

# Inhaltsverzeichnis

<b>Anmeldung &amp; Datenschutz</b>	2
<b>Beratungsangebote im Familienzentrum</b>	3
<b>Praktische Hilfe nach der Geburt</b>	4
<b>Trageberatung &amp; Verleih</b>	5
<b>sich treffen - austauschen - informieren</b>	
Café Klapperstorch	6
Elterntreff	8
Alleinerziehend aber nicht allein	9
Drop In(klusive)	10
Baby-Treff	11
VäterTreff mit Indoorspielplatz	11
<b>Kurse &amp; Erlebnisse für Groß und Klein</b>	
Eltern-Kind-Kurse und Sprachtreff	12
Aktivitäten für Familien	15
Kurse, Workshops & Vorträge für Erwachsene	19
Trauergruppe für Jugendliche	29
Kurse für Jugendliche	30
Kreativangebote	31
Entspannung & Fitness	32
Erste Hilfe für Kinder	38
Rund um die Geburt .	39
<b>Weitere Beratungsangebote für Familien</b>	40



Weitere interessante Kurse und Vorträge finden Sie kurzfristig auch auf unserer Homepage

## Familienzentrum und Elternschule Schwalm-Eder e.V.

Marktplatz 15, 34576 Homberg (Efze)

**Unsere Sprechzeiten:** Montag bis Freitag 9 - 12 Uhr

**Telefon:** 05681 - 9364631

**E-Mail:** [info@faz-se.de](mailto:info@faz-se.de)

**Homepage:** [www.familienzentrum-schwalm-eder.de](http://www.familienzentrum-schwalm-eder.de)



- ∞ *Änderungen des Programms behalten wir uns vor.*
- ∞ *Weitere Kurse u. aktuelle Vorträge finden Sie auf unserer Homepage*
- ∞ *Die Aufsichtspflicht bei Eltern-Kind-Angeboten liegt bei der begleitenden Person, nicht bei der Kursleitung.*

---

## Hinweis zum Datenschutz bei Kursanmeldungen:

Die bei Anmeldung für einen Kurs abgefragten persönlichen Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die anzugebenden Daten kann kein Vertrag geschlossen werden.

Ihr Geburtsdatum erheben wir, um die Volljährigkeit zu belegen, bzw. um bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babyspielgruppen, kann die Angabe des Geburtsmonats des Kindes zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage ihrer Telefonnummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, um Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Sämtliche von ihnen bereitgestellten Daten werden vom Verein elektronisch verarbeitet. Sie werden nicht an Dritte weitergegeben. Diese Einwilligung kann jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen werden.

# SOZIALPÄDAGOGISCHE BERATUNG FÜR ELTERN MIT SÄUGLINGEN UND KLEINKINDERN

- bei Fragen rund um Kinder und Familie
- wenn die Nerven blank liegen
- wenn Sie einfach mal ein offenes Ohr brauchen



**Kleine Sorgen, große Sorgen ...** rufen Sie uns an!

**Homburg:** Tel. 05681 - 93 64 631

**Felsberg:** Tel. 05662 - 40 80 853

**Schwalmstadt:** Tel. 06691 - 91 58 831

Wir sind von Montag - Freitag

von 9:00 - 12:00 Uhr zu erreichen

**Wir vereinbaren gern einen Termin für ein persönliches Gespräch!**



## Elternbegleitung in Sachen Bildungschancen

Von der Geburt bis zur Entscheidung für eine weiterführende Schule müssen Eltern viele Entscheidungen treffen und

Übergänge mit Ihren Kindern meistern. Um möglichst vielfältige Bildungsoptionen eröffnen zu können und frühzeitig mit kompetentem Rat zur Seite zu stehen, richtet sich das Beratungsangebot in erster Linie an Eltern mit jungen Kindern.



## Beratung und Information für Eltern von Kindern mit Beeinträchtigungen

Marina Otteni, Verein „Unsere besonderen Kinder e.V.“

**Beratung:** Dienstag 9:00 bis 12:00 Uhr

**Telefon:** 05681-93 64 631

**Wir vereinbaren gern einen Termin für ein persönliches Gespräch!**

## wellcome - praktische Hilfe nach der Geburt

**Das Baby ist da, die Freude ist riesig – und nichts geht mehr.**

Gut, wenn Familie und Freunde helfen, den Baby-Stress zu bewältigen. Wer keine Hilfe hat, bekommt sie von wellcome.

### Was ist wellcome?

Mütter werden heute meist nach wenigen Tagen aus der Klinik entlassen. Zu Hause beginnt der ganz normale Wahnsinn einer Wochenbettfamilie: das Baby schreit, niemand kauft ein, das Geschwisterkind ist eifersüchtig und der besorgte Vater hat keinen Urlaub mehr.

Sie wünschen Unterstützung durch wellcome oder möchten wellcome mit ehrenamtlicher Mitarbeit oder als Kooperationspartner unterstützen?

**Ihre Ansprechpartnerin:** Marina Otten

**Kontakt :** 05681- 9382301  
homberg-efze@wellcome-online.de

**Sprechzeit:** dienstags 09:00 bis 11:00 Uhr  
und nach Vereinbarung

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



## Hebammensprechstunde im Eltern-Kind-Treff

Bei Fragen rund um Geburt, Stillen und Entwicklung der Kleinsten bieten wir eine offene Hebammensprechstunde einmal im Monat im Rahmen unserer Eltern-Kind-Treffs in folgenden Orten an:

**kostenfrei!**

**Homberg, Felsberg, Schwalmstadt, Gudensberg, Fritzlar und Wabern**

Die Termine können Sie telefonisch erfragen: **05681-93 64 631**

### Trageberatung & Verleih

Tragen ist einfach praktisch und kann den Alltag und die kindliche Entwicklung positiv beeinflussen. Es gibt viele sehr unterschiedliche Tragesysteme. Deshalb bieten wir viele verschiedene Tragen zum Testen an. So kann individuell herausgefunden werden, welche als passend und bequem von Baby und Elternteil empfunden wird.

Dank unserer kostenlosen Ausleihe, können Sie ein Tragesystem auch über einen längeren Zeitraum testen und so einen Fehlkauf vermeiden. In unserer Trageberatung bekommen Sie die Möglichkeit:...

- die Vorteile des Tragens zu erfahren
- sich über die wichtigsten Merkmale einer empfehlenswerten Tragehilfe zu informieren
- das richtige Anlegen einer Trage zu lernen
- eine Auswahl an unterschiedlichen Tragehilfen zu testen
- eine Tragehilfe auszuleihen
- eine eigene Tragehilfe anzupassen



### Trageberatung durch eine zertifizierte Fachkraft für gesundes Babytragen

**Ort:** Familienzentrum **Schwalmstadt**

**Terminvereinbarung:** 06691-91 58 831

**E-Mail:** mirjam.schmidt@faz-se.de

**Kosten:** für Familien aus dem Schwalm-Eder-Kreis kostenfrei / sonst 60€

**Ausleihe der Tragesysteme gegen Pfand.**

Wir haben verschiedene Voll- und Halbschnallenträger sowie verschiedene Tragetücher, Ringslings, Frühchenträger und Zwillingsträger.



Das Leben mit Baby und kleinen Kindern ist jeden Tag voller neuer Herausforderungen und Fragen. Hier können Eltern sich in einem gemütlichen Rahmen kennenlernen und austauschen. Aktuelle Fragen können in der Runde oder mit einer Sozialpädagogin persönlich besprochen werden. Darüber hinaus gibt es jede Woche Informationen zu einem Thema aus dem Alltag mit Babys und Kleinkindern. Eure Kinder haben Raum zum Krabbeln und Spielen. Wir freuen uns auf euch!

Wir öffnen das CAFÉ KLAPPERSTORCH  
für Euch und eure Kinder von 10:00 - 11:30 Uhr

In Felsberg	jeden Montag
Untere Birkenallee 19	(geschlossen am 25.5.)
In Fritzlar	jeden Montag
Hellenweg 12	(geschlossen am 25.5.)
In Homberg	jeden Mittwoch
Marktplatz 15	
In Gudensberg	jeden Mittwoch
Grabenweg 7	
In Schwalmstadt	jeden Donnerstag
Steinweg 33	(geschlossen am 14.5. & 4.6.)
In Wabern	jeden Freitag
Wilhelm-Dilich-Straße 12	(geschlossen am 1.5.)

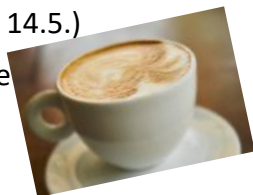
*In den hessischen Schulferien geschlossen*

# UNSERE THEMEN:

## Woche ab:

## Themen

12. bis 16.01.	Langeweile aushalten
19. bis 23.01.	Kommunikation in der Partnerschaft
26. bis 30.01.	Evolutionspädagogik
02. bis 06.02.	Kinderkrankheiten
09. bis 13.02.	Wie perfekt muss ich sein?
16. bis 20.02.	Die ersten Schuhe
23. bis 27.02.	Gesunde Ernährung
02. bis 06.03.	Eltern-Kind-Kur
09. bis 13.03.	Unternehmungen für Familien in der Nähe
16. bis 20.03.	Frühlingszeit im Klapperstorch
<b>25.03.</b>	Gemeinsamer Ausflug ins Frieloland am <b>25. März</b>
ab 30.03.	Ferien
bis 10.04.	Ferien
13. bis 17.04.	Zahngesundheit von Anfang an
20. bis 24.04.	Tageselternverein stellt sich vor
27. bis 30.04.	Über Windeln und Töpfchen
04. bis 08.05.	Die sogenannte Trotzphase
11. bis 15.05.	Haus- und Reiseapotheke (Feiertag am 14.5.)
18. bis 22.05.	Geschwister - zwischen Streit und Liebe
26. bis 29. 05.	Mein Kind kann noch nicht...
01. bis 05.06.	Was ist giftig in Garten und Haushalt?
08. bis 12.06.	Mama geht wieder arbeiten - das Jobcafé kommt
15. bis 19.06.	Eingewöhnung in die Kita nach dem Berliner Modell
22. bis 26.06.	Mit Kindern in den Urlaub





## mit Spielwiese für Kinder ab 1 Jahr

Die Kinder wachsen. Die Themen, über die wir sprechen ändern sich!

Als ergänzendes Angebot zum Café Klapperstorch bieten wir in Homberg und Schwalmstadt einen Elterntreff am Nachmittag an.

Hier gibt es: Platz zum Spielen, interessante Themen, Zeit zum Reden  
Informationen, Kontakte und eine Tasse Kaffee...

Eine Pädagogin steht den Eltern als Ansprechpartnerin zur Verfügung.

**Ort:** Familienzentrum **Homberg**

**Termin:** dienstags 15:30 - 17:00 Uhr

**Leitung:** Rahel Flohrschütz

---

**Ort:** Familienzentrum **Schwalmstadt**

**Termin:** dienstags 15:30—17:00 Uhr

**Leitung:** Anika Neubauer





## Alleinerziehend aber nicht allein!

Du gestaltest euer Familienleben alleine und bist auf der Suche, nach Menschen in der gleichen Lebenssituation? Dann bist du herzlich zu unserem Alleinerziehenden Treff eingeladen. Hier hast du die Möglichkeit, dich bei einem gemeinsamen Abendessen in Ruhe auszutauschen.

Du kannst andere Alleinerziehende treffen, gemeinsam etwas unternehmen und gestärkt in den Alltag gehen. Zusätzlich bieten wir Informationen und vermitteln Kontakte. Eine Pädagogin steht als Ansprechpartnerin zur Verfügung.



**Ort:** Familienzentrum **Homberg**

**Termin:** jeden zweiten Mittwoch (ungerade Woche)

**Zeit:** 16 - 18 Uhr

**Leitung:** Rahel Flohrschütz/ Nicole Löchel-Tschirner

Für Kinderbetreuung ist eine Anmeldung erforderlich!

**Wir freuen uns auf euch!**

kostenfrei

# BEGEGNUNG

**willkommen**

**välkommen**

**welcome**

**dobrodošli**

**hoş geldiniz**

**tervetuloa**

**ترحيب**

**benvenuto**

**добро пожаловать**

**serdecznie witamy**



## **DROP IN(klusive)**

### **Ein Willkommensort für Eltern mit Kindern**

**...ein offener und kostenfreier Treff für alle Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern**

**... an open and free meeting place for all parents with infants and young children**

**Ort:** Familienzentrum **Homberg**

**Termin:** Montag / Monday, 15:00 bis 16:30 Uhr

**Leitung:** Natalia Lautenschlager & Christiane von Löwenstein

**Karl Kübel Stiftung**  
für Kind und Familie



**SCHWALM-EDER-KREIS**

**Infos: 05681-93 64 631 & [info@faz.se.de](mailto:info@faz.se.de)**

## Baby - Treff

**Erfahrungsaustausch mit anderen Müttern & Beratung zu Themen rund ums Baby:**

- Rhythmus des Kindes
- Wenn das Baby viel weint
- Umstellung auf die neue Familiensituation
- Stillen und Stillprobleme
- Fragen zur Flaschennahrung & Beikost
- Fragen rund um Tragehilfen



**Ort:** Familienzentrum **Schwalmstadt**

**Termin:** montags von 10:00 - 11:30 Uhr

**Leitung:** Mirjam Schmidt

kostenfrei!

## Väter - Treff mit Indoorspielplatz

**für Väter mit Kindern von 0 - 3 Jahre**

Väter können sich treffen, Kontakte knüpfen und sich bei einer Tasse Kaffee über das neue Lebenskapitel mit all seinen Fragen austauschen.

Für die Kinder: hier könnt ihr klettern, schaukeln und toben. Bringt eure Stoppersocken und etwas zu Trinken mit, denn hier geht's rund.

**Ort:** Familienzentrum **Schwalmstadt**

**Termine:** freitags

15:30 - 17:00 Uhr

(6.2./20.2./6.3./20.3./17.4.)

**Leitung:** Alex Peppler



### Kunterbunte Babyzeit - für Babys bis 12 Monate

Wir wollen gemeinsam singen, spielen, entdecken, bauen und ausprobieren. Wir treffen uns 9x zum Spielkreis. Zusätzlich gibt es einen kreativen Abend, an dem wir für die Kids etwas basteln (Ich-Buch, Erinnerungskiste, etc.).

- Ort:** Familienzentrum **Homberg**  
**Termin:** vormittags (Kurszeiten erfragen)  
**Leitung:** Michèle Henkel  
**Kosten:** 65€ incl. Material für 9 x Spielkreis  
plus 1 x Kreativabend

Diese Kurse können über das Bildung und Teilhabepaket finanziert werden.

### Kunterbunte Kinderzeit - für Kinder ab 12 Monaten

Wir wollen gemeinsam singen, spielen, klettern, bauen und ausprobieren. Wir treffen uns 9x zum Spielkreis. Zusätzlich gibt es einen kreativen Abend, an dem wir für die Kids etwas basteln (Spiele aus Alltagsmaterialien, Erweiterung des ICH-Buchs, etc.).

- Ort:** Familienzentrum **Homberg**  
**Termine:** vormittags (Kurszeiten erfragen)  
**Leitung:** Michèle Henkel  
**Kosten:** 65€ incl. Material für 9 x Spielkreis plus 1 x Kreativabend



**Fortlaufende Kurse, Einstieg jederzeit möglich**

**Anmeldung und Info:** Michèle Henkel 0151-10234727

### Entspannte Babyzeit

Gemeinsam lernen wir Lieder, Fingerspiele und Reime, die deinem Kind und dir Spaß machen. Außerdem zeige ich euch die Handgriffe und Techniken für die Babymassage nach Leboyer, sodass ihr sie sicher zuhause anwenden könnt. Wir werden Übungen machen, die du spielerisch mit deinem Kind zusammen machen kannst, um deinen Körper wieder ein bisschen zu stärken. Ein bisschen Entspannung u.a. für den Nacken darf natürlich auch nicht fehlen. Neben Austausch mit den anderen Müttern, lernst du außerdem erste Babygebärden, um dein Kind frühzeitig in der Kommunikation zu unterstützen.

**Ort:** Familienzentrum **Homburg**  
**Termine:** freitags 10 - 11 Uhr  
**Leitung:** Michèle Henkel  
**Kosten:** 65€ inkl. Material für 10 Termine  
Fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich



Dieser Kurs kann über Bildung und Teilhabe finanziert werden.  
Viele Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten.

**Anmeldung und Info:** Michèle Henkel, 0151-10234727

## FINANZIELLE FAMILIENLEISTUNGEN AUF EINEN BLICK

Ihre Ansprechpartner in der Region Schwalm-Eder-Kreis  
Wenn Sie Informationen benötigen zu den Themen:

- Kindergeld und Kinderzuschlag
- Bildungs- und Teilhabepaket
- Mutterschaftsgeld und Elterngeld
- Wohngeld, Unterhaltsvorschuss, Erstausrüstung

SCAN ME



## Sprachtreff für Frauen - Deutsch4U

учить немецкий

вивчати німецьку мову

تعلم الألمانية  
فیری زمانى ئەلمانى ببيت  
الماني زده كړه

Erste Deutschkenntnisse für die Kommunikation im Alltag für zugewanderte Frauen und Mütter.

- Auf spielerische Art die deutsche Sprache erlernen oder die Sprachkenntnisse erweitern.
- Im Fokus stehen Begriffe aus dem Familienalltag.
- Es werden Sprachsituationen geschaffen und zur Sprachverwendung ermutigt.
- Wir spielen, lernen Reime und schauen uns Bücher an
- Lesen und Schreiben auf Deutsch wird gelernt und geübt
- Kinder, die noch nicht betreut werden, können dabei sein

**Ort:** Familienzentrum **Homberg**  
**Termin:** dienstags und freitags am Vormittag  
**Beginn:** Einstieg jederzeit möglich, sofern Plätze frei sind  
**Leitung:** Nicole Löchel-Tschirner & Natalia Lautenschlager

**kostenfrei!**

Gefördert von:



**Finanziert von der Europäischen Union**

## Vorlesenachmittag

### - mit Geschichten die Welt entdecken

Alle kleinen und großen Bücherwürmer sind mit ihren Eltern oder Großeltern herzlich willkommen.

**Homberg:** Mo 09.02. & Do 05.03. jeweils 15:30-17:00Uhr

**Schwalmstadt:** Do 29.01. & Do 26.02. jeweils 15:30-17:00Uhr

---

## Basteln für kleine Hände

Gemeinsames Basteln für Eltern, Omas und Opas und andere Verwandte mit kleinen Kindern.



**Homberg:** Donnerstag, 12.02. & 11.06. 15:30-17:00 Uhr

**Schwalmstadt:** Termine werden noch bekannt gegeben

**Felsberg:** regelmäßig mittwochs in der Spielgruppe 15:30-17:00 Uhr  
[mehrgenerationenhaus@felsberg.de](mailto:mehrgenerationenhaus@felsberg.de)

---

## Singen für Groß und Klein

Wir laden Groß und Klein zum gemeinsamen Singen ein. Ob laut oder leise, hoch oder tief, gerade oder schief...Wir freuen uns auf Euch!

**Homberg:** Donnerstag, 12.03. & 25.06. 15:30-17:00 Uhr

**Schwalmstadt:** Montag, 19.01. & 27.04. 15:30-17:00 Uhr



Die Waschbärenbande trifft sich auf dem Bachspielplatz in Falkenberg, im Wald und an anderen schönen Orten zum gemeinsamen Spielen, forschen, werken und toben. Das Angebot ist für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung der Eltern.

**Termin: freitags 16-18 Uhr**

**Beginn: 6.3.26**

**Verbindliche Anmeldung erforderlich**

## Indoorspielplatz

### Freies Spielen im Familienzentrum

An diesem Nachmittag wird geklettert, geschaukelt und getobt. Bringt eure Stoppersocken und etwas zu Trinken mit, denn hier geht's rund.

Eltern können sich treffen, Kontakte knüpfen und sich mit anderen Eltern austauschen.

**Ort:** Familienzentrum **Schwalmstadt**

**Termine:** Donnerstag 22.01. / 12.02. .Kinder von 3-4 Jahre  
Montag 23.02. / 09.03. für Kinder von 18-35 Monate

**Zeit:** 15:30 - 17:00 Uhr

**Leitung:** J ana Siemon

**Anmeldung erbeten, auch über die Spond-App möglich**

**Infos und Anmeldung 05681-93 64 631 & [info@faz-se.de](mailto:info@faz-se.de)**



# Eltern-Kind kochen

Kinder 3-6 Jahre

Gemeinsam kochen, gesund ernähren und dabei Spaß haben!

Wir wollen gemeinsam leckeres und gesundes Essen zubereiten und natürlich auch probieren.

Wir lernen...

- ...was es bedeutet gesund zu Essen
- ...die richtige Arbeitsvorbereitung
- ...kindgerechte Schneidetechniken
- ...kochen
- ...backen
- ...tolle Verkostungen

## TERMINE

- MI, 18.2. 15:30-18:00 UHR
- MI, 18.3. 15:30-18:00 UHR

FAMILIENZENTRUM  
MARKTPLATZ 15  
34576 HOMBERG/ EFZE

**Kosten pro Termin: 1 Elternteil + 1 Kind 35€  
jedes weitere Kind 10€**

inkl. Lebensmittel die Kosten werden bei Anmeldung fällig.



**Infos und Anmeldung:** 05681-93 64 631 & [info@faz-se.de](mailto:info@faz-se.de)

## Märchenwanderung

Wir wandern zu den Wichtelhöhlen in Uttershausen

**Treffpunkt:** Sportplatz Uttershausen  
Mönchhofstr.12  
34590 **Wabern**-Uttershausen

**Termin:** Samstag, 9. Mai

**Uhrzeit:** von 10-12 Uhr

**Kosten:** Die Teilnahme ist kostenfrei

Uns begleitet der Märchenerzähler Michael Meinicke vom Literaturkreis Wabern

**Anmeldung:** 0160-95 55 86 52

[familienzentrum@wabern.de](mailto:familienzentrum@wabern.de)



## Komm mit ins Frieloland!

Das Frieloland hat extra für uns geöffnet! Auf 2.400m<sup>2</sup> überdachter und beheizter Fläche erwarten Dich viele Überraschungen.

**Ort:** Silbersee 300; 34621 **Frielendorf**

**Termin:** Mittwoch, 25. März

**Uhrzeit:** von 10-12 Uhr

**Kosten:** Kinder 1-3 Jahre: **4,50€**

Kinder 4-12 Jahre: **5,50€**

Erwachsene: **3,50€**

**Anmeldung erbeten**

Bitte ABS Socken mitbringen



## Entspannte Nächte von Anfang an

*Der Präventions-Workshop für werdende & frischgebackene Eltern*

Schlafprobleme gar nicht erst entstehen lassen!

Die ersten Monate mit Baby sind eine besondere Zeit – voller Nähe, neuer Erfahrungen und oft auch Unsicherheit. Gerade beim Thema Babyschlaf kursieren unzählige Mythen und gut gemeinte Ratschläge, die Eltern verunsichern können.

In diesem liebevollen, bedürfnisorientierten und traumasensiblen Workshop erfährst du, wie Babyschlaf wirklich funktioniert. Du erhältst wertvolles Wissen und praktische Tipps, um von Anfang an eine gesunde Schlafbasis für dein Baby – und damit mehr Ruhe und Gelassenheit für die ganze Familie – zu schaffen.

### Für wen?

werdende Eltern  
Eltern mit Babys bis ca. 6 Monate  
Großeltern und Betreuungspersonen

### Inhalte des Workshops:

Babyschlaf verstehen: Was ist eigentlich normal?  
Orientierung: Wie begleite ich mein Baby?  
Sichere Schlafumgebung: Was braucht mein Baby wirklich?  
Babysignale erkennen und deuten – auch beim Weinen  
Einschlafhilfen & Rituale, von denen jede Familie profitiert  
Schlafmythen entkräften: Fakten statt Verunsicherung  
Raum für eure persönlichen Fragen

**Ort:** Familienzentrum **Homburg**  
**Termin:** 28. Februar, 10 - 12 Uhr  
**Leitung:** Caroline Wehrheim,  
zertifizierte Schlafberaterin  
**Kosten:** 10€ pro Person & 15€ pro Paar  
Vorkasse / Infos bei Anmeldung



## Baby und Kleinkindschlaf verstehen

### -Problemen vorbeugen

Der Vortrag behandelt gängige Fragen und Mythen über den kindlichen Schlaf, wie: Warum schläft mein Kind nicht durch? Warum dauert es so lange, bis mein Kind einschläft? Warum heißt es, dass Babys das Schlafen lernen müssen?

Es wird die Schlafentwicklung in den ersten Lebensjahren, das Schlafverhalten von Babys und Kleinkindern sowie das Ein- und Durchschlafen in den Blick genommen.

Wir klären, was eine gute und sichere Schlafumgebung für Kinder ausmacht. Themen wie nächtliches Stillen, Nachtschreck, Schlafen bei unterschiedlichen Betreuungspersonen und vieles mehr werden ebenfalls angesprochen.

Der Vortrag ist für (werdende) Eltern von Babys und Kleinkindern geeignet, aber auch für Großeltern und Betreuungspersonen (Babysitter etc.).

*Familienglück  
Begleitung*

Stillen ♥ Schlafen ♥ Beikost



**Ort:** ONLINE über Zoom

**Termin:** Donnerstag 19. März

**Zeit:** 18:30 – 20:30 Uhr

**Leitung:** Sarah Vesper, Still-, Schlaf  
und Beikostberaterin

**[www.familienglueck-begleitung.de](http://www.familienglueck-begleitung.de)**

**kostenfrei!**



## Grenzen und Konsequenzen - Bis hierhin oder doch weiter?!

Gut begründete Grenzen und Konsequenzen sind wichtig für das Zusammenleben in der Familie. Sie geben nicht nur den Kindern Halt und Orientierung, sondern tragen auch dazu bei, dass alltägliche Situationen nicht eskalieren und Konfliktpunkte nicht immer wieder diskutiert werden müssen. Doch wann setze ich Grenzen und wie finde ich die richtigen Konsequenzen?

Der Vortrag gibt zahlreiche Tipps und Informationen, wie Grenzen und Konsequenzen sinnvoll im Alltag eingesetzt und integriert werden können.

Referentin ist die Dipl. Sozialpädagogin (FH) Kathrin Ziegler.

Sie leitet eine Schwangerschaftsberatungsstelle und ist zertifizierte Elterntainerin, systemische Familienberaterin sowie freiberufliche Referentin für Elternabende in Kindergärten und anderen Einrichtungen.



**Ort:** Familienzentrum **Homberg**,  
**Termin:** Mittwoch 4. März 2026  
**Zeit:** 18:00 Uhr  
**Leitung:** Kathrin Ziegler, Dipl. Sozialpädagogin

*kostenfrei!*

Anmeldung erforderlich

## Kinder trauern anders

### Wie Kinder und Jugendliche Verlust erleben und was sie brauchen

In diesem Fachvortrag erhalten Sie fundiertes Wissen über kindliche Trauerprozesse, entwicklungspsychologische Hintergründe und praxisnahe Impulse für den Umgang mit trauernden Kindern.

Trauer ist eine zutiefst menschliche Reaktion, doch Kinder trauern anders als Erwachsene. Sie drücken ihre Gefühle häufig spielerisch, in Bildern oder durch verändertes Verhalten aus. Erwachsene sind oft verunsichert und wissen dann nicht wie sie ein trauerndes Kind gut begleiten können. Welche Unterstützung braucht es und was eher nicht? Welche Rechte haben trauernde Kinder und Jugendliche?

Es gibt Raum für Fragen, Anmerkungen und zum Austausch persönlicher Erfahrungen.



<b>Ort:</b>	Familienzentrum <b>Schwalmstadt</b>
<b>Termin:</b>	Donnerstag 11. Juni 2026
<b>Zeit:</b>	18 Uhr
<b>Leitung:</b>	Semin Wenzel Pädagogin M.A. u. Trauerbegleiterin

Wir laden alle Fachkräfte und Ehrenamtlichen herzlich ein, sich mit uns diesem sensiblen und wichtigen Thema zu widmen

## **Trauernde Kinder und Jugendliche unterstützen – Vertiefungsworkshop**

*Praxisnahe Begleitung, Methoden und Haltungen für den Alltag*

Dieser zweistündige Folge-Workshop baut auf dem Grundlagenwissen aus dem ersten Vortrag „*Kinder trauern anders*“ auf und richtet sich an alle, die trauernde Kinder und Jugendliche noch gezielter und sicherer unterstützen möchten.

Der Workshop soll einen praxisorientierten Einblick in konkrete Begleitungsformen ermöglichen. Wir beschäftigen uns mit hilfreichen Interventionen, achtsamen Gesprächsansätzen und kreativen Methoden, die Kinder und Jugendliche in ihrer Trauer stärken können. Darüber hinaus betrachten wir typische Herausforderungen in der Begleitung – von Schweigephasen über „Auffälligkeiten“ bis hin zu schwierigen Fragen, für die Erwachsene oft keine Worte finden.

Der Workshop bietet Raum für Austausch, Fallbeispiele und praktische Übungen. Teilnehmende erhalten Impulse, wie sie trauernde junge Menschen einfühlsam, ressourcenorientiert und zugleich authentisch begleiten können – im pädagogischen Alltag, in familiären Situationen oder im ehrenamtlichen Engagement.

**Ort:** Familienzentrum **Homberg**  
**Termin:** Donnerstag, 18. Juni 2026  
**Zeit:** 18 Uhr - 20 Uhr  
**Leitung:** Semin Wenzel  
Pädagogin M.A. u. Trauerbegleiterin für Kinder,  
Jugendliche und Familien

Wir laden alle Fachkräfte und Ehrenamtlichen herzlich ein, sich mit uns diesem sensiblen und wichtigen Thema zu widmen

### **Kinder Bindungs- und Bedürfnisorientiert begleiten: Gewaltfreie Kommunikation und Konfliktlösung mit Kindern**

Ein Seminar für alle, die mit Kindern im Alter von 0-13 Jahren leben

#### **Du möchtest:**

- ⊙ Dein Kind nicht mehr schimpfen oder bestrafen?
- ⊙ Mehr Harmonie, Ruhe und Gelassenheit im Familienalltag?
- ⊙ Dein Kind besser verstehen?
- ⊙ Wertschätzend mit deinem Kind kommunizieren?
- ⊙ Besser mit deiner Wut und deinem Stress in Bezug auf dein Kind umgehen?
- ⊙ Ursachen für herausfordernde Situationen mit deinem Kind verstehen und besser meistern?
- ⊙ Eine starke Eltern-Kind Beziehung?



#### **Weitere Infos:**

Dieses Seminar ist interaktiv, es bietet viel Raum für deine Fragen und Fallbeispiele - gemeinsam entwickeln wir Lösungen für deine Herausforderungen mit deinem Kind.

**Ort:** Familienzentrum **Homburg**  
**Termin** Samstag, 07.März von 9 bis 16:30 Uhr

**Leitung:** Michaela Leiss / [www.jetzt-zusammen-wachsen.de](http://www.jetzt-zusammen-wachsen.de)  
mobil: 0172 165 9348

**Kosten:** 75,00 Euro pro Person  
**Kosten für Vereinsmitglieder Familienzentrum: 35€**

**Anmeldung:** per E-Mail bis 04.03.26 an  
**[info@jetzt-zusammen-wachsen.de](mailto:info@jetzt-zusammen-wachsen.de)**



### - Aufbauseminar -

## **Bindungsorientierung, Gewaltfreie Kommunikation und Konfliktlösung mit Kindern und Jugendlichen**

Im Seminar geht es darum, die Ursachen von Konflikten und Stress besser zu verstehen und die eigene Kommunikation bewusst weiterzuentwickeln. Du möchtest deine Kenntnisse in Gewaltfreier Kommunikation & Konfliktlösung auffrischen oder verbessern

Die Teilnehmenden üben anhand eigener Beispiele die Gewaltfreie Kommunikation und lernen, aktiv und empathisch zuzuhören. Ein weiterer Schwerpunkt liegt darauf, sensibel auf die Gefühle von Kindern zu reagieren und ihnen kindgerecht zu erklären, was in ihrem Gehirn bei Wut und Stress passiert, sowie wie sie gesund damit umgehen und ihre Grenzen wahren können, ohne die anderer zu überschreiten. Außerdem wird ein alltagsnaher Weg erarbeitet, der ohne Tadel, Strafen oder Schimpfen auskommt. In praktischen Simulationen werden gewaltfreie Konfliktlösungen erprobt und individuelle Lösungsansätze für eigene Konfliktsituationen entwickelt.

Dieses Seminar ist interaktiv, es bietet viel Raum für deine Fragen und Fallbeispiele - gemeinsam entwickeln wir Lösungen für deine Herausforderungen mit deinem Kind. Die Gruppengröße ist daher auf maximal 12 Teilnehmende begrenzt.

- Ort:** Familienzentrum **Homberg**
- Termin** Samstag, 18. April 2026 von 9 bis 16:30 Uhr
- Leitung:** Michaela Leiss / [www.jetzt-zusammen-wachsen.de](http://www.jetzt-zusammen-wachsen.de)  
mobil: 0172 165 9348
- Kosten:** 80,00 Euro pro Person
- Anmeldung:** per E-Mail bis 15.4.26 an

(Nachlass für Vereinsmitglieder Familienzentrum 15€)





# Sortierter Basar -Alles Rund ums Kind-

**Wo: Familienzentrum  
Steinweg 33 in Ziegenhain**

**Samstag 23.5.26  
von 15-18 Uhr**



**Entspanntes Shoppen für  
Schwangere ab 14 Uhr**



Ihr findet bei uns:

- Schwangerschaftskleidung
- Erstausrüstung
- Kleidung in Größe 50 - 116
- Sommerjacken, Matschsachen
- Spielsachen, Bücher, Musik
- Fahrzeuge und vieles mehr...



 **Konfirmationsstadt  
Schwalmstadt**

Ein Teil des Erlöses kommt  
dem Familienzentrum zugute

### Ich kann das schon allein!

#### *Zwischen Autonomie und Überforderung - so begleitest du dein Kind gelassen(er) durch die Autonomiephase*

Im turbulenten Familienalltag kann dich das Bedürfnis deines Kindes nach Autonomie schnell überfordern - seine Bedürfnisse und Wünsche prallen auf deine und es stößt an seine und deine Grenzen.

In meinem Kurs biete ich einen Raum zum Austausch für Eltern, die gerade ähnlich herausgefordert sind in der Begleitung ihrer Kinder. Zusätzlich erhältst du fachlichen Input zur Autonomiephase, der Begleitung intensiver Gefühle und Ideen zur Selbstfürsorge und Regulation. Dieser Kurs soll dich in deinem Umgang mit deinem Kind stärken!

**Workshop am Donnerstag, den 5. Februar, 18 - 20 Uhr**

### Kleine Schritte - große Gefühle

#### *Eingewöhnung in Kita, Krippe & Kindertagespflege*

Für viele Familien bedeutet die erste Zeit in der außerfamiliären Betreuung auch gleichzeitig den ersten Übergang im Leben ihres Kindes. Oftmals sind Familien verunsichert, weil sie die Betreuungsperson(en) noch nicht genau kennen, ihr Kind in einer sicheren Umgebung wissen wollen oder alte Glaubenssätze hochkommen. Dabei spielen die Bedürfnisse, Gefühle und Grenzen aller Beteiligten in der Eingewöhnung eine große Rolle für einen gelingendes Ankommen.

In diesem Kurs darfst du alles fragen, was dich rund um das Thema der Eingewöhnung beschäftigt. Gemeinsam versuchen wir, neue Handlungsmöglichkeiten zu finden und du profitierst vom Austausch mit Eltern, denen es gerade genauso geht.

**Workshop am Donnerstag, den 5. März, 18 - 20 Uhr**

**Ort:** Familienzentrum **Felsberg**, Untere Birkenallee 19-21

**Kosten:** 20 €/Person, Bezahlung vor Ort

**Leitung:** Lisa Rietschle, Erzieherin & zertifizierte InFanT Familienberaterin



## Tragen auf dem Rücken & auf der Hüfte

### - Workshop -

Möchtest du gern dein Baby/Kind auf dem Rücken oder auf der Hüfte tragen? Traust es dich aber noch nicht ohne Anleitung oder hast noch Fragen dazu?

In einer kleinen Gruppe zeige ich dir, wie du dein Kind in der Tragehilfe sicher auf dem Rücken oder auf der Seite tragen kannst.

Im Fokus steht dabei **deine eigene Tragehilfe**. Auf Wunsch kannst du mit deinem Baby aber auch andere Modelle testen.



### Voraussetzungen:

- \*dein Baby hält seinen Kopf dauerhaft selbständig
- \*du hast bereits eine dem Baby sehr gut passende Tragehilfe

**Ort:** Familienzentrum **Schwalmstadt**

**Termin:** 3. März um 10:00 Uhr & 19. Mai um 9:00 Uhr  
und nach Absprache ab 4 Anmeldungen

**Kosten:** 25 €/Person & 30 €/Paar (Ermäßigung bei Bedarf möglich!)

**Leitung:** Mirjam Schmidt, Erzieherin und zertifizierte Trageberaterin

**Anmeldung:** 06691-9158831  
mirjam.schmidt@faz-se.de

## Trauergruppe für Jugendliche

Jemand, der dir wichtig ist, ist gestorben und vielleicht fühlst du dich seitdem manchmal allein und wie abgeschnitten. Du bist überfordert und weißt nicht, an wen du dich wenden kannst. Die Welt der anderen dreht sich einfach weiter, während deine stillsteht. Niemand kann dich so richtig verstehen.

In der Trauergruppe triffst du auf andere Jugendliche, die Ähnliches erlebt haben. Der Austausch mit Betroffenen kann dir dabei helfen, deine Trauer besser zu verstehen und zu verarbeiten. Ihr könnt euch gegenseitig unterstützen und neue Wege finden, mit eurer Trauer umzugehen.

Geleitet wird die Gruppe von der Pädagogin und Trauerbegleiterin Semin (M.A.-Päd.) von *rab-en-bunt*, die deine Fragen rund um Sterben, Tod und Trauer beantwortet und dir mit verschiedenen Methoden zur Seite steht. Wir treffen uns einmal pro Woche in insgesamt 10 Sitzungen.

- Ort:** Familienzentrum **Homberg**
- Termine:** dienstags von 17:30 - 19:00 Uhr  
10 Termine
- Starttermin:** 21.04.2026
- Leitung:** Semin Wenzel
- Infos und Anmeldung:** 0172 10 939 10  
[hallo@rab-en-bunt.de](mailto:hallo@rab-en-bunt.de)
- Ein Erstkontakt zu den Eltern ist notwendig.**



rab-en-bunt.de

### Babysitter-Kurs

für Jugendliche ab 14 Jahren inklusive Zertifikat und 1.Hilfe-Kurs (am Kind)

Die Ausbildung umfasst folgende Inhalte:

- Entwicklungsbesonderheiten im Säuglings- und Kleinkindalter
- Kinderkrankheiten
- Baby- und Kinderpflege
- Gesunde Ernährung
- Altersgerechte Kinderspiele
- Kindernotfälle im Haushalt und beim Spielen

**Kursort:** Familienzentrum **Homburg**

**Kursleitung:** Marina Otteni

**Termine:** 7. - 10. April 2026 in den Osterferien

**Kosten:** 30€

DRK-Generalsekretariat  
Team Kinder-, Jugend-  
und Familienhilfe



**Infos und Anmeldung:** 05681-93 64 631 & [info@faz-se.de](mailto:info@faz-se.de)

### Kinderyoga (6-10 Jahre)

Auf spielerische, fantasievolle Weise lernt dein Kind, sich selbst besser wahrzunehmen und ein Gespür dafür zu entwickeln, was ihm gut tut.

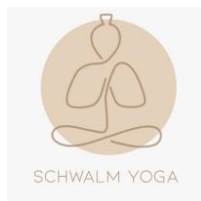
Wir erleben in jeder Stunde gemeinsam ein Abenteuer und gehen auf Reisen und kommen zum Schluss bei uns selbst an. Der Wechsel von ruhigen und ausgleichenden Fantasiereisen und Entspannungsübungen zu energievollen Bewegungsideen gibt deinem Kind genau das, was es braucht.

**Ort:** Familienzentrum **Schwalmstadt**

**Termine:** 16.01., 27.02., 27.03., 24.04. von 16-17 Uhr

**Kosten:** 12€ pro Stunde

**Leitung:** Ann-Christine Birkholz, Yogalehrerin



**Infos und Anmeldung:** [kontakt@schwalm-yoga.de](mailto:kontakt@schwalm-yoga.de)

### Frühlingskranz – Werkstatt für Erwachsene

In gemütlicher Runde können Sie unter Anleitung aus Naturmaterialien einen Türkranz binden oder ein Gesteck dekorieren.

**Ort:** Familienzentrum **Homberg**

**Termin:** Samstag 21. Februar um 10:00 Uhr, 12:00 Uhr und 14:00 Uhr

**Kosten:** 20 € pro Kranz  
plus Deko-Material

**Leitung:** Marina Otteni

Bitte eine Gartenschere mitbringen.

**Verbindliche Anmeldung erforderlich bis 13.2.26**



**Infos und Anmeldung:** 05681-93 64 631 & [info@faz-se.de](mailto:info@faz-se.de)

### - Kreative Auszeit vom Alltag -

#### Entspannung trifft Farbe: Dein Art-Journal

Entdecken Sie die kreative Verbindung von Entspannung und Art-Journaling und lassen Sie sich von der Welt der Farben, Formen und Fantasie verzaubern. In diesem Workshop gehen Sie auf eine Fantasiereise, die Sie in einen entspannten Zustand versetzen und den kreativen Fluss in Ihnen wecken kann. Nach dieser meditativen Reise gestalten Sie Ihr eigenes, persönliches Art Journal - eine einzigartige Mischung aus Kunst und Selbstreflexion. Der Workshop bietet Ihnen eine entspannte Zeit, um mit Farben, Collage-Techniken, Schrift und anderen kreativen Materialien zu experimentieren. Mit inspirierenden Methoden können Sie zu innerer Ruhe und Ausdruckskraft finden.

**Ort:** Familienzentrum **Homberg**

**Termin:** Samstag 24. Januar 2026

**Zeit:** 14.00 - 16:30 Uhr

**Kosten:** 40,-€/Person inkl. Material

*Daniela Schleicher*  
BEWUSSTSEIN . VERÄNDERUNG . LEBEN



**Leitung:** Daniela Schleicher (Stressmanagement-Trainerin )

**Anmeldung erforderlich unter:** 0160-2351783

oder [mail@schleicher-bvl.de](mailto:mail@schleicher-bvl.de) / [www.schleicher-bvl.de](http://www.schleicher-bvl.de)

### Qigong

Zur Ruhe kommen, deine Energie wieder aufladen und Körper sowie Geist in Einklang bringen! In unserem abendlichen Qigong-Kurs lernst du sanfte, fließende Bewegungen, die deine innere Balance fördern, Stress abbauen und deine Konzentration stärken. Gönn dir eine Auszeit vom Alltag und entdecke die wohltuende Kraft des Qigong.

**Ort:** Familienzentrum **Homburg**, Raum Mosenberg

**Termin:** donnerstags ab 15.01. von 18.30 bis 20 Uhr

**Kosten:** 120,00 Euro (10 Termine)

**Leitung:** Luise Kohl-Hajek und Petra Hebeler

**Anmeldung und Kontakt:** 0170-9010521 oder  
herbs-body-and-soul@gmx.de



### Qigong am Morgen - entspannt und voller Energie in den Tag

Mittels einfacher Übungen aus Qigong & Tai Chi, verschiedener Atemtechniken & Meditation, öffnen und aktivieren unseren gesamten Körper und bringen unser Nervensystem in einen Zustand der Ruhe & Kohärenz.

Die Kombination aus Bewegung, Atem und Achtsamkeit schenkt dir neue Energie, fördert Entspannung und innere Stärke und unterstützt dich dabei, mit Klarheit und Leichtigkeit in den Tag zu gehen.

**Ort:** Familienzentrum **Homburg**, Raum Lichte

**Termin:** donnerstags, vom 22. Januar bis 12. März

**Zeit:** 9:30 bis 11 Uhr

**Kosten:** 90 Euro (8 Termine)

**Leitung:** Marlena Hajek

Der Kurs richtet sich an Erwachsene aller Altersstufen. Vorkenntnisse und besondere Fitness sind nicht erforderlich.

**Anmeldung und Kontakt:** klangundmagie@gmail.com



## Yoga - Fitness für Schwangere

Sie sind schwanger. Sie spüren die Umstellung ihres Körpers. Die Schwangerschaftshormone lassen sie dies auf verschiedenen Ebenen fühlen und wissen. Genau jetzt wäre der Zeitpunkt perfekt gewählt, sich für Yoga zu entscheiden.

Bewegung des gesamten Körpers, Atmung und Entspannung fördern die körperliche und innere Eigenwahrnehmung, hilft bei Beschwerden und führt zu Wohlbefinden.

**Ort:** Familienzentrum **Homberg**  
**Termin:** mittwochs 17:30-19:00 Uhr  
**Beginn:** auf Anfrage  
**Kosten:** 90 Euro (6 x 90 Min)



**Anmeldung, Informationen und weitere Termine:**  
Susanna Ziegler 0173 8495782 (auch WhatsApp)

## Hatha Yoga

**- durch Yoga zu mehr Harmonie, körperlichem u. seelischem Gleichgewicht**

Yoga ist eine „sanfte Gymnastik“ mit Atem- und Entspannungsübungen und vielen positiven Wirkungen auf den Körper. Es bietet die Möglichkeit beim Üben eine neue Tiefe und innere Achtsamkeit zu erfahren.

Die Übungen kräftigen, mobilisieren und stabilisieren den Körper, lösen Energieblockaden, machen den Körper frisch und vital. Sie fördern die Koordination, geben Kraft, Ausdauer und schenken nachhaltig Lebensenergie und Freude.

**Ort:** Familienzentrum **Homberg**  
**Termin:** Freitag ab 15:00 Uhr  
**Beginn:** ab 23. Januar  
**Leitung:** Werner Vaupel



**Infos und Anmeldung:** Pascal.Marggraf@drk-schwalm-eder.de  
DRK 06691-946317

## Yoga für Schwangere

Schwangerschafts-Yoga ist eine sanfte und liebevolle Art von Yoga, die speziell auf die Bedürfnisse von Schwangeren abgestimmt ist. Die Kombination aus sanften Yoga-Übungen, Atemtechniken und Meditationen hilft dir dabei, dich körperlich, geistig und emotional auf die Geburt und das Muttersein vorzubereiten.

Es sind keinerlei Yogaerfahrungen nötig.

- Ort:** Familienzentrum **Schwalmstadt**  
**Termin:** mittwochs 17:30 - 18:30 Uhr  
jeweils 6 Termine á 60 Minuten  
**Kosten:** 80 €  
**Leitung:** Ann-Christine Birkholz, Yogalehrerin



## Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Ein wöchentlicher Yoga-Kurs, bei dem du die Möglichkeit hast, inmitten des oft hektischen Alltags Momente der Entspannung und innerer Ausgeglichenheit zu finden. Tauche ein in die Welt des Yoga und erfahre, wie diese uralte Praxis Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

Die Yogastunden sind für TeilnehmerInnen aller Erfahrungsstufen geeignet, ob du ein/e AnfängerIn bist oder bereits Yoga praktizierst.

- Ort:** Familienzentrum **Schwalmstadt**  
**Termin:** donnerstags 18:30 - 19:30 Uhr und 20:00 - 21:15 Uhr  
**Kosten:** 5er Karte: 70€ / 8er Karte: 110€  
**Leitung:** Ann-Christine Birkholz, Yogalehrerin

### Yoga für Mama mit Baby

Diese Yogastunde zusammen mit deinem neugeborenen Kind bietet dir nach deiner langen Schwangerschaft (und Wochenbett) und ersten gemeinsamen Zeit in neuer Familienkonstellation wieder einen achtsamen und bewussten Einstieg in deine körperliche Bewegung und fördert gleichzeitig die mentale Ausgeglichenheit.

Wir singen am Anfang Mantras und binden je nach Asana (Körperhaltung) die Kinder auch jederzeit liebevoll mit ein. Der Kurs ist für Yogageübte, wie auch Neueinsteiger geeignet.

**Ort:** Familienzentrum **Schwalmstadt**

**Termin:** mittwochs 9- 10 Uhr

**Kosten:** 80 € für 8 Termine

**Leitung:** Gisela Peschke (Yogalehrerin)

---

### Yoga für Senioren (oder Menschen mit Einschränkungen)

Yoga ist für jeden möglich und dieser Kurs ist speziell für ÄLTERE und/oder „Menschen mit Einschränkungen“.

Wir üben Yoga am Boden und im Stehen, sowie mit und ohne Stuhl, sodass du immer die Möglichkeit hast, dich am Stuhl festzuhalten, oder auf dem Stuhl sitzen zu bleiben.

Wir stärken vor allem auch die tiefer liegende Gesamtmuskulatur und fördern die Mobilität der Gelenke. Wir verbinden uns bewusst mit unserem Atem, um unsere innere Ruhe und Kraft zu finden und unsere Bedürfnisse zum Ausdruck zu bringen. In der Stille schulen wir unsere Wahrnehmung und beim Singen von Mantras spüren wir den Klang unseres Herzens.

Der Kurs ist für Yogageübte, wie auch Neueinsteiger geeignet.

**Ort:** Familienzentrum **Schwalmstadt**

**Termin:** mittwochs 11:00 - 12:30 Uhr

**Kosten:** 120 € für 8 Termine

**Leitung:** Gisela Peschke (Yogalehrerin)



## Fit für Mütter, indoor

Fit für Mütter, ist nicht nur für frischgebackene Mütter nach der Rückbildung, sondern auch für Mütter, die schon ältere Kinder haben. Wir wärmen uns zu flotter Musik auf, um dann für Bauch, Beine, Po aber auch für Rücken, Arme und Beine und den Beckenboden Übungen zumachen. Meist trainieren wir mit dem eigenen Körpergewicht oder mit Hilfe von Fitnessbändern oder kleinen Bällen. Im Anschluss dehnen wir uns, um Verspannungen zu lösen.

**Das Besondere am Montag:** Im Anschluss gibt es eine kurze Entspannung/Igelballmassage.

**Das Besondere am Freitag:** Wer mag kann sein Baby oder Kind mitbringen. Die Kinder werden nicht aktiv in den Sport eingebunden. Es liegt eine Spielwiese bereit.

**Ort:** Familienzentrum **Homberg**

**Termine:** Montags, 19:30 - 21:00 Uhr und freitags 8:15 - 9:15 Uhr

**Kosten:** 60€ für 10 Einheiten

**Anmeldung:** Michèle Henkel, 0151-10234727

Du kannst nicht jeden Montag oder Freitag? Kein Problem, du zahlst nur, wenn du kommst!

## Fit für Mütter, outdoor

Wir walken mit Stöcken, Kinderwagen, Babytrage oder auch ohne alles. Dabei wollen wir uns nicht nur flott bewegen, sondern auch Übungen machen. Bei schlechtem Wetter treffen wir uns im Familienzentrum und werden dort unsere Ausdauer in Form von Indoor Walking stärken.

**Ort:** Familienzentrum **Homberg**

**Termine:** Mittwochs, 10-11 Uhr, wir treffen uns in den Efze-Wiesen (bei schlechtem Wetter sind wir im Familienzentrum)

**Kosten:** 60€ für 10 Einheiten (du zahlst nur wenn du kommst)

**Anmeldung:** Michèle Henkel, 0151-10234727

Fortlaufende Kurse, Einstieg jederzeit möglich



### Mama trainiert mit Baby - Fitnesskurs

In den Kursstunden werden wir durch ganzheitliches Fitnesstraining die Körperhaltung verbessern. Dabei stehen Bauch-Beine-Po-Übungen für ein gutes Körpergefühl, Beckenbodentraining und Rückengymnastik für die Herausforderungen im Alltag mit Baby im Vordergrund. Die Übungen werden durch unsere Babys unterstützt, so dass nicht nur die Mütter die Zeit genießen können.

- Anschließend an Rückbildungskurs
- Alter der Babys: 6 - 12 Monate



- Ort:** Familienzentrum **Schwalmstadt**  
**Termin:** mittwochs ab 15 - 16 Uhr  
**Beginn:** fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich  
**Kosten:** 70€ ■ 10 Termine / max. 8 Teilnehmerinnen  
**Leitung:** Irina Ickert, Fitnesstrainerin

**Infos und Anmeldung:** 05681-93 64 631 & [info@faz-se.de](mailto:info@faz-se.de)

### Sing your heart - Singing Circle

Der Singkreis ist eine Einladung an alle, die gerne ihre eigene Stimme erforschen und erwecken möchten und Lust haben gemeinsam mit anderen zu singen. Jede und jeder ist von Herzen willkommen!

Du brauchst keine Vorerfahrungen. Neben spielerischen Warm Ups für Stimme & Körper, Atemübungen, sowie freiem Tönen, singen wir gemeinsam Mantras, Medicine Songs & Lieder aus aller Welt und in verschiedenen Sprachen!

Mal melodisch beschwingt, mit Klatschen, Rhythmus und Bewegung, und mal ruhiger, meditativ, entspannt und wohltuend. Eigene Instrumente dürfen gerne mitgebracht werden.

- Ort:** Familienzentrum **Homburg**, Raum Knüllköpfchen,  
**Termine:** dienstags, ab 20. Januar bis 24. März von 19-20:30 Uhr  
**Kosten:** 100 Euro / Kurs (10 Termine), 12 Euro für einzelne Termine  
**Leitung:** Marlena Hajek

**Infos und Anmeldung:** [klangundmagie@gmail.com](mailto:klangundmagie@gmail.com)

### Erste Hilfe Kurs für Kinder (4 -5 Jahre)

In diesem speziell entwickelten Kurs für Kinder im Alter von 4 Jahren, lernen sie auf spielerische Weise, wie sie sich bei kleinen Verletzungen selbst helfen können und wie sie im Notfall richtig handeln.

Die Pflasterpass®-Kurse richten sich nach den Bedürfnissen von Kindern und sind so konzipiert, dass sie mit viel Spaß und ohne Überforderung durchgeführt werden können. Ziel ist es, die Kinder in ihrer Selbstwahrnehmung und ihrem Sicherheitsgefühl zu stärken und ihnen wichtige, kindgerechte Handlungsweisen bei Verletzungen zu vermitteln.

Mit dieser fundierten und zugleich kindgerechten Ausbildung wird nicht nur Wissen vermittelt, sondern auch Vertrauen und Sicherheit im Umgang mit Notfallsituationen.

**Ort:** Familienzentrum **Schwalmstadt**

**Termin:** Samstag, 7. März

**Zeit:** 10 - 11 Uhr

**Kosten:** 15 €/Kind

**Leitung:** Annika Lohr, DEKRA zertifizierte  
Pflasterpass Kursleiterin

**Anmeldung:** 0160-95166290

**E-Mail:** [lohr.annika@t-online.de](mailto:lohr.annika@t-online.de)



---

### Kurs - Erste Hilfe am Kind

**Ort:** Familienzentrum & Generationentreff **Wabern**  
Wilhelm-Dilich-Straße 12

**Termin:** Samstag, 21. Februar

**Zeit:** 9 - 17 Uhr

**Kosten:** 50€ pro Person, Paare 90€

**Leitung:** Björn Thiel (DRK)

**Anmeldung:** 0160-95 55 86 52 oder [familienzentrum@wabern.de](mailto:familienzentrum@wabern.de)  
Familienzentrum und Wabern

Verbindliche Anmeldung bis 13.02.26

### Elternkurse im Asklepios Klinikum Schwalmstadt

Die Hebammen der Frauenklinik im Asklepios Klinikum Schwalmstadt bieten verschiedene Kurse rund um die Geburt an:

- Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare
- Stillkurse
- Rückbildungsgymnastik
- Kreißsaalbesichtigung und vieles mehr...



**Termine und nähere Informationen der Klinik unter:**

**06691 - 799-460 (Hebammen) und auf der Homepage [www.asklepios.com](http://www.asklepios.com)**

---

### Elternkurse im Hospital zum Heiligen Geist Fritzlar

Die Hebammen der Frauenklinik im Hospital zum Heiligen Geist Fritzlar bieten verschiedene Kurse rund um die Geburt an:

- Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare
- Stillgruppe
- Rückbildungsgymnastik
- Säuglingspflegekurs & Beikost Kochkurs
- Kreißsaalbesichtigung und vieles mehr...

**Termine und nähere Informationen der Klinik unter:**

**05622 997-228 (Hebammen) und auf der Homepage [www.hospital-fritzlar.de](http://www.hospital-fritzlar.de)**

## OFFENES BERATUNGSANGEBOT

### Offenes Beratungsangebot der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Alle Fragen rund um die Themen beruflicher (Wieder-)Einstieg, Vereinbarkeit von Familie und Beruf, Arbeitszeitmodelle, Kinderbetreuungsmöglichkeiten und finanzielle Leistungen werden beantwortet.

Es gibt hilfreiche Tipps, Informationen und Hinweise zu den Unterstützungs- und Hilfsmöglichkeiten sowie Beratungsstellen und Netzwerkpartnern.

**Ort:** Familienzentrum **Homberg**

**Termin:** Mittwoch, den 15.04. von 10-12 Uhr

**Ort:** Familienzentrum **Schwalmstadt**

**Termin:** Donnerstag, den 21.05. von 10-12 Uhr

## MITGLIED WERDEN

Sie haben **Zeit** und möchten unsere Arbeit unterstützen? Dann kommen Sie einfach mal vorbei.



Sie haben **keine Zeit**, aber möchten unsere

Arbeit unterstützen? Werden Sie Mitglied im Verein und fördern Sie unsere Arbeit durch Ihren finanziellen Beitrag. Der Verein ist vom Finanzamt als gemeinnützig anerkannt, Ihren Mitgliedsbeitrag können Sie steuerlich absetzen.

Das Anmeldeformular finden Sie auf der Homepage oder kontaktieren Sie uns, wir schicken es gerne zu.

**Infos:** 05681-93 64 631 & [info@faz-se.de](mailto:info@faz-se.de)



### **Tageselternverein Schwalm-Eder** - Servicebüro für Tagespflege

Kindertagespflege unterstützt Ihren Wunsch nach einem Betreuungsangebot zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

**Ansprechpartnerin:** Christine Ullmann

**Kontakt:** Festnetz: 05681-772 99 99 / Mobil: 0176-780 56 987

oder [info@tageselternverein-schwalm-eder.de](mailto:info@tageselternverein-schwalm-eder.de)

**[www.tageselternverein-schwalm-eder.de](http://www.tageselternverein-schwalm-eder.de)**



### **Mütternotdienst Schwalm-Eder**

Der Mütternotdienst der Kinder- und Jugendhilfe Hessen Nord e.V. arbeitet flächendeckend als ambulantes familienentlastendes Hilfsangebot für Familien und alleinerziehende Frauen und Männer im Schwalm-Eder-Kreis.

Die Mitarbeiterinnen bieten Ihnen während krankheitsbedingter Abwesenheit, z.B. bei einem Krankenhausaufenthalt, bei Reha- oder Kurmaßnahmen, aber auch bei einer schweren häuslichen Erkrankung oder einer Risikoschwangerschaft ihre Unterstützung an. **Kontakt** : 05677 - 95 98 19

### **Beratung in Fragen der Partnerschaft, Trennung und Scheidung**

Für Eltern mit einem Partnerschaftskonflikt, die in Trennung oder Scheidung leben, Patchworkfamilien, Kinder und Jugendliche, die von Trennung oder Scheidung betroffen sind.

### **Diakonisches Werk des Kirchenkreises Schwalm-Eder**

**Homburg**, Pfarrstr. 13

Agnes von Bucholtz, Dipl.-Sozialpädagogin

**Telefon:** 05681 - 99 20 14

**Schwalmstadt**, Heinrich-Bachmann-Str. 7

Ulrike Keding, Dipl.-Sozialarbeiterin, Diakonin

**Telefon:** 0176 - 87573340

**Termine nach Vereinbarung**



## Fachstelle Frühe Hilfen



Die Fachstelle Frühe Hilfen in Homberg bietet Unterstützung, Information und Beratung für Familien in der Zeit der Schwangerschaft und in den ersten drei Lebensjahren des Kindes an. Wir beraten zu Fragen der kindlichen Entwicklung, der Beziehungs- und Erziehungsgestaltung, es werden weiterführende Hilfen vermittelt. Die Beratung findet auf Wunsch auch bei Ihnen zu Hause statt. Termine nach Vereinbarung

**Ansprechpartnerin:** Jutta Petrich, Hans-Schollstr.8 in **Homberg** (Efze)

**Telefon:** 05681 - 775 5199

## Das „Job-Café“

bietet individuelle Unterstützung für (Allein-)Erziehende und Frauen, sowie Menschen mit Migrationshintergrund aus dem Schwalm-Eder-Kreis, die nach einer beruflichen Neuorientierung suchen.

### Das Angebot:

- Hilfe beim Erstellen von Bewerbungsunterlagen
- Internetrecherche, Stellensuche
- Hilfe zur Selbsthilfe bei der PC-Nutzung
- Beratung bei der Suche nach Arbeit und beruflichen Perspektiven
- Hilfestellung beim Aufbau eines individuellen Netzwerkes
- Informationsveranstaltungen (Rente, Schuldnerberatung etc.)
- Hilfestellung bei der Anerkennung von im Ausland erworbenen Abschlüssen und Qualifikationen
- Kompetenzermittlung (evtl. Erwerb des Kompetenzpasses)

*Beratungstermine  
nach Vereinbarung*



**Ort:** Familienzentrum **Homberg**

**Termin:** Donnerstag 8:00 - 12:00 Uhr nach Terminvereinbarung

**Infos:** Katja Heiwig, Mobil 0176-57912887

E-Mail: [kheiwig@starthilfe-abv.de](mailto:kheiwig@starthilfe-abv.de)

## UNTERSTÜTZUNG UND BERATUNG

### **AWO Beratungszentrum**

Familienplanung, Schwangerschaft, Sexualität und Schwangerschaftskonfliktberatung, Beratung bei Partnerschafts-, Trennungs- und Scheidungsfragen, Kurberatung. (für aktuelle Infos: [www.awo-beratungszentrum.de](http://www.awo-beratungszentrum.de))



**Terminvereinbarung: 05681 - 6888** werktags 10-12 Uhr

Hauptstelle Homberg, Pfarrstr. 25

**E-Mail:** [beratungszentrum@awo-schwalm-eder.de](mailto:beratungszentrum@awo-schwalm-eder.de)

---

### **Frühförderung Schwalm-Eder - Interdisziplinäre Beratungsstelle**

Das Angebot der Beratungsstelle umfasst u.a. die Gebiete:

- Entwicklungsberatung
- Ambulante und mobile Familienberatung
- Krisenintervention
- Einzel- und Gruppenförderung von Kindern
- Psychomotorik, Unterstützte Kommunikation und anderes



Sie erreichen die Mitarbeiter\*innen der Frühförderung zur Terminvereinbarung für Homberg und Schwalmstadt in der Beratungsstelle in Homberg, Obertorstr.9 unter: **05681 - 4093** oder [fruehfoerderung.homberg@viva-stiftung.de](mailto:fruehfoerderung.homberg@viva-stiftung.de)

---

### **Erziehungs- und Familienberatung**

#### **Beratungsstelle des Schwalm-Eder Kreises**

Die Beratungsstelle bietet Beratung für Kinder, Jugendliche, Eltern, Familien und für Fachkräfte, die Rat und Unterstützung suchen, an.

**Telefon: 05681 - 775 5180**

E-Mail: [familienberatung@schwalm-eder-kreis.de](mailto:familienberatung@schwalm-eder-kreis.de)

Schlesierweg 1 in Homberg (Efze)

**[www.beratungsstelle-schwalm-eder.de](http://www.beratungsstelle-schwalm-eder.de)**



### **Kirchliche allgemeine Sozial- und Lebensberatung**

Beratung von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen,  
Alleinerziehende, Paare, Familien in allgemeinen Problemlagen

**Telefon:** 05681 - 992 017

**Diakonisches Werk, Pfarrstr. 13, 34576 Homberg (Efze)**

### **Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer**

Zu allen Fragen von Alltag und Beruf

**Telefon:** 05681- 99 20 13 ■ **E-Mail:** nidal.younes@ekkw.de

**Diakonisches Werk, Pfarrstr. 13, 34576 Homberg (Efze)**

### **AWO Beratungs- u. Interventionsstelle für Menschen, die Gewalt erleben**

Untergasse 22, 34576 Homberg, Termine nach telefonischer Vereinbarung

**Telefon:** 05681 - 6170

### **Mobile Ernährungsberatung**

Anke Schäfer, Dipl. Oec.troph.

**Telefon:** 05681 - 60 195 oder E-Mail: aumschaefer@arcor.de

### **Sprechstunden der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt**

Elena Rein, Termine nach telefonischer Vereinbarung

**Telefon:** 05622 9899-30 oder elena.rein@jobcenter-ge.de

### **Verbraucherzentrale Hessen (Schuldnerberatung)**

Fraumünsterstraße 23, 34560 Fritzlar

**Telefon:** 05622 - 7129000 / [www.verbraucherzentrale-hessen.de](http://www.verbraucherzentrale-hessen.de)

### **AWO Schuldnerberatung**

Pfarrstr.25, 34576 Homberg **Telefon:** 05681-931873

**Elterntelefon : 0800 111 0550** anonym und kostenlos  
von Handy und Festnetz  
montags – freitags von 9 – 11 Uhr  
dienstags + donnerstags von 17 – 19 Uhr

