**LA-20-500-4**

3x Montags  
24.08. | 31.08. | 07.09.

## MEDITATIVES ZEICHNEN

Wellness mit Stift und Papier, Stress abbauen, Entspannen und faszinierende Bilder zeichnen. Auch diejenigen, die meinen nicht zeichnen zu können, werden später erstaunt sein über das eigene gestaltete Werk. Wir zeichnen strukturiert, gehen Schritt für Schritt vor und lassen das Bild wachsen.



**GABI KOBLITZ**  
Kursleiterin

Jeweils 9:30–10:50

### LA-20-501-1

3x Dienstags | 24€  
10.03. | 17.03. | 24.03.

### LA-20-501-2

5x Dienstags | 40€  
21.04. | 28.04. | 05.05.  
12.05. | 19.05.

### LA-20-501-3

5x Dienstags | 40€  
02.06. | 09.06. | 16.06.  
23.06. | 30.06.

### LA-20-501-4

7x Dienstags | 56€  
18.08. | 25.08. | 01.09. | 08.09.  
15.09. | 22.09. | 29.09.

#### Bitte mitbringen:

Matte, Decke  
Bequeme Kleidung  
Warme Socken

... 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.



CAMILA VISCONTI  
Yoga-Lehrerin

Jeweils 12:30–14:00

### LA-20-506-1

4x Mittwochs | 36€  
11.03. | 18.03. | 25.03. | 01.04.

### LA-20-506-2

6x Mittwochs | 54€  
21.04. | 29.04. | 06.05.  
13.05. | 20.05. | 27.05.

### LA-20-506-3

5x Mittwochs | 45€  
03.06. | 10.06. | 17.06.  
24.06. | 01.07.

### LA-20-506-4

7x Mittwochs | 63€  
19.08. | 26.08. | 02.09. | 09.09.  
16.09. | 23.09. | 30.09.

### Bitte mitbringen:

Matte, Decke  
Bequeme Kleidung  
Warme Socken

... 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.



CAMILA VISCONTI  
Yoga-Lehrerin

## PILATES FÜR EINSTEIGER

Jeweils 11:00–12:00

### LA-20-508-1

3x Freitags | 18€  
13.03. | 20.03. | 27.03.

### LA-20-508-2

4x Freitags | 24€  
29.05. | 05.06. | 19.06. | 26.06.

### LA-20-508-3

6x Freitags | 36€  
21.08. | 28.08. | 04.09.  
11.09. | 18.09. | 25.09.

#### Bitte mitbringen:

Matte, Decke  
Bequeme Kleidung  
Warme Socken

... 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.



CAMILA VISCONTI  
Yoga-Lehrerin



## YOGA AM DIENSTAG

### Dienstags | 11:00 – 12:20

#### LA-20-502-1

3x ab 10.03. | 24€

#### LA-20-502-2

5x ab 21.04. | 40€

#### LA-20-502-3

5x ab 02.06. | 40€

#### LA-20-502-4

7x ab 18.08. | 56€

### Dienstags | 12:30 – 14:00

#### LA-20-503-1

3x ab 10.03. | 27€

#### LA-20-503-2

5x ab 21.04. | 45€

#### LA-20-503-3

5x ab 02.06. | 45€

#### LA-20-503-4

7x ab 18.08. | 63€

### Bitte mitbringen:

Matte, Decke  
Bequeme Kleidung  
Warme Socken

Yoga ist eine wundervolle Methode Körperhaltungen (Asanas) in Verbindung mit unserem Atem zu üben. Dabei wird der Körper gekräftigt, die Beweglichkeit und das Gleichgewicht gefördert und durch einen ruhigen Atemfluss fördert dies Gelassenheit, innerer Balance und Vitalität.

Beim SwáSthya erfolgen die Übergänge von Yoga-Stellungen in fließender Form, die Deine Leistung verbessern.

Atem-Übungen, Entspannungstechniken und Meditation, das und noch mehr - eine Vielfalt, die Dich Deine Kraft spüren lässt!



CAMILA VISCONTI

Yoga-Lehrerin

### Mittwochs | 9:30 – 10:50

#### LA-20-504-1

4x ab 11.03. | 32€

#### LA-20-504-2

4x ab 22.04. | 32€

#### LA-20-504-3

5x ab 03.06. | 40€

#### LA-20-504-4

7x ab 19.08. | 56€

### Mittwochs | 11:00 – 12:20

#### LA-20-505-1

4x ab 11.03. | 32€

#### LA-20-505-2

4x ab 22.04. | 32€

#### LA-20-505-3

5x ab 03.06. | 40€

#### LA-20-505-4

7x ab 19.08. | 56€

#### Bitte mitbringen:

Matte, Decke  
Bequeme Kleidung  
Warme Socken

## YOGA AM MITTWOCH

Yoga ist eine wundervolle Methode Körperhaltungen (Asanas) in Verbindung mit unserem Atem zu üben. Dabei wird der Körper gekräftigt, die Beweglichkeit und das Gleichgewicht gefördert und durch einen ruhigen Atemfluss fördert dies Gelassenheit, innerer Balance und Vitalität.

Beim SwáSthya erfolgen die Übergänge von Yoga-Stellungen in fließender Form, die Deine Leistung verbessern.



CAMILA VISCONTI  
Yoga-Lehrerin

Jeweils 9:30–10:50

### LA-20-507-1

3x Freitags | 24€  
13.03. | 20.03. | 27.03.

### LA-20-507-2

4x Freitags | 32€  
29.05. | 05.06. | 19.06. | 26.06.

### LA-20-507-3

6x Freitags | 48€  
21.08. | 28.08. | 04.09.  
11.09. | 18.09. | 25.09.

#### Bitte mitbringen:

Matte, Decke  
Bequeme Kleidung  
Warme Socken

Yoga ist eine wundervolle Methode Körperhaltungen (Asanas) in Verbindung mit unserem Atem zu üben. Dabei wird der Körper gekräftigt, die Beweglichkeit und das Gleichgewicht gefördert und durch einen ruhigen Atemfluss fördert dies Gelassenheit, innerer Balance und Vitalität.

Beim SwáSthya erfolgen die Übergänge von Yoga-Stellungen in fließender Form, die Deine Leistung verbessern.



CAMILA VISCONTI  
Yoga-Lehrerin

## ESSENTIAL YOGA

Jeweils 10:00–13:00 | 18€

**LA-20-509-1**

Freitag, 28.03.

**LA-20-509-2**

Freitag, 25.04.

**LA-20-509-3**

Freitag, 16.05.

**LA-20-509-4**

Freitag, 27.06.

**LA-20-509-5**

Freitag, 29.08.

**LA-20-509-6**

Freitag, 12.09.

---

### Bitte mitbringen:

Matte, Decke  
Bequeme Kleidung  
Warme Socken

Yoga & ätherische Öle

Die Elemente des Yoga in Synergie mit der Kraft der ätherischen Öle. Intensives Yoga beinhaltet gemeinsame Arbeit von Körper, Geist und Seele, was durch die Verwendung der Öle unterstützt wird.

Am Ende der Übungen, die mit Entspannung und geführter Meditation abgeschlossen wird, gibt es, bei einem Chai Latte voller Gewürze und Aromen, einen kurzen Vortrag über die Verwendung der ätherischen Öle.



**CAMILA VISCONTI**  
Yoga-Lehrerin

## NATURKOSMETIK SELBST HERSTELLEN

Jeweils 18:0–21:00  
max. 12 Teilnehmer  
13,50€ zzgl. 10€ Material

**LA-20-600-1**  
Freitag, 24.03.

**LA-20-600-2**  
Dienstag, 28.03.

**LA-20-600-2**  
Dienstag, 26.05.

**LA-20-600-1**  
Dienstag, 26.06.

An jedem Kurstag gibt es verschiedene Angebote (Lotion Bars, Shampoo Bars, dekorative Kosmetik, Badezusätze, Aromatherapie, etc.) aus denen jeder Kursteilnehmer frei auswählen kann.

Dabei stehe ich euch unterstützend mit Rat und Tat zur Seite. Die hergestellten Kosmetika können am Kursabend mitgenommen und zu Hause ausgiebig getestet werden.



**LESLIE EHRHARDT**  
Kursleiterin

## SCHMINK-WORKSHOP

max. 8 Teilnehmer  
18€ inkl. Material

### LA-20-510-1

Sonntag, 29.03. | 14:00–17:00

### LA-20-510-2

Sonntag, 17.05. | 14:00–17:00

### LA-20-510-3

Sonntag, 21.06. | 14:00–17:00

### LA-20-510-4

Sonntag, 06.09. | 14:00–17:00

### LA-20-510-5

Montag, 20.04. | 17:00–21:00

### LA-20-510-6

Montag, 17.08. | 17:00–21:00

### LA-20-510-7

Montag, 28.09. | 17:00–21:00

#### Bitte mitbringen:

Persönliches Make-Up, Pinsel,  
Abschminktücher, Spiegel

Tipps für ein schnelles Make-up am Morgen  
oder doch etwas aufwendiger für den Abend.

Hier zeigen wir Ihnen mit individueller Unter-  
stützung Grundlegendes zu kennen und beim  
Schminken richtig anzuwenden.

Unter fachkundiger Anleitung erlernen  
Sie Schritt für Schritt, sich selbst perfekt zu  
schminken. Wir geben Ihnen viele praktische  
Tipps rund um das Thema und verraten Ihnen  
wertvolle Tricks für ein tolles Make-up.



**ANNELIE EICHHORN**  
Hair & Beauty Artistin

Freitag, 05.06.  
18:30–20:30  
Ohne Voranmeldung  
5€ | Barzahlung vor Ort

**Abgabe für die Kleidertauschparty**

Bis spätestens 2 Tage vor dem Event.  
Termine bitte telefonisch vereinbaren:  
0152 321 49 182

## KLEIDERTAUSCHPARTY

Wieder mal ein totaler Fehlkauf oder der Kleiderschrank ist viel zu voll? Dann kommt doch zu unserer Tauschparty! Alle tauschwilligen Frauen geben vorab maximal 15 sehr gut erhaltene Kleidungsstücke (gewaschen) und/oder Accessoires gegen „Chips“ ab.

Auf der Party können diese dann gegen andere Kleidungsstücke und Accessoires eingetauscht werden. Haben sich alle „ausgetauscht“, feiern wir bei Getränken und Knabbereien unseren persönlichen Mode-Erfolg.

**Bitte beachten:** Angenommen wird nur gängige Markenware in sehr gutem Zustand: Damenbekleidung, Schuhe, Taschen, Tücher, Gürtel. Ausgenommen sind Unterwäsche und Bademoden.

Maximal 15 Kleidungsstücke pro Person abgeben. Vereinbaren Sie rechtzeitig einen Termin (s. links). Außerdem gibt es eine Schale für Modeschmuck – eins reinlegen, eins rausnehmen. Übrig gebliebene Kleidungsstücke gehen ans DRK.

**DAS TEAM VOM FAMILIENZENTRUM**

freut sich auf Euch!



KURSE FÜR ERWACHSENE

## GESUNDHEIT & BEZIEHUNG

- Gelassen durch die Wechseljahre
- Sind wir wirklich alle übersäuert?
- Homöopathie ab dem Säuglingsalter
- Hilfe, mein Kind tanzt mir auf der Nase rum
- Emotionen & Bedürfnisse
- Aus dem Kräutergarten
- Bachblüten verstehen und einsetzen
- Starke Kinder, starke Eltern
- Hilfe aus dem Kochtopf
- Akkupressurkurs
- Naturheilkunde
- Haus- & Reiseapotheke für Kinder

Der Kurs findet statt im  1. Halbjahr  2. Halbjahr



## GELASSEN DURCH DIE WECHSELJAHRE

18:00–20:30 | 11€

**LA-20-601-1**

Dienstag, 03.03.

**LA-20-601-2**

Dienstag, 10.03.

Die Wechseljahre sind eine Zeit der Veränderungen. Ob sie als eine Zeit des Verlusts oder des Neubeginns erlebt werden muss jede Frau für sich erspüren.

In ihrem Vortrag informiert Heilpraktikerin Sabine Schumacher was im Körper einer Frau in den Zeiten des Wechsels passiert und wie sie ihre hormonelle Balance wiederfinden.



**SABINE SCHUMACHER**

Heilpraktikerin

## SIND WIR ALLE ÜBERSÄUERT?

18:00–20:30 | 11€

**LA-20-602**

Donnerstag, 12.03.

---

Basisch oder Sauer? Welchen Einfluss haben unsere Ernährungs- und Lebensweise auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.

Vortrag von Heilpraktikerin Sabine Schumacher mit Tipps zu basenreicher Ernährung und ausgeglichener Lebensweise.

---



**SABINE SCHUMACHER**  
Heilpraktikerin

## HOMÖOPATHIE AB DEM SÄUGLINGSALTER

18:00–20:30 | 9€  
max. 15 Teilnehmer

**LA-20-603**

Donnerstag, 12.03.

Homöopathische Komplexmittel ab dem Säuglingsalter richtig einsetzen:

Kleinere Unfälle auf dem Spielplatz, nervöse Bauchschmerzen oder kündigt sich überraschend nachts der nächste Zahn an? In einem Haushalt mit Kindern gibt es immer wieder neue Herausforderungen.

In diesem Vortrag zeige ich Ihnen, wie sie solche alltäglichen Situationen mit Homöopathie sanft unterstützen können und immer gut vorbereitet sind.



**ANNA KNAPP**  
Heilpraktikerin

## HILFE! MEIN KIND TANZT MIR AUF DER NASE RUM

17:30–19:00 | 7€  
max. 15 Teilnehmer

**LA-20-610-1**

Samstag, 21.03.

**LA-20-610-2**

Samstag, 27.06.

Mach die Musik lauter und tanz mit.

In dem Vortrag erfährst du, wie du eine wertvolle Eltern-Kind-Beziehung schaffen und damit die Kooperation deines Kindes steigern kannst.

Was gibt es schöneres für uns Eltern als ein glückliches Kind?



**MARVIN B. VOIGT**  
Systemischer Coach

## EMOTIONEN UND BEDÜRFNISSE

17:30–19:00 | 7€  
max. 15 Teilnehmer

**LA-20-611-1**

Samstag, 25.04.

**LA-20-611-2**

Samstag, 22.08.

Die Anerkennung ist der erste Schritt, auf dem Weg zu einer harmonischen Eltern-Kind-Beziehung. Dies ist maßgeblich für ein gesundes Selbstwertgefühl deines Kindes.

Du erfährst, wie du deine Bedürfnisse und die deines Kindes wertschätzend wieder spiegelt und wie viel leichter dies die Kooperation zwischen dir und deinem Kind macht.



**MARVIN B. VOIGT**  
Systemischer Coach

18:00–20:00 | 9€  
max. 15 Teilnehmer

**LA-20-604**  
Freitag, 24.04.

## AUS DEM KRÄUTERGARTEN

Phytotherapeutika als innerliche und äußerliche Anwendung

Umgangssprachlich sagt man: „Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen“ und noch vor ein paar Jahrzehnten war es völlig normal auf dieses schon sehr alte Wissen der Naturheilkunde zurück zu greifen.

In meinem Vortrag möchte ich Ihnen dieses Wissen etwas auffrischen: Ob Tee, Tinkturen, Öle oder Wickel – die Einsatzmöglichkeiten sind sehr vielfältig und werden natürlich auch in der praktischen Anwendung gezeigt.



**ANNA KNAPP**  
Heilpraktikerin

## BACHBLÜTEN VERSTEHEN UND EINSETZTEN

18:00–20:00 | 9€  
max. 15 Teilnehmer

**LA-20-605**  
Freitag, 08.05.

Von Quengeln bis Schreikrampf

Unterstützen Sie Ihr Kind bei emotionalen Herausforderungen mit den passenden Blütenessenzen. Von Trockenwerden, zur Eingewöhnung im Kindergarten, über die Einschulung bis hin zur Herausforderung der Pubertät.

Ich zeige Ihnen wie Sie individuelle Mischungen selbst herausfinden und so für die vielfältigen Herausforderungen gut vorbereitet sind.



**ANNA KNAPP**  
Heilpraktikerin

## STARKE KINDER BRAUCHEN STARKE ELTERN

17:30–19:00 | 7€  
max. 15 Teilnehmer

**LA-20-612-1**

Samstag, 16.05.

**LA-20-612-2**

Samstag, 19.09.

Richtig Nein sagen und warum Stärke nicht gleich Sturheit bedeutet.

Das „Nein“ ist ein wichtiger Entwicklungsschritt für Kleinkinder. Doch auch große Kinder können ein Nein leichter akzeptieren, wenn es passend zubereitet ist.

Ähnlich wie bei einem Eintopf, können die einzelnen Zutaten einzeln möglicherweise nicht so schmackhaft sein, zusammen ergeben sie jedoch ein Gedicht.



**MARVIN B. VOIGT**  
Systemischer Coach



18:00–20:00 | 9€  
max. 15 Teilnehmer

**LA-20-606**  
Freitag, 18.06.

## HILFE AUS DEM KOCHTOPF

Die Bedeutung von Ernährungsgewohnheiten bei Krankheit

Wenn unser Immunsystem auf Hochtouren läuft, ist es sinnvoll es über die Ernährung zu entlasten und nicht zu belasten.

Bio? Glutenfrei? Fleisch ja oder nein?  
Laktosefrei oder sogar Milchfrei?  
Superfoods sinnvoll oder sinnfrei?

In diesem Vortrag lernen Sie die verschiedenen Zusammenhänge zwischen Lebensmitteln und deren Wirkung auf den Körper.



**ANNA KNAPP**  
Heilpraktikerin

## WIEDER IM GLEICHGEWICHT DURCH BERÜHRUNG

18:00–20:00 | 9€  
max. 15 Teilnehmer

**LA-20-607**  
Freitag, 03.07.

Durch Akupressur Stauungen lösen, egal ob physisch oder mental. Die Akupunktur ist ein wesentlicher Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin.

Lernen Sie wie sie Symptombezogen Akupunkturpunkte durch Druck aktivieren, um Ihren Energiefluss wieder ins Gleichgewicht zu bringen.



**ANNA KNAPP**  
Heilpraktikerin

18:00–20:00 | 9€  
max. 15 Teilnehmer

**LA-20-608**  
Freitag, 21.08.

## VIelfalt Naturheilkunde

Richtiger Einsatz von Vitaminen und  
Darmtherapeutika

Vitamine aus Obst und Gemüse?  
Reicht das heute noch aus?  
Oder doch lieber Vitamine als Tablettenform?  
Pro- oder Präbiotika für den Darm?

In fast jedem Supermarkt gibt es heute  
Nahrungsergänzungsmittel. In diesem Vortrag  
lernen Sie, was heute in unseren Nahrungs-  
mitteln steckt und was Sie zusätzlich tun  
können.



**ANNA KNAPP**  
Heilpraktikerin

18:00–20:00 | 9€  
max. 15 Teilnehmer

**LA-20-609**  
Freitag, 04.09.

## HAUS- UND REISEAPOTHEKE

Eine Übersicht der wichtigsten Mittel für Kinder

Im Auto geht's schon los mit: „Mama mir ist schlecht“. Nach dem ersten Essen kommt: „Mama ich habe Bauchschmerzen“ und dann nach dem Spielplatzbesuch: „Mama, ich bin gestochen worden und es tut sooooo weh“.

Jede Mutter kennt das: Urlaub mit Kindern bringt häufig Herausforderungen mit sich.

In diesem Vortrag zeige ich Ihnen wie Sie akut helfen können und wir erstellen eine persönliche Reiseapotheke nach Ihren Bedürfnissen.



**ANNA KNAPP**  
Heilpraktikerin

## IHRE BANKVERBINDUNG

Kontoinhaber													Gläubiger Ident-Nr.												
DE37ZZZ00000388758																									
IBAN																									
BIC													Geldinstitut												

## EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG

Hiermit ermächtige ich das Familienzentrum Bensheim e.V. die Kursgebühren, von meinem Konto abzubuchen. Im Falle der nicht fristgerechten Abmeldung ermächtige ich das Familienzentrum Bensheim e.V. zum Einzug der Ausfallgebühr von meinem Konto. Weist mein Konto nicht die erforderliche Deckung auf, besteht seitens des kontoführenden Kreditinstituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Die dadurch oder durch fehlerhafte Angabe der Bankverbindung entstehenden Kosten gehen zu meinen Lasten, ebenso bei unrichtiger, bzw. nicht aktualisierter Angabe meiner Bankverbindung.

Ort, Datum Unterschrift Teilnehmer & Kontoinhaber

## SCHON GEWUSST?

Das Anmeldeformular gibt es auch zum Ausdrucken auf unserer Website unter DOWNLOAD.

72

## ANMELDUNG

Sie erhalten nach Eingang Ihrer Anmeldung eine Bestätigung, ob Sie an dem angemeldeten Kurs teilnehmen können. BITTE IN DRUCKBUCHSTABEN AUSFÜLLEN.

LA-20-	Kurstitel	Kursgebühr
LA-20-	Kurstitel	Kursgebühr
LA-20-	Kurstitel	Kursgebühr
LA-20-	Kurstitel	Kursgebühr

Name, Vorname

Anschrift

E-Mail

## ANMELDUNG

Das ausgefüllte Formular bitte ans uns zurück senden per Post, als Scan per E-Mail oder persönlich vorbei bringen. Kontaktdaten s. Seite 75. Wir freuen uns auf Sie!

## NOCH FRAGEN?

Melden Sie sich: Telefon 06206 95 35 95  
Mobil 0152 32 14 91 82

73

## TEILNAHMEBEDINGUNGEN

### Anmeldung

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.

Sie erhalten keine Anmeldebestätigung. Wir melden uns nur, wenn der Kurs belegt ist, ausfällt o.ä.

### 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 nicht erreicht wird, sowie bei Ausfall eines Kursleiters oder aus anderen vom Veranstalter nicht zu vertretenden Gründen. Bereits gezahlte Kursgebühren werden erstattet.

### Aufsichtspflicht

Kinder von Kinderkursen bitte pünktlich abholen. Für Kinder ab dem Schulkindalter endet die Aufsichtspflicht durch die Kursleiter 15min nach Kurende.

### 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 werden direkt beim Kursleiter bezahlt. 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.

### 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.

## KONTAKT

### Familienzentrum Bensheim e.V.

Familienzentrum in Lampertheim  
Silvie Freudenberger

Wormser Straße 10, 68623 Lampertheim  
Montag bis Freitag: 9:00–12:00

Telefon 06206 95 35 958  
Mobil 0152 32 14 91 82  
lampertheim@familienzentrum-bensheim.de

**Veranstaltungsort** ist das Familienzentrum in Lampertheim (sofern nicht anders angegeben).

**Parken** können Sie in den Seitenstraßen der Wormser Straße 10.

**Anmeldung** über das Formular im Heft, per E-Mail, Telefon oder persönlich.

## IMPRESSUM

**Herausgeber:** Familienzentrum Bensheim e.V.  
Hauptstraße 81, 64625 Bensheim

**Stand:** Februar 2020

**Verantwortlich:** Partner für Familien.  
Für die Kursbeschreibung sind die Kursleiter verantwortlich.

**Gestaltung:** MEDEMDESIGN.de

**Bildnachweis:** lightstock.com – ©Poxel Creative, ©Brittney Borowski

**Auflage:** 500 Stück

**Druck:** WirmachenDruck GmbH



