

# PROGRAMM

Frühling & Sommer 2026

Scan mich



Leila Martin  
info@leilamartinphotography.com  
Tel.: 0170 88 55 707  
www.leilamartinphotography.com



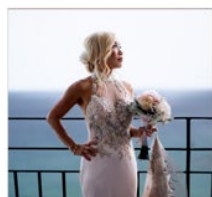
*Paarshooting*



*Neugeborenenshooting*



*Ihr neues LinkedIn Foto*



*Heiratsshooting*



*Saisenshooting*



*Plus 60 Beauty*



*Geschwistershooting*



*Weihnachtsshooting*



# INHALTSVERZEICHNIS

● Magazin	06 – 17
● Verein	18 – 23
● Kinderkrippe	24 – 25
● Angebote	
Begegnung & Beratung	26 – 42
Familie & Kinder	47 – 67
Kreatives & Bewegung	68 – 75
Sprachen & PC	76 – 77
Leben & Gesundheit	78 – 81
Dies & Das	82 – 85
● Kontakt & Impressum	86 – 87

# KONTAKT

## **SzenenWechsel Frauen- und Familienzentrum e. V.**

Hauptstraße 15  
64342 Seeheim-Jugenheim

Tel.: 0 62 57 / 8 66 33  
Mobil: 0175 / 9 633 422  
E-Mail: [office@szenenwechsel-online.de](mailto:office@szenenwechsel-online.de)

**Spenden an:**  
IBAN: DE 62 5085 0150 0025 0900 20

**Unsere Bürozeiten:**  
Montag bis Freitag 10:00 – 12:00 Uhr

Immer informiert sein über aktuelle Kurse, Vorträge  
und was sonst noch so passiert?  
Abonniere unseren Newsletter und vernetze dich mit  
uns auf Facebook oder Instagram.



**Immer was los!**  
für Kids von 2 bis 16 Jahren  
Windelflitzer – Zwergentanz  
HipHop für Kids – BreakDance  
Kurse von montags  
bis freitags

**STROH**  
DIE TANZSCHULE  
MIT HERZ

immer einen Schritt voraus

64297 Darmstadt-Eberstadt  
Tel: 06151 / 59 63 53  
[www.tanzschule-stroh.de](http://www.tanzschule-stroh.de)

**KINDER**  
ADTV Kindertanzwelt

**...auf unserer Webseite unverbindliche Schnupperstunden buchen!**

Bildrechte © stock.adobe.com

# VORWORT



Liebe Leserinnen und Leser,

das neue Jahr ist bereits im Gang und ihr haltet nun endlich unser druckfrisches Programm für den Frühling und Sommer 2026 in der Hand.

Wie gewohnt bieten wir euch Altbewährtes, aber auch neue Ideenumsetzungen in vielen Bereichen. Schaut euch unser vielseitiges Kursangebot in Ruhe an. Es gibt wieder Angebote für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und auch für die ganze Familie. Von Kreativem und Sprachen über Sport und Gesundheit. Was haltet ihr zum Beispiel von einem interessanten Vortrag oder gemeinsamen Treffs zum Austausch und kreativ sein?

Familienberatung, Angebote für Schwangere und frischgebackene Eltern, Schuldnerberatung und unsere Selbsthilfegruppen sind nur ein kleiner Ausschnitt unserer Angebote, mit denen wir euch in verschiedenen Lebenslagen begleiten möchten. Wir stehen euch gerne mit Rat und Tat zur Seite und vermitteln auf Wunsch passende Kontakte.

Auch wenn unser Programm und das Leben bunt sind, gehört zu uns auch der Blick auf ernste Themen. In diesem Halbjahr informieren wir euch im Magazinteil über hilfreiche Anlaufstellen in Notsituationen. Zudem laden wir im März zu einer Informationsveranstaltung des Vereins Wildwasser e.V. aus Darmstadt ein.

Wir freuen uns auf eine spannende gemeinsame Zeit mit euch. Viel Freude beim Lesen, Stöbern und Entdecken!

Euer SzenenWechsel-Team

# MAGAZIN

My BODY  
MY CHOICE

HUNGER



PEACE

SAFETY



LOVE



LGBTQIA+



FREE SPEECH

FAIR

PROTECTION



TOGETHER

## GEMEINSAM GRENZEN WAHREN – GEMEINSAM GEGEN GEWALT

**Bei uns im SzenenWechsel sind Respekt, Sicherheit und Selbstbestimmung wichtige Werte. Jeder Mensch hat das Recht, sich wohl zu fühlen, Grenzen zu setzen und ohne Angst zu leben – nicht nur bei uns im Verein. Doch manchmal werden diese Grenzen überschritten – leise oder laut, sichtbar oder unscheinbar.**

Dieser Text möchte Mut machen, über Gewalt zu sprechen, sie zu erkennen und Wege aus ihr zu finden. Denn gemeinsam können wir etwas verändern.

### **Was ist Gewalt – wo beginnt sie?**

Gewalt kann viele Formen annehmen: körperlich, seelisch, sexualisiert, digital oder wirtschaftlich. Sie kann in Partnerschaften, Familien, Freundschaften, im Verein oder Nachbarschaften vorkommen. Oft versteckt sie sich hinter Sätzen wie „Ich will dich doch nur beschützen“ oder „Das ist bei uns eben so“. Doch Kontrolle, Angst oder Beschämung sind keine Zeichen von Liebe oder Respekt.

Auch sogenannte Ehrgehalt - wenn vermeintliche „Familienehre“ benutzt wird, um vor allem Mädchen oder Frauen einzuschränken, zu bestrafen oder zu bedrohen, ist eine Form von Gewalt.

Gewalt findet in allen gesellschaftlichen Schichten, Kulturen und Altersgruppen statt. Sie betrifft Frauen, Männer und Kinder. Dennoch sind besonders häufig Frauen und Mädchen betroffen. Auch in engen sozialen Beziehungen, in denen Vertrauen eigentlich Schutz bieten sollte. In Deutschland erfährt jede dritte Frau mindestens einmal in ihrem Leben physische und/oder sexualisierte Gewalt (Quelle: Deutscher Bundestag. (2024). Schutz vor geschlechtsspezifischer Gewalt sicherstellen (Drucksache 20/9650)).

### **Grenzen sind individuell – und immer richtig.**

Alle Menschen haben das Recht, Grenzen zu setzen – körperlich, emotional und sozial. Niemand darf entscheiden, was sich für jemand anderen „noch normal“ anfühlt. Diese Grenzen können sich im Laufe der Zeit auch verschieben. Was sich gestern gut angefühlt hat, kann heute zu viel sein.


Wenn du merkst, dass deine Grenzen übergangen werden, oder du dich unwohl, klein oder machtlos fühlst, dann ist das ein wichtiges Warnsignal. Sich Unterstützung zu holen bedeutet nicht, schwach zu sein. Im Gegenteil: Es zeigt Mut und Stärke und bedeutet, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.



### **Warum es so schwer ist, Hilfe zu suchen.**

Viele Betroffene schämen sich, fühlen sich schuldig oder haben Angst vor den Konsequenzen. Manche hoffen, „es wird schon besser“. Andere erleben, dass niemand ihnen glaubt.

Doch Gewalt hört selten von selbst auf – sie wird oft schlimmer. Niemand hat das Recht, einem anderen Menschen weh zu tun oder ihn zu kontrollieren. Und niemand muss das hinnehmen.




Auch die Familie, Freund\*innen oder Nachbar\*innen fühlen sich manchmal hilflos. Sie spüren, dass etwas nicht stimmt, wissen aber nicht, wie sie reagieren sollen.

### **Was du tun kannst – wenn du betroffen bist**

Vertraue deinem Gefühl: Wenn du Angst hast oder dich unwohl fühlst, nimm das ernst. Sprich darüber: Wende dich an eine vertraute Person oder an eine Beratungsstelle. Du musst nicht wissen, was der „richtige“ nächste Schritt ist – wichtig ist, dass du nicht allein bleibst.

Dokumentiere Vorfälle, wenn möglich – etwa durch Notizen, Fotos oder Nachrichten. Das kann später helfen, falls du rechtliche Schritte gehen möchtest. Bringe dich in Sicherheit: Wenn du in akuter Gefahr bist, rufe die Polizei (110) oder verlasse, wenn möglich, den Ort der Gewalt.



### **Was du tun kannst – wenn du dir Sorgen um jemanden machst.**

Wenn du den Eindruck hast, dass jemand in deiner Nähe Gewalt erlebt: Sprich die Person behutsam an, ohne zu drängen. Signalisiere, dass du ihr glaubst. Informiere dich über Hilfsangebote – und biete an, gemeinsam Kontakt aufzunehmen. Urteile nicht über Entscheidungen, auch wenn du sie nicht verstehst. Gewaltbeziehungen sind komplex, und Sicherheit braucht Zeit.

Wenn wir hinschauen, zuhören und unterstützen, kann Gewalt sichtbar und damit veränderbar werden.

Daher findet am 10. März 2026 im Rahmen unseres Programms ein kostenfreier Informationsabend von Wildwasser Darmstadt e.V. statt. Das Angebot richtet sich an Menschen, die sich mit dem Thema beschäftigen wollen – unabhängig davon, ob sie selbst betroffen sind oder nicht. Denn je mehr wir alle als Teil der Gesellschaft für das Thema Gewalt sensibilisiert sind, desto eher können wir Anzeichen wahrnehmen und handeln – sowohl bei uns als auch bei anderen.

Mehr Informationen dazu findest du im Programmteil auf Seite 47.



## HIER FINDEST DU HILFE UND BERATUNG

### **HILFETELEFON „GEWALT GEGEN FRAUEN“**

Bundesweites, kostenfreies und anonymes Angebot. 24 Stunden täglich erreichbar, in vielen Sprachen. Fachkräfte hören zu, beraten und vermitteln auf Wunsch an regionale Hilfen weiter.

Tel.: 116 016

[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

### **FRAUEN HELFEN FRAUEN E.V., LANDKREIS DARMSTADT-DIEBURG**

Beratungsstelle für Frauen bei häuslicher Gewalt / Partnerschaftsgewalt in Dieburg und Pfungstadt.

Tel.: 06071 – 25666

[www.frauenhelfenfrauen-da-di.de](http://www.frauenhelfenfrauen-da-di.de)

### **MÄÄNDER – INDIVIDUELLE JUGENDHILFE GGMBH, DARMSTADT**

Beratung für Mädchen und junge volljährige Frauen zum Schutz vor Zwangsheirat und bei Gewalt im Namen der Ehre, Unterstützung bei der weiteren Lebensplanung.

Tel.: 06151 – 893103

[www.maeander-darmstadt.de](http://www.maeander-darmstadt.de)

### **PRO FAMILIA**

Notruf und Beratung bei sexualisierter Gewalt, Darmstadt. Beratung für Frauen und Mädchen sowie männliche Betroffene

Tel.: 06151 – 429420

Tel.: 06151 – 45511 (Notruf)

[www.profamilia.de/darmstadt](http://www.profamilia.de/darmstadt)

### **WILDWASSER DARMSTADT E.V.**

Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt  
Beratung für Mädchen ab 12 Jahren, Frauen und unterstützende Personen

Tel.: 06151 – 28871

[www.wildwasser-darmstadt.de](http://www.wildwasser-darmstadt.de)

### **DER KINDERSCHUTZBUND – BEZIRKSVER- BAND DARMSTADT E.V.**

Unterstützung bei sexualisierter Gewalt  
(Mädchen bis 12 Jahren und Jungen jeden Alters)  
sowie bei Gewalt und Krisen in der Familie und im sozialen Umfeld

Tel.: 06151 – 3604150

[www.kinderschutzbund-darmstadt.de](http://www.kinderschutzbund-darmstadt.de)

## HIGHLIGHTS DES VERGANGENEN HALBJAHRES

Das zweite Halbjahr war geprägt von engagierte Miteinander, in dem viele unterschiedliche Menschen gemeinsam kreativ wurden, Neues gestalteten und Natur sowie Gemeinschaft aktiv erlebten. Wir blicken zurück auf ein buntes Programm.

### GEMEINSAM WACHSEN

Im September fand bundesweit eine Apfelbaum Challenge statt, bei der Vereine andere Vereine nominierten. Vorgeschlagen vom Bündnis 90/Die Grünen, mussten wir nicht lange überlegen – natürlich wollten wir dabei sein! So pflanzten wir eine Rubinette auf der Wiese vor dem Christian-Stock-Stadion. Die Rubinette, eine pflegeleichte und ertragreiche Apfelsorte, passt perfekt zu Streuobstwiesen. Mit Freude gaben wir den Staffelstab weiter und nominierten die DPSG Jugenheim sowie den Schwimmbadverein für die nächste Pflanzaktion.



### BLICK IN DIE ZUKUNFT

Unsere alljährliche Ideenwerkstatt fand diesmal mit 16 Teilnehmenden in der Jugendherberge Bad Homburg statt. Nach einem Kennenlernen leitete Maike verschiedene Übungen an. Im Mittelpunkt stand die Frage: Wie sehen wir den SzenenWechsel in fünf Jahren? Am Nachmittag gestalteten wir aus Zeitungen kreative Zukunfts-Plakate, die ganz unterschiedlich aussahen. Der anschließende Abend beim Italiener bot Raum für gute Gespräche. Nach einem gemeinsamen Frühstück am Sonntag rundeten Austausch und Terminplanung ein gelungenes Wochenende ab.



## FEIERABENDMARKT

Beim Feierabendmarkt in Seeheim ist Mitte November bereits wunderbare Advents- und Weihnachtsmarktstimmung aufgekommen. Unser umfangreiches Sortiment reichte von Basteltüten, Granola, Geschirrtüchern, Balsamessig, Winterberry über Wichtel und Teelichthalter. Auch das gute Brot mit Schmalz und selbstgemachter Kräuterbutter wurde gerne gekauft. Wir haben uns sehr gefreut, dass so viele von euch vorbeigeschaut und unsere Aktionen unterstützt haben. Eure Begeisterung hat den Markt zu einem warmen, festlichen Erlebnis gemacht.



## VORHANG AUF

Im Oktober verwandelte sich das Schuldorf Bergstraße in eine kreative Bühne: Beim Ferienworkshop „Robin Hoon – Mach doch mal Theater“ spielten 16 Kinder aus verschiedenen Nationen gemeinsam Theater. Unter der Leitung der Theaterpädagog\*innen Björn und Anna entstand in nur vier Tagen ein beeindruckendes Stück über Gerechtigkeit und das Einstehen für eine bessere Welt. Mit viel Fantasie, Mut und Teamgeist wuchsen alle über sich hinaus – ein Erlebnis, das in den Familien noch lange nachwirkte. Eine Neuauflage ist für Herbst 2026 geplant.



## ZEIT FÜR ABENTEUER

Lars hat mit viel Engagement die Leitung des Papa-Kind-Treffs übernommen und sofort zahlreiche Ideen eingebracht. Seit dem ersten Treffen im August ist eine lebendige Gruppe entstanden, die stetig wächst. Gemeinsam wurde Pizza gebacken, Apfelsaft gepresst, die Feuerwehr Seeheim besucht und beim Feuer im Forstamtsgarten Stockbrot und Würstchen gegrillt. Im Dezember stand kreatives Basteln von Weihnachtsgeschenken an. Der Papa-Kind-Treff entwickelt sich zu einem festen, fröhlichen Highlight für Väter und ihre Kinder.



## WARUM IST MEIN KIND SO ANDERS? – LEBEN MIT ADHS

**Der Morgen beginnt – und das Chaos gleich mit: Das Kind kommt kaum aus dem Bett, beim Anziehen wandert die Aufmerksamkeit von der Hose zum Kuscheltier, dann zum Fenster. Nach wenigen Minuten ist die Ansage „Bitte anziehen“ im Eifer des Durcheinanders schon wieder vergessen.**

Beim Frühstück herrscht Unruhe, Beine wippen, Gedanken springen – und plötzlich bricht ein Streit vom Zaun, weil alles zu viel wird. Familien mit ADHS kennen diese Szenen gut. Und irgendwann taucht die Frage auf: Könnte mein Kind ADHS haben?

ADHS – das steht für Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung. Dahinter steckt eine Besonderheit in der Reizverarbeitung des Gehirns. ADHS zeigt sich

durch Unaufmerksamkeit, Impulsivität und häufig übermäßige Aktivität. Manche Kinder sind vor allem verträumt und ablenkbar, andere sehr lebhaft und ungeduldig. Das kann anstrengend sein – für sie selbst und für alle drumherum. In einer Welt mit starren Strukturen ecken sie leicht an, besonders im Schulalltag kommt es oft zu Konflikten.

### **Unterstützung finden**

Bei entsprechenden Vermutungen sollten Eltern frühzeitig das Gespräch mit Lehr- oder Fachkräften suchen, denn der Weg zur Diagnose ist oft lang – mit Terminen, Tests und Unsicherheit. „Jedes ADHS-Kind ist anders“, sagt Rabea Paletta, Coach und Reflextherapeutin sowie Mutter von vier Kindern. „Deshalb braucht es auch individuelle Lösungen.“

Nach der Diagnose empfinden viele Familien Erleichterung: Endlich hat das Verhalten einen Namen. Gleichzeitig entstehen neue Fragen – wie geht es weiter? Wichtig ist, sich gut zu informieren und Unterstützung anzunehmen. ADHS ist behandelbar – mit Geduld, Struktur und Verständnis.

### **Die Therapie sollte sich nach den Bedürfnissen des Kindes richten.**

Ideal ist eine Kombination aus Verhaltenstherapie, Eltern- und Lehrertrainings sowie – wenn nötig – begleitender Medikation. In der Realität stehen leider oft nur begrenzte Therapieplätze zur Verfügung, Lehrerfortbildungen finden selten statt und Hilfen werden nicht immer in vollem Umfang umgesetzt. Der Wunsch nach individuell abgestimmter Förderung bleibt – doch viele



Familien müssen mit einer abgespeckten Variante arbeiten.

Neben medizinischer und therapeutischer Begleitung gibt es Informations- und Beratungsangebote, etwa über ADHS Deutschland e. V. oder regionale Selbsthilfegruppen – wie die, die Rabea Paletta jeden ersten Mittwoch im Monat bei uns im SzenenWechsel leitet. Wichtig ist, dass Eltern sich nicht scheuen, Hilfe anzunehmen. ADHS ist kein erzieherisches Versagen, sondern eine Heraus-

forderung, die man gemeinsam bewältigen kann.

### **Was Eltern hilft.**

Kinder mit ADHS brauchen Orientierung und Halt. Klare Abläufe, kurze Ansagen und sichtbare Regeln geben Sicherheit. Lob und kleine Erfolgserlebnisse stärken ihr Selbstvertrauen.

Der Alltag mit einem betroffenen Kind kann fordernd sein, aber auch bereichernd. Eltern von Kindern mit ADHS leisten Tag für

Tag Großes – sie strukturieren, ermutigen und trösten. Und sie erleben, wie ihr Kind wächst, lacht und Neues entdeckt. Denn jedes Kind hat seine Stärken, seine Träume und sein eigenes Tempo. ADHS ist kein Hindernis – sondern ein Teil des Weges.

Die Selbsthilfegruppe „Dieser Michel – AD(H)S“ trifft sich jeden 1. Mittwoch im Monat. Weitere Infos auf Seite 34 oder auf unserer Website unter: [www.szenenwechsel-online.de](http://www.szenenwechsel-online.de)

### **TIPPS FÜR DEN FAMILIEN-ALLTAG MIT ADHS**

#### **1. Feste Strukturen schaffen**

Ein klarer Tagesablauf gibt Sicherheit. Rituale – etwa feste Zeiten für Aufstehen, Essen und Hausaufgaben – helfen, den Überblick zu behalten.

#### **2. Klare, kurze Ansagen**

Eine Aufgabe nach der

anderen. Kurze, eindeutige Sätze wirken besser als lange Erklärungen. Ein visualisierter Tagesplan kann zusätzlich helfen.

#### **3. Zeit zum Runterkommen**

Weniger ist oft mehr. Regelmäßige Pausen und Rückzugsmöglichkeiten fördern Konzentration und Entspannung.

#### **4. Positives Verhalten loben**

Lob wirkt stärker als Kritik. Schon kleine Fortschritte verdienen Anerkennung – sie motivieren und stärken das Selbstwertgefühl.

#### **5. Viel Bewegung**

Kinder mit ADHS brauchen viel Bewegung, um Energie abzubauen und den Kopf freizubekommen.

## FÜR GROß &amp; KLEIN

## EURE LIEBLINGSWITZE

**Luka, 5 Jahre**

Kommt ein Frosch in den Supermarkt, fragt der Verkäufer: „Was hätten Sie denn gerne?“ Sagt der Frosch: „Quark!“

**Patricia, 9 Jahre**

Was ist schwarz-rot-gestreift? – Ein Zebra mit Sonnenbrand

**Henry, 5 Jahre**

Was essen Autos am liebsten? – Parkplätzchen

**Lena, 8 Jahre**

Was ist orange und läuft durch die Berge? Eine Wanderine

**Emma, 10 Jahre**

„Herr Doktor, ich sehe alles doppelt.“ – „Setzen Sie sich erstmal auf den Stuhl hier!“ – „Auf welchen der beiden?“

**Sophie, 9 Jahre**

Was sagt der große Stift zum kleinen Stift? Wachs mal Stift.

**Frederik, 7 Jahre**

Was ist braun und springt durch den Wald? – Ein Jumpingnon

**Noah, 6 Jahre**

Was ist grün und guckt durchs Schlüsselloch? Der Spionat

**Lasse, 6 Jahre**

Fliegt ein Drache an einem Ritter vorbei. Da denkt er: „Oh nein, heute gibt es schon wieder Dosenfutter.“

**Finn, 4 Jahre**

Was ist rot, lecker, aber bewaffnet? Eine Schwertbeere

MALE DAS BILD IN DEINEN LIEBLINGSFARBEN AUS



## VORGESTELLT...

## JULIANE WALDMINGHAUS



Foto: © SzenenWechsel

**Einfühlsam, praktisch, beruhigend – SzenenWechsel-Mitglied und Mütterpflegerin Juliane Waldminghaus begleitet Familien bei Herausforderungen.**

Wenn ein kleines Leben auf die Welt kommt, beginnt für Eltern eine Zeit, die zugleich zart, aufregend und überwältigend ist. Gerade in den ersten Tagen mischen sich Freude und Staunen oft mit Fragen, Unsicherheiten und Erschöpfung – besonders dann, wenn zusätzliche Herausforderun-

gen wie das Alleinerziehendsein, die Geburt von Mehrlingen, gesundheitliche Einschränkungen etwa nach einem Kaiserschnitt oder seelische Belastungen hinzukommen.

Genau in diesen sensiblen Momenten ist Juliane Waldminghaus da. Als erfahrene Mütterpflegerin aus Seeheim-Jugenheim begleitet sie vor allem frisch gebackene Familien. Die 50-Jährige ist selbst dreifache Mutter und denkt oft an ihre eigenen Wochenbettzeiten zurück. „So etwas wie die Mütterpflege hätte ich damals gut gebrauchen können“, sagt sie.

Seit fast drei Jahren unterstützt sie nun Familien und schenkt ihnen genau das, was sie in dieser besonderen Phase brauchen: entlastende Hilfe im Haushalt, liebevolle Betreuung von Geschwisterkindern, praktische Unterstützung im All-

tag, eine feinfühligte Begleitung beim Stillen, ein offenes Ohr. Alles darf sein, nichts muss.

### **Über die Krankenkasse abrechenbar.**

Liegt eine medizinische Indikation vor, kann ihre Arbeit sogar über die gesetzlichen Krankenkassen abgerechnet werden – etwa bei einer Risikoschwangerschaft, nach einem Kaiserschnitt, Mehrlingsgeburten, bei psychischen Belastungen oder wenn die Mutter aufgrund eines Unfalls eingeschränkt ist und ein Kind unter zwölf Jahren betreut. Darüber hinaus kann ihre Unterstützung auch privat gebucht werden. „Ich hatte auch schon Fälle, in denen die Großeltern, die nicht in der Nähe wohnten, das zur Geburt geschenkt haben“, erzählt sie.

„Zeit und Ruhe, um anzukommen“, sagt sie, seien gerade dann so wichtig, wenn das eigene Netzwerk



fehlt oder die Kräfte schwinden. Mit ihrer sanften Stärke schafft sie einen geschützten Raum, in dem Eltern spüren dürfen: Hier darf ich ankommen, Kraft schöpfen, Hilfe annehmen und die Nähe zu meinem Kind genießen. Für viele wird sie so zu einem Anker in einer sehr bewegenden, manchmal stürmischen Zeit.

### **Warum SzenenWechsel?**

Im SzenenWechsel finden die Netzwerktreffen der „Frühen Hilfen“ statt. Hier treffen sich regelmäßig die Kinderärzt\*innen, Ehrenamtliche von der Linde, SzenenWechsel-Aktive, Doulas, Stillberaterinnen und viele mehr zu einem wichtigen Austausch.

### **Hast du einen Lieblingskurs?**

Meinen ersten Kurs im SzenenWechsel besuche ich erst noch: einen Erste-Hilfe-Kurs. Ich bin schon gespannt darauf.

### **Was war dein persönliches SzenenWechsel Highlight?**

Für mich ist das Drop-In jeden Freitag ein echtes Highlight. Es ist so eine gute Anlaufstelle für frische Eltern, die dort viel Unterstützung, offene Ohren und gemeinsamen Austausch in schöner Atmosphäre finden.

### **Bitte vervollständige diesen Satz: SzenenWechsel ist für dich...**

...der wichtigste Dreh- und Angelpunkt für Frauen und Familien in Seeheim-Jugendheim.

### **Was hast du uns für dieses Heft mitgebracht?**

Einen schönen Text von Hans-Joachim Eckstein:

*Schwerwiegende Entscheidungen fallen selten in leichten Zeiten, und tief gehende Veränderungen entstehen nicht durch oberflächliche Erfahrungen.*

*Bedeutende Entwicklungen werden kaum durch unbedeutende Begegnungen angeregt, und persönliche Hilfe erfahren wir so gut wie nie in unpersönlichen Beziehungen.*

*Verständnis für die Schwachheit anderer erwächst nicht aus der eigenen Stärke, und wie man andere Menschen tröstet, wissen wir erst, wenn wir nicht nur getrost, sondern auch selbst getröstet sind.*

*Warum also sehnen wir uns ausschließlich nach einem leichten und unbeschwerten Leben, wenn das, was uns so wertvoll macht, in einem verletzlichen und tiefgründigen, in einem lebendig gelebten Leben liegt?*

**FAMILIE IM LOT**  
Mütterpflege an der  
Nördl. Bergstraße

mail@familieimlot.de  
www.familieimlot.de

# VEREIN



## WIR ÜBER UNS

Das Frauen- und Familienzentrum SzenenWechsel in Seeheim-Jugenheim ist ein Ort der Begegnung, Bildung und Beratung für Frauen und Familien. Väter sind herzlich willkommen! Wir sind zu Hause im Alten Forstamt in Jugenheim. In unseren wunderschönen Räumen mit idyllischem Garten fühlen wir uns sehr wohl.

Unser Verein wurde 1993 von einer Gruppe junger Mütter gegründet, die gegenseitig ihre Kinder betreuten. Schon damals gab es Vortragsabende zu Frauenthemen. In einem Kleiderschrank war sogar ein kleiner Secondhand-Shop für Kindersachen untergebracht. Heute, 33 Jahre später, hat sich SzenenWechsel zu einem der größten Frauen- und Familienzentren in Südhessen entwickelt. Viele unserer 250 Mitglieder sind uns seit langer Zeit verbunden.

Mit dem Paritätischen Wohlfahrtsverband, dem Bundesverband der Mütterzentren, dem Bundesverband der Familienzentren und der LAG freie Kitaträger Hessen e.V. haben wir starke Partner an unserer Seite.

Wir bieten ein vielfältiges Angebot für Groß & Klein:

In unseren offenen Treffs wie z. B. den Krabbelgruppen, beim Mädelsabend oder bei den Kostproben begegnen sich Frauen und Familien aller Altersstufen.

Mit rund 80 interessanten Kursen und Vorträgen pro Halbjahr sind wir schon fast eine Mini-VHS.

Wir unterstützen Frauen und Familien mit Beratungsangeboten z. B. zu Erziehung, Gesundheit, Alter, Partnerschaft, Kindheit, etc.

In unserer Kinderkrippe betreuen wir zehn Kinder zwischen 18 und 36 Monaten in einem geschützten, familiären Rahmen.

Wir engagieren uns auf vielen Ebenen für Frauen und Familien im Landkreis Darmstadt-Dieburg.

Darüber hinaus sind wir ein sympathischer, familienfreundlicher Arbeitgeber für unsere Mitarbeiterinnen und Ehrenamtlichen. Einige von uns haben den Verein als Sprungbrett für die eigene Berufslaufbahn nutzen können, indem sie sich hier bei uns „ausprobiert“ oder neue interessante Tätigkeitsbereiche kennengelernt haben. Wir sind offen für neue Leute und neue Ideen!

Wir laden euch herzlich ein, bei uns im Alten Forstamt vorbeizuschauen!

Euer SzenenWechsel-Team



## VORSTAND &amp; BEIRAT



Gabriela Jaspert  
1. Vorsitzende



Frauke Wassum  
2. Vorsitzende



Beate Bechtold  
3. Vorsitzende



Maike Schulz  
Protokoll



Sophia Binn  
Finanzen



Kerstin Hartmann  
Drop In



Kerstin Blümner  
Drop In



Steffi Müller  
Drop In



## TEAM KRIPPE



Elke Stahlschmidt-Christ  
Erzieherin



Sylvia Lorenz  
Erzieherin



Elena Loos  
Erzieherin



Nicole Börner  
Erzieherin



Yordanos Atobirhan  
Strolche Team



Dagny Glover  
Strolche Team



Marion André  
Strolche Team



Rema Aquimo  
BFD

## TEAM BÜRO



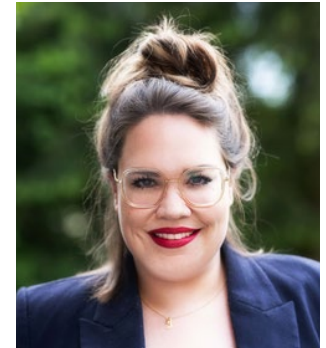
Silke Volz  
Büro



Johanna Straßer  
Büro



Constanze Jost  
Buchhaltung



Larissa Helm  
Familienpause

## TEAM EHRENAMT

Was wären unsere „hauptamtlichen“ Teams ohne unsere Ehrenamtlichen? Über 40 Frauen und auch ein paar Männer jeden Alters engagieren sich für unsere „Herzessache“. Hier finden alle das passende Ressort, ob im Kinderkursteam, bei der Redaktion von Heft, Web oder Social Media, beim Fundraising, in unseren Treffs oder oder oder...

Du möchtest uns ehrenamtlich unterstützen? Wir sind ein sympathisches Team und freuen uns über Verstärkung! Bei uns kannst du deine Ideen und Fähigkeiten einbringen, z.B. bei der Organisation von Kursen/ Festen oder beim Anzeigenverkauf. Und auch sonst ist jede helfende Hand gerne gesehen. Interessiert? Dann schau' einfach mal vorbei!

# Filmseher Open Air



Seeheim-Jugenheim



Reservierung unter [www.filmseher.de](http://www.filmseher.de)



# Open Air Kino

Juni - September



A young child with light brown hair, wearing a blue and white striped t-shirt with a cartoon character, is reaching up to pick raspberries from a large, leafy vine. The vine is covered in clusters of ripe red raspberries. The child is standing on a white wooden step or platform. In the background, there is a wooden fence and more greenery. A large orange circle is overlaid on the bottom left of the image, containing the text "KINDER-KRIPPE" in white capital letters.

KINDER-  
KRIPPE



## KINDERKRIPPE

### „DIE KLEINEN STROLCHE“ AN 4 TAGEN

Zehn Kinder zwischen 18 und 36 Monaten haben hier die Möglichkeit, in einem geschützten, familiären Rahmen anderen Kindern zu begegnen und vielseitige Erfahrungen zu sammeln. Ein erfahrenes Team von zwei bis drei pädagogischen Fachkräften begleitet die Kinder in ihrer individuellen Entwicklung.

In unseren einladenden, kindgerecht gestalteten Räumen und in dem wunderschönen weitläufigen Außengelände gibt es viel zu entdecken und auszuprobieren. Wir unterstützen und fördern die Kinder in ihrer kreativen, musischen und kognitiven Entwicklung. Im angeleiteten und freien Spiel stärken wir altersgerecht die Neugier und Selbstständigkeit. Durch wiederkehrende Rituale im Tagesablauf gewinnen unsere Jüngsten Sicherheit in ihrer neuen Umgebung.

Wir praktizieren eine sanfte Eingewöhnung in Anlehnung an das „Berliner Modell“, d. h. der zeitliche Ablauf der Eingewöhnungsphase orientiert sich an den jeweiligen Bedürfnissen des Kindes. In dieser Phase erhalten auch die Eltern einen Einblick in unsere Arbeit und können Vertrauen aufbauen.

#### Ganztagesplatz

Mo bis Do, 7:30 – 15:30 Uhr / 405 € pro Monat  
zzgl. 80 € Essensgeld + 10 € Gruppengeld

#### Halbtagesplatz

Mo bis Do, 7:30 – 12:00 Uhr / 230 € pro Monat  
zzgl. 80 € Essensgeld + 10 € Gruppengeld

„Für mich die beste Kindergruppe der Welt! Es ist schon außergewöhnlich, wie klein und fein es hier doch ist. Meine zwei Kinder waren gerne „kleine Strolche“. Das war eine behütete und liebevolle Zeit im Szenenwechsel. Und der Garten: ein kleines Paradies! Mit Naschgarten, riesigem Sandkasten und tollen Rennstrecken. Wir hätten es nicht besser treffen können!“

„Aus meiner Sicht das Beste, das deinem Kleinsten „passieren“ kann! Liebevolle und familiäre Umgebung mit allem, was das Kinderherz begehrt. Wenn ich morgens beim Aufwachen gefragt werde: „Gehe ich heute wieder zu den Strolchen?“, sagt das doch alles :-).“

„Man kann sich keinen schöneren und behüteteren Ort für seine Kinder vorstellen. Die Erzieherinnen sind einfach wundervoll im Umgang mit den Kleinen, die Räumlichkeiten prima und das Außengelände traumhaft.“

# ANGEBOTE



## TEILNAHMEBEDINGUNGEN

### Anmeldung und Kursgebühren

Bitte meldet euch schriftlich (über unsere Homepage) innerhalb der Anmeldefristen bzw. bei Veranstaltungen ohne Frist spätestens eine Woche vor der Veranstaltung an.

Eure Anmeldung wird euch per E-Mail bestätigt. Wir behalten uns vor, Veranstaltungen bei zu geringer Teilnehmerzahl abzusagen. Die Kursgebühren werden nach Kursende von eurem Konto abgebucht.

### Abmeldung und Ausfallgebühren

Bitte storniert Anmeldungen rechtzeitig und schriftlich im Büro des SzenenWechsels (bitte nicht bei den Kursleiter\*innen). Rechtzeitig heißt bei Veranstaltungen ohne Anmeldefrist bis spätestens eine Woche vorher, bei Veranstaltungen mit Anmeldefrist eben bis zu dieser Frist.

Bitte bedenkt, dass wir für viele Veranstaltungen eine Warteliste führen und ihr durch rechtzeitige Absage anderen Interessierten die Teilnahme ermöglichen könnt.

Das Fernbleiben von einer Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung. Bei nicht fristgerechter Abmeldung wird die volle Kursgebühr fällig.

### Vorträge

Bitte meldet euch zu unseren Vorträgen schriftlich (über das Formular auf unserer Homepage) an. Die Bezahlung erfolgt in bar vor Beginn des Vortrages.

### Veranstaltungsort

In der Regel finden unsere Veranstaltungen in unseren Räumen im Alten Forstamt statt. Wir möchten allen Menschen die Möglichkeit geben, an unseren Veranstaltungen teilzunehmen. Leider sind unsere Räume nicht barrierefrei zugänglich.

Bitte meldet euch in unserem Büro, wenn ihr Hilfe beim Besuch unserer Veranstaltungen benötigt.

### Haftung

Die Haftung des SzenenWechsel Frauen- und Familienzentrums e. V. für Schäden jeglicher Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen dem SzenenWechsel Frauen- und Familienzentrum e. V. Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit nachgewiesen werden kann.

### Teilnahmebestätigungen

Auf Wunsch erhaltet ihr eine Teilnahmebestätigung. Voraussetzung dafür ist eine 80%ige Teilnahme.

## BEGEGNUNG

### Krabbel- und Spielgruppen

Ihr habt Kinder und sucht Kontakt zu gleichaltrigen Kindern und deren Eltern? Dann kommt an einem Nachmittag in der Woche zu uns. Hier könnt ihr euch austauschen und schöne gemeinsame Stunden in liebevollem Ambiente verbringen. Die Kleinen können zusammen spielen – im Winter drinnen und im Sommer draußen auf unserem großzügigen Außengelände mit Schaukel, Sandkasten und Co.

Eigenverantwortlich könnt ihr die Räume und Spiel-sachen (Kinderküche, Parkhaus etc.) der Kinderkrippe nutzen. Es gibt eine Wickelmöglichkeit, Toiletten sowie eine Küche.

Bitte meldet euch vor dem ersten Besuch bei uns im Büro.

Zeit: jeweils 16:00 - 17:30 Uhr, außer in den Ferien  
Gebühr: 2 € · Mitglied: frei  
Ort: SzenenWechsel

Tag	geb.	Ansprechpartnerin
Di	2022	Sarah Sanderbeck
Mi	2024	Johanna Straßer
Do	2025	Lea Heidemann

### Drop In

#### Alter: 0 - 3 Jahre

Jeden Freitag öffnet unser Treff für alle Eltern mit Säuglingen und Kleinkindern im Alter von 0 - 3 Jahren. Ihr könnt euch dort mit anderen Eltern austauschen und neue Freundschaften beginnen. Die Kinder können gemeinsam frei spielen. Wir bieten euch außerdem ein kostenfreies Frühstück an.

Unser qualifiziertes Team – Kerstin Hartmann, Kerstin Blümler und Steffi Müller – organisiert und begleitet die Treffen. Die drei hören euch gerne zu und können euch viele Tipps geben. Auf Wunsch laden wir auch Fachleute ein, die eure Fragen zu Erziehung, Ernährung, Sprache oder Entwicklung eurer Kinder beantworten.

#### Zwei Altersgruppen:

09:00 - 10:30 Uhr: 0 - 1 Jahre

10:30 - 12:00 Uhr: 1 - 3 Jahre

Gefördert von Stiftungen und dem Land Hessen

Datum: immer freitags

Zeit: 09:00 - 12:00 Uhr (s. oben Altersangabe)

Gebühr: kostenfrei

Kontakt: Büro, Tel.: 06257/86633

Ort: SzenenWechsel, Garten oder Haus  
ohne Anmeldung

## BEGEGNUNG

### Café Szene

Hereinspaziert! Wir öffnen wieder unser nachhaltiges Garten-Café. In unserem wunderschönen Garten könnt ihr entspannte Stunden verbringen. Alle sind herzlich willkommen! Während die Kleinen den Spielplatz erkunden, nehmen die Großen ein schattiges Plätzchen im Café ein.

An unserer Cafétheke erhaltet ihr fairen Kaffee und selbst gebackene Kuchen. Das Besondere: Alle Speisen und Getränke sind fair, nachhaltig oder regional eingekauft oder hergestellt. Wir freuen uns auf unsere Gäste!

### Kostproben

Dies ist der „Mädelsabend“ für Frauen ohne Kinder oder mit richtig großen Kindern. Hier könnt ihr in netter Runde über alles reden, was euch beschäftigt.

Wir treffen uns ca. alle vier Wochen in wechselnden Restaurants der Region. Dabei wollen wir die „Welt bereisen“ und viele verschiedene Küchen kennenlernen, von Thailand über Indien bis Mexiko. Eine gute Gelegenheit, Kontakte zu knüpfen, falls ihr neu in der Gemeinde seid.

Der jeweilige Treffpunkt wird per E-Mail bekannt gegeben. Tragt euch dazu bitte in unsere Kostproben-Mailingliste ein:

<https://www.szenenwechsel-online.de/kostproben>

Wir bilden Fahrgemeinschaften.

Datum: So, 31.05. u. 21.06.2026  
Zeit: 15:00 - 17:30 Uhr  
Gebühr: kostenfrei, Spenden erbeten  
Kontakt: Büro, Tel.: 06257/86633  
Ort: Garten SzenenWechsel  
ohne Anmeldung

Datum: wird per E-Mail bekannt gegeben  
Zeit: freitags, ab 19:30 Uhr  
Gebühr: kostenfrei  
Kontakt: Beate Bechtold, über Büro  
Ort: wechselnde Restaurants in der Umgebung  
Anmeldeschluss: individuell



## BEGEGNUNG

### Jungsabend

Unsere Frauen schwärmen von Mädelsabend, Kreativkursen und Kinderprogramm. Warum sollte es nicht endlich einmal etwas nur für uns Männer geben?

Immer am letzten Mittwoch eines Monats treffen wir uns in einer Kneipe/Restaurant in der Umgebung, um einen gemütlichen Abend mal ohne Frau und Kind zu genießen. Die Gruppe besteht aus momentan ca. 8 - 10 Männern mit Kindern im Alter von ca. 6 Jahren und älter. Neben dem monatlichen Treffen planen wir weitere Aktivitäten je nach Lust und Laune der Teilnehmer, z. B. einen Grillkurs oder eine interessante Besichtigung.

Details werden per E-Mail bekannt gegeben.

Datum: letzter Mittwoch im Monat  
Zeit: ab 19:30 Uhr  
Gebühr: kostenfrei  
Kontakt: Büro, Tel.: 06257/86633  
Ort: wechselnde Restaurants etc. in der Umgebung  
Anmeldeschluss: individuell

### Treff für junge Mütter

Du wünschst dir Kontakt zu jungen Müttern in deiner Nähe für regelmäßige Treffen mit und ohne Kind, für gemeinsame Freizeitaktivitäten und für einen Austausch über Themen rund um Familie, Beruf und Freizeit?

Wir treffen uns etwa einmal im Monat an wechselnden Wochentagen und in unterschiedlichem Rahmen. Zum Beispiel bei einem gemeinsamen Essen, bei einem Ausflug oder auch mal bei einem Spielplatzbesuch mit den Kindern am Nachmittag. Neue Ideen für gemeinsame Unternehmungen sind immer willkommen. Ach ja, unsere Kinder sind noch klein, zwischen 0 und 4 Jahren.

Habt ihr Lust? Dann meldet euch bei uns im Büro.

Datum: wird per E-Mail bekannt gegeben  
Zeit: nach Absprache  
Gebühr: kostenfrei  
Kontakt: Büro, Tel.: 06257/86633  
Ort: nach Absprache  
Anmeldeschluss: individuell



# Babyzeit

... das Kurs-Lädchen

PEKiP®

Babymassage

Babygymnastik

Babymassage - Papakurs

Geschwistervorbereitungskurs

Stillberatung

Schwangerschaftsmassage



*Babyzeit*

Darmstädterstr.48

64342 Seeheim-Jugenheim

Tel. 06257/5065264

claudia.schildt@t-online.de



[www.babyzeit-seeheim.de](http://www.babyzeit-seeheim.de)



# Repair Café

Seeheim-Jugenheim

in der Werkstatt SONNE e.V.

Sandstr. 86, 64342 Seeheim-Jugenheim

## Reparieren statt wegwerfen !

Jeden letzten Samstag im Monat, 14 - 18 Uhr

[www.repaircafe-seeheim.de](http://www.repaircafe-seeheim.de)



Grafik: www.freepik.com

## BEGEGNUNG

### Mädelsabend

Ihr begegnet einer netten Frauenrunde mit Kindern im Schulalter, die sich immer wieder neu zusammensetzt. Ihr könnt euch über viele Themen rund um Familie, Beruf und Freizeit austauschen und neue Kontakte knüpfen. Neue Mädels sind jederzeit willkommen!

Wir treffen uns ca. 1x im Monat an wechselnden Wochentagen in verschiedenen Restaurants in der Umgebung. So ist für jeden Geschmack etwas dabei. Gelegentlich unternehmen wir auch etwas zusammen.

Bei Interesse tragt euch bitte in unsere Mädelsabend-Mailingliste ein:  
<https://www.szenenwechsel-online.de/maedelsabend>



Datum: wird per E-Mail bekannt gegeben  
 Zeit: ab 19:00 Uhr  
 Gebühr: kostenfrei  
 Kontakt: Diana Krahmer, über Büro  
 Ort: wechselnde Restaurants in der Umgebung  
 Anmeldeschluss: individuell

### Freitag ist Papa-Zeit!

Während Mama mal kurz durchatmet (oder heimlich Schokolade isst), stürzen wir uns mit unseren Kids ins Wochenende – mit allem, was Spaß macht!

Ob wir Pizza backen wie echte italienische Küchenchefs, Feuerwehr spielen, ums Lagerfeuer sitzen und Würstchen verkohlen, uns spannende Geschichten erzählen oder heimlich für Mama Geschenke basteln (psst, nicht verraten!) – langweilig wird's garantiert nicht.

Je nach Wetter und Laune treffen wir uns drinnen, draußen, im Garten oder im Wald. Egal! Wichtig ist uns, Kontakte zu knüpfen und gemeinsam eine tolle Zeit zu verbringen. Bis zum nächsten Papa-Kind-Treff!

Willkommen sind Väter mit Kindern im Alter bis 5 Jahren. Ältere Geschwisterkinder sind herzlich willkommen.

Datum: Fr, 13.02./ 20.03./ 17.04./ 08.05./ 19.06.2026  
 Zeit: 16:00 - 18:00 Uhr  
 Gebühr: kostenfrei  
 Kontakt: Büro, Tel.: 06257/86633  
 Ort: SzenenWechsel / nach Absprache  
 Anmeldeschluss: individuell

## BEGEGNUNG

### Internationaler Kochclub für Frauen

Ihr habt Spaß am Kochen? Der Geruch von exotischen Gewürzen macht euch neugierig? Lasst uns gemeinsam eine kulinarische Weltreise unternehmen!

Frauen aus aller Welt stellen uns ihre Lieblingsgerichte vor. Unter ihrer Anleitung werden wir gemeinsam kochen und im Anschluss in gemütlicher Runde essen.

Bei Interesse tragt euch bitte auf unserer Homepage in unsere Kochclub-Mailingliste ein:  
<https://www.szenenwechsel-online.de/kochclub>

Die Kosten für die Lebensmittel teilen wir am Abend untereinander auf.

### Internationaler Kochclub für Männer

Nach dem Erfolg des „Frauen-Kochclubs“ würden wir gerne eine Männergruppe gründen. Etwa alle 6 – 8 Wochen wollen wir Männer einladen, um gemeinsam zu kochen, zu essen und verschiedene Kulturen kennenzulernen. Im Begegnungscafé nutzen wir eine vollständig ausgestattete Küche. Die Kosten für die Lebensmittel legen wir auf alle Teilnehmer um.

Möchtest du dabei sein? Kannst du dir sogar vorstellen, die Gruppe zu leiten? Dann melde dich bitte im Büro. Wir unterstützen dich gerne bei den ersten Schritten.

Datum: wird per E-Mail bekannt gegeben  
 Zeit: freitags, 18:00 Uhr  
 Gebühr: kostenfrei, zzgl. Umlage  
 Kontakt: Beate Bechtold, über Büro  
 Ort: Begegnungscafé, Lindenstr. 10, Jugenheim  
 Anmeldeschluss: jeweils eine Woche vorher

Datum: steht noch nicht fest  
 Zeit: 17:00 - 20:00 Uhr  
 Gebühr: kostenfrei, zzgl. Umlage  
 Kontakt: Büro, Tel.: 06257/86633  
 Ort: Begegnungscafé, Lindenstr. 10, Jugenheim  
 Anmeldeschluss: individuell



## BEGEGNUNG

### Dieser Michel – AD(H)S

Die Selbsthilfegruppe richtet sich an Eltern, deren Kinder „anders“ sind. Eltern von Kindern mit AD(H)S, Dyskalkulie, Legasthenie, Asperger-Syndrom u.ä. sind willkommen. Oftmals passen diese Kinder nicht in „das System“ und es gibt Probleme im Familienleben, der Schule und anderen Gruppen. Dadurch kommen alle Beteiligten an ihre Grenzen.

Bei den monatlichen Treffen finden Eltern in einem geschützten Rahmen die Möglichkeit, sich mitzuteilen, fachlich zu informieren und auszutauschen. Sie lernen voneinander, stärken sich emotional oder haben einfach Spaß miteinander.

Anmeldung per E-Mail an [dieser-michel@gmx.de](mailto:dieser-michel@gmx.de)

Datum: jeden 1. Mittwoch im Monat  
Zeit: 20:00 Uhr  
Gebühr: 2 € · Gebühr Mitglied: kostenfrei  
Kontakt: Rabea Paletta, [dieser-michel@gmx.de](mailto:dieser-michel@gmx.de)  
Ort: SzenenWechsel  
Anmeldeschluss: kurzfristige Teilnahme möglich

### Treff für Alleinerziehende & getrennt Lebende

Du bist alleinerziehend oder teilst dir die Sorge für deinen Nachwuchs mit deinem Ex-Partner oder deiner Ex-Partnerin? Du meisterst die täglichen Herausforderungen mit Kind alleine und wünschst dir einen Austausch mit Mamas oder Papas, die ebenfalls alleine sind?

Unser Treff für Alleinerziehende und getrennt lebende Eltern bietet dir einen Ort für Gespräche und Information in einer lockeren Atmosphäre. Gemeinsam gestalten wir den Treff mit Fragen und Antworten zu den Themen, die dich im Alltag begleiten oder planen einen gemeinsamen Ausflug oder ein gemeinsames Frühstück (Events immer samstags).

Deine Kids darfst du natürlich gerne mitbringen. Der große Garten lädt zum Spielen und Toben ein und es gibt immer eine helfende Hand.  
Bitte vor der ersten Teilnahme im Büro anmelden.

Datum: freitags, ca. 1x im Monat  
Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr  
Gebühr: kostenfrei  
Kontakt: Kristina Götz, Sozialpädagogin (B.A.)  
Ort: SzenenWechsel  
Anmeldeschluss: jeweils 1 Tag vorher

Wildwasser Darmstadt e.V. ist eine professionelle Beratungseinrichtung für Mädchen\* und Frauen\*, die von sexualisierter Gewalt betroffen sind und für unterstützende Personen.

### Wir helfen und unterstützen

- **Mädchen\*** (ab 12 Jahren), die von sexualisierter Gewalt in der Kindheit oder Jugend betroffen sind
- **Frauen\***, denen in der Kindheit und Jugend sexueller Missbrauch widerfahren ist
- **Vertrauenspersonen**, die betroffene Mädchen\* und Jungen\* unterstützen möchten

Für ein  
Leben ohne  
sexualisierte  
Gewalt

### Wir bieten Fachberatung und Information für

- Fachkräfte, die **Handlungskompetenz** zu sexualisierter Gewalt und deren Folgen erlangen möchten
- Institutionen, die ein **Schutzkonzept** gegen sexualisierte Gewalt entwickeln wollen
- Interessierte Personen, die **Fragen** zum Thema oder individuelle Anliegen haben

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme!  
Das Team Wildwasser

Weitere Informationen unter:  
[www.wildwasser-darmstadt.de](http://www.wildwasser-darmstadt.de)

## BEGEGNUNG

### Selbsthilfegruppe Psychische Gesundheit

Unsere neue Selbsthilfegruppe bietet Menschen mit psychischen Erkrankungen oder Angehörigen einmal im Monat einen sicheren Raum für Austausch und gegenseitige Unterstützung. Offen über die eigenen Erfahrungen zu sprechen und Verständnis zu finden hilft dabei, Isolation und Stigmatisierung zu überwinden.

Die Gruppe richtet sich an Menschen und deren Angehörige mit Depressionen, Angststörungen, bipolaren Störungen und anderen psychischen Erkrankungen.

Ziel ist es, die Lebensqualität der Teilnehmenden zu stärken und gemeinsam Wege zu finden, mit psychischen Belastungen umzugehen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Datum: jeden 3. Montag im Monat  
Zeit: 19:30 - 21:00 Uhr  
Gebühr: kostenfrei  
Kontakt: Michael Cujas, über Büro, Tel.: 06257/86633  
Ort: SzenenWechsel  
ohne Anmeldung

### Mehrlingstreff – Gemeinsam wachsen, staunen, durchatmen

Unser Mehrlingstreff richtet sich an euch als Eltern von Mehrlingen – ganz unabhängig vom Alter eurer Kinder. Hier könnt ihr in entspannter Atmosphäre andere Familien kennenlernen, die ebenfalls mit mehreren kleinen Persönlichkeiten gleichzeitig unterwegs sind.

Der Treff bietet Raum für Austausch über Alltagsorganisation, besondere Erlebnisse oder einfach das, was gerade beschäftigt. Zum Spielen und Wickeln etc. stehen die Räumlichkeiten der Kinderkrippe zur Verfügung, bei schönem Wetter gehen wir gerne raus in den Garten. Geschwisterkinder sind herzlich eingeladen.

Wir freuen uns auf lebendige Begegnungen mit euch!

Datum: Start am 20.02.2026, alle 4-6 Wochen  
Zeit: 15:30 - 17:00 Uhr  
Gebühr: kostenfrei  
Kontakt: über Büro, Tel.: 06257/86633  
Ort: SzenenWechsel  
Anmeldung erwünscht

## BEGEGNUNG

### Wechseljahre im Gespräch

Die Wechseljahre bringen viele Veränderungen mit sich – körperlich, emotional und im Alltag. In unserem neuen, offenen Treff bieten wir Raum für Austausch, Fragen und gegenseitige Unterstützung. Hier können Erfahrungen geteilt, Informationen weitergegeben und Impulse für den Umgang mit dieser Lebensphase gewonnen werden. Alle Interessierten sind herzlich willkommen – ob mit ersten Anzeichen, mitten im Umbruch oder einfach neugierig.

Wenn du Interesse hast, melde dich gerne im Büro. Dann bekommst du die Info zum nächsten Treffen per E-Mail von Anja zugesendet.



Datum: Termine nach Vereinbarung  
Gebühr: kostenfrei, Spende erbeten  
Kontakt: über Büro  
Tel.: 06257/86633  
office@szenenwechsel-online.de  
Ort: SzenenWechsel

### Willkommen im Leben –

#### Treff für werdende & frischgebackene Eltern

Du bist schwanger oder hast gerade entbunden und suchst Kontakte? Du hast Fragen zur Geburt oder zu den ersten Monaten mit dem Baby? Du möchtest einen Nachmittag in netter Runde verbringen?

Wir treffen uns am Donnerstagnachmittag zu einem gemütlichen Beisammensein im SzenenWechsel. Hier kannst du in lockerer Runde Fragen stellen und andere Schwangere kennenlernen. Außerdem kannst du schon einmal ein bisschen SzenenWechsel-Luft schnuppern. Denn wir haben viele tolle Angebote für Groß & Klein!

Der Nachmittag wird begleitet von Kerstin Hartmann (Elternbegleiterin, Familienberaterin) und Steffi Müller (Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin). Die zwei verraten dir gerne ihre Tipps und Tricks.




Datum: wird noch bekannt gegeben  
Zeit: 16:00 - 18:00 Uhr  
Gebühr: kostenfrei  
Kursleitung: Team SzenenWechsel  
Ort: SzenenWechsel  
Anmeldung erwünscht



## BEGEGNUNG

### Über 60, na und?

Hast du endlich Zeit für die schönen Dinge des Lebens und würdest gerne deinen (Vor-)Ruhestand mit Gleichgesinnten genießen? Dann bist du bei uns richtig!



Einmal im Monat treffen wir uns zu interessanten Gesprächen und tauschen uns dabei über all das aus, was gerade so „aktuell“ ist. Dabei planen wir gemeinsame Unternehmungen. Wie wäre es mit Theater, Kino, Museum oder einem Konzert? Oder einem Spaziergang?

Gerne könnt ihr euch bei Interesse im Büro melden.

## BERATUNG

### Familienberatung

Wir beraten Eltern, die mit der momentanen Familiensituation unzufrieden sind und deshalb Rat zu Erziehungsfragen benötigen. Oft helfen einfache Methoden aus einem Problem heraus. Eine unbeteiligte Dritte erkennt häufig schneller Lösungsansätze. In einem Gespräch können die Themen der Familie besprochen werden.

Bitte beachten: Es handelt sich um eine Erstberatung. Manchmal liegen die Probleme tiefer, dann helfen wir, die richtige Beratungsstelle zu finden.

Datum: Mi, 29.04.2026  
Zeit: 19:00 Uhr  
Gebühr: kostenfrei  
Kontakt: Büro, Tel.: 06257/86633  
Ort: SzenenWechsel  
Anmeldeschluss: kurzfristige Teilnahme möglich

Datum: Termine nach Vereinbarung  
Gebühr: kostenfrei, Spende erbeten  
Kontakt: Kerstin Hartmann, über Büro  
Tel.: 06257/86633  
office@szenenwechsel-online.de  
Ort: nach Vereinbarung

## BERATUNG

### Berufliche Beratung bei Wiedereinstieg

Der Wiedereinstieg nach familienbedingter Berufsunterbrechung bedeutet eine Veränderung und Herausforderung auf vielen Ebenen.

Viele Fragen stellen sich:

Wie sieht ein beruflicher Neubeginn aus?

Sind meine fachlichen Kenntnisse noch aktuell?

Welche beruflichen Perspektiven habe ich?

Wie finde ich die passende Stelle?

Wo finde ich die nötigen Informationen?

Im Rahmen einer Beratung findest du Orientierung und kannst Perspektiven entwickeln.

Die Erstberatung wird durch den Landkreis Darmstadt-Dieburg gefördert und ist kostenfrei.

Weitere Infos unter: [www.femkom.de](http://www.femkom.de)

Datum: Termine nach Vereinbarung  
Gebühr: kostenfrei (1x pro Jahr für Frauen und sorgeltätige Männer)  
Kontakt: Frauenkompetenzzentrum Femkom,  
Tel.: 06151/428840, [mail@femkom.de](mailto:mail@femkom.de)  
Ort: Wienerstraße 78, Darmstadt



*Ihr Partner für Gesundheit und Wohlbefinden,  
heute und in Zukunft!*

*Gesundheitskarte ans  
Smartphone halten und  
wir bringen es vorbei!*

*So geht's:*



Öffnungszeiten:

Montag-Freitag: 08:30-12:30

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag 14:30-18:30

Samstag: 9:00-13:00

☎ 06257-2226



## BERATUNG

### Trennungs- und Scheidungsberatung für Frauen

Trennung und Scheidung bedeuten einen gravierenden Einschnitt im Leben. Wer in einer Trennung steckt, weiß oft nicht, wie es weitergehen soll. Die Beratung soll helfen, das Chaos der Gefühle zu ordnen. Sie bietet eine Erstorientierung, die eine Entscheidungsfindung unterstützen soll und Tipps für weitere Schritte gibt. Wichtige Fragen zur Wohnsituation, der Existenzsicherung sowie Sorge- und Umgangsrecht können besprochen werden.

Die Beratung ersetzt keinen Rechtsbeistand! Es beraten die Mitarbeiterinnen der Fachberatungsstelle „Frauen helfen Frauen e. V.“ aus Dieburg.

Anmeldung erforderlich unter:  
[andrea.lehrian@seeheim-jugenheim.de](mailto:andrea.lehrian@seeheim-jugenheim.de)  
 Tel.: 06257/990284

### Angebot des Vereins Frauen helfen Frauen

Datum: Termine nach Vereinbarung  
 Gebühr: 10 €  
 Kontakt: Andrea Lehrian, Tel.: 06257/990284  
 Verein Frauen helfen Frauen, Tel.: 06071/25666  
 Frauenkompetenzzentrum Femkom,  
 Tel.: 06151/428840, [mail@femkom.de](mailto:mail@femkom.de)

### Psychosoziale Krebsberatung

Eine Krebsdiagnose erfasst einen Menschen als Ganzes und betrifft auch Angehörige und Freund\*innen.

Im Verein Weiterleben e. V. haben Erkrankte und ihre Angehörigen die Möglichkeit, sich von Psychologinnen, Sozialarbeiterinnen und einer Ärztin unterstützen zu lassen und einen Weg im Umgang mit der Erkrankung und deren Folgen zu finden. Neben der psychoonkologischen Beratung bietet der Verein auch Hilfe zur Sozialberatung an. Beratungen finden in Darmstadt und Bensheim statt.

Ebenso kann der Austausch mit Betroffenen untereinander hilfreich sein. Hierzu finden verschiedene Gruppentreffen für Betroffene und Angehörige statt. Auch Bewegung unterstützt Körper, Geist und Seele, weshalb der Verein zusätzlich Lauftreff-Gruppen anbietet.

Datum: Termine nach Vereinbarung  
 Gebühr: kostenfrei  
 Kontakt: Weiterleben e. V., Tel.: 06151/3927761,  
[office@weiterleben.org](mailto:office@weiterleben.org)  
 Ort: Ingelheimer Straße 1, Darmstadt  
[www.weiterleben.org](http://www.weiterleben.org)



# SCHÖNER KANN MAN KUNST NICHT PRÄSENTIEREN



Museum  
Stangenberg  
Merck

Museum Stangenberg Merck  
Helene-Christaller-Weg 13  
64342 Seeheim-Jugenheim  
Tel. 06257 - 90 53 61  
[www.mstm.info](http://www.mstm.info)

800 qm Kunstaussstellung auf  
4 Etagen  
Ein Kleinod abseits der Hektik  
mit traumhaftem Blick über  
die Rheinebene

Geöffnet Mi - Fr: 12 - 19 Uhr, Sa / So / FT: 10 - 18 Uhr - Parken am Haus

**KUK** KINO & KULTUR  
PFUNGSTADT eG

Saalbau-Kino in Pfungstadt, Lindenstr. 71  
**Kino für EUCH von UNS mit EUCH**

Programm und Trailer unter  
[www.kino-pfungstadt.de](http://www.kino-pfungstadt.de)

Kontakt: [info@kino-pfungstadt.de](mailto:info@kino-pfungstadt.de)



## BERATUNG

### Schuldnerberatung

Kritische Lebensereignisse wie Krankheit, Trennung oder Arbeitslosigkeit können Auslöser für eine Überschuldung sein. Drohender Wohnungsverlust, Energiesperre oder auch Lohn- und Kontopfändung sind weitere Folgen, die zu einem Leben an der Armutsgrenze führen. Rechtzeitiges Erkennen und Einleitung geeigneter Maßnahmen sind Mittel, um erfolgreich mit einer Verschuldung umzugehen.

Schuldnerberater Christoph Hartmann aus Seeheim-Jugenheim beantwortet deine Fragen zur Ver- und Überschuldung und zeigt dir Wege aus dem „Schulden-Dschungel“ auf. Du kannst direkt mit ihm einen Termin vereinbaren.

Die Beratungen sind vertraulich.

Datum: Termine nach Vereinbarung  
Gebühr: kostenfrei  
Kontakt: Christoph Hartmann, ehrenamtlich tätiger Schuldnerberater  
E-Mail: christoph.hartmann@szenenwechsel-online.de  
Ort: SzenenWechsel o. nach Vereinbarung

### “Start-up“ Einzelberatung für Eltern von Neugeborenen und Säuglingen

Ihr findet bei einem individuellen Termin mit Steffi einen offenen und unterstützenden Rahmen, um Fragen und Anliegen rund um die Entwicklung und das Wohlbefinden eures Kindes zu besprechen. Ziel ist es, Eltern kompetent zu beraten, Unsicherheiten zu klären und euch in eurer Elternrolle zu stärken.

Schwerpunkte sind:

- Entwicklung & Gesundheit
- Ernährung
- Schlaf & Beruhigung
- Bindung & Interaktion
- Prävention & Vorsorge

In einer ruhigen Atmosphäre könnt ihr individuelle Fragen stellen und von Tipps profitieren, die auf eure familiäre Situation abgestimmt sind.

Datum: Termine nach Vereinbarung  
Gebühr: nach Absprache  
Kontakt: Steffi Müller, Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Heilpraktikerin  
Kontakt: Büro, Tel.: 06257/86633  
Ort: SzenenWechsel

REISS MICH RAUS!

# KURSPLAN ÜBERSICHT FRÜHLING & SOMMER 2026

Datum	Zeit	Kurs	S.
13.02.	16:00	Papa-Kind-Treff	32
20.02.	15:30	Mehrlingstreff	36
20.02.	18:30	Klangschalen - Klangreise	78
21.02.	10:30	Sei dir selbst eine Insel (Achtsamkeits-Seminar)	78
26.02.	19:00	LeseSzene	82
28.02.	10:00	Babysitterdiplom	65
02.03.	19:00	Autogenes Training mit Planetenklangschalen	80
03.03.	17:00	Progressive Muskelentspan- nung für Teenager	66
04.03.	16:00	Glas bemalen ab 7 Jahren	60
04.03.	17:15	Glas bemalen ab 9 Jahren	65
05.03.	19:30	Handlettering	68
07.03.	10:00	Trauerbegleitung	79
08.03.		Weltfrauentag	82
10.03.	19:00	Wildwasser (Vortrag)	47
13.03.	15:00	Häkel-Workshop Fortgeschrittene	60
17.03.	16:00	Besuch im Museum: Die Farbe Grün und die Zauberei	56

Datum	Zeit	Kurs	S.
18.03.	15:00	Dekopatch ab 3 Jahren	53
18.03.	18:30	English Conversation Group	76
20.03.	15:00	Häkel-Workshop Anfänger	61
20.03.	16:00	Papa-Kind-Treff	32
23.03.	20:00	Erkrankungen im Kindesalter (Vortrag)	48
25.03.	15:00	Dekopatch ab 6 Jahren	58
25.03.	20:00	Kinesiologische Reflextherapie (Vortrag)	48
26.03.	19:00	LeseSzene	81
27.03.	10:00	Wir entdecken den Kinder- bauernhof	53
27.03.	19:00	Chill mal – humorvoller Vor- trag zum Thema Pubertät	50
30.03.	09:30	Ich kann kochen! (Ferienkurs)	56
11.04.	13:30	Dekopatch für Erwachsene	70
16.04.	18:30	Schreiben für mich (Workshop Schreiben)	70
17.04.	16:00	Papa-Kind-Treff	32
18.04.	10:00	DIY Check: Frühlingsstart für dein Fahrrad	83
18.04.	10:30	Kräuterwanderung	80

Datum	Zeit	Kurs	S.
18.04.	14:15	Können Pinguine fliegen?	57
21.04.	16:00	Besuch im Museum: Von wilden Werten und großen Werten	58
22.04.	16:00	Erzähltheater: Eine Kiste Nichts	54
24.04.	10:00	Wir entdecken den Kinderbauernhof	53
25.04.	10:00	Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen	64
25.04.	11:00	Kleidertauschparty	83
25.04.	12:15	Geo-Caching	59
25.04.	15:00	Hip Hop für Kids	62
29.04.	19:00	Über 60, na und?	38
02.05.	10:00	Familienradtour	50
05.05.	19:00	Edelsteinmomente der Sprachentwicklung (Vortrag)	51
06.05.	17:00	Schnuppern bei der Kinderfeuerwehr	55
08.05.	16:00	Papa-Kind-Treff	32
16.05.	10:00	Trauerbegleitung	79
16.05.	14:00	Frühlings-Sträuße binden	72
20.05.	15:00	Eine Schulstunde zu Großherzogs Zeiten	64
27.05.	17:00	Pfötchen Abzeichen	59

Datum	Zeit	Kurs	S.
29.05.	15:00	Familienführung über den Heiligenberg	57
29.05.	16:30	Tauche ein in eine Welt voller Farben	66
30.05.	09:00	Erste Hilfe am Kind	52
31.05.	15:00	Café Szene	29
13.06.	10:30	Tauche ein in eine Welt voller Farben	66
19.06.	16:00	Papa-Kind-Treff	32
21.06.	15:00	Café Szene	29
24.06.	16:00	Erzähltheater: Der kleine Drache Kokosnuss	54
25.06.	19:00	LeseSzene	81
11.07.	16:00	Eltern-Kind-Zeiten	52
28.08.	10:00	Wir entdecken den Kinderbauernhof	53
Di, Mi, Do.	16:00	Krabbel- und Spielgruppen nach Alter	28
Mo.	19:30	Kreativtreff (jeder 1. Montag im Monat)	73
Mo.	19:30	Psychische Gesundheit (jeder 3. Montag im Monat)	36
Mi.	20:00	Dieser Michel – AD(H)S (jeder 1. Mittwoch im Monat)	34
Mo.	09:30	Sport mit Kinderwagen	74
Fr.	09:00	Drop In	28

REISS MICH RAUS!



## FAMILIE

### Wissen macht stark – Sexualisierte Gewalt verstehen und ihr begegnen

Sexualisierte Gewalt ist ein weitverbreitetes gesellschaftliches Problem, das Betroffene in allen Lebensbereichen tiefgreifend beeinflusst. An diesem Abend erfahren Interessierte von der Fachstelle Wildwasser wichtige Informationen rund um das Thema. Es wird hilfreiches Wissen über Formen sexualisierter Gewalt, deren Dynamiken und Auswirkungen sowie Strategien der Täter\*innen vermittelt. Außerdem werden Handlungsmöglichkeiten in Verdachts- und Akutsituationen aufgezeigt.

Ziel ist es, die Sicherheit im Umgang mit dem Thema zu stärken und geeignete Unterstützungsstrukturen kennenzulernen.

Datum: Di, 10.03.2026

Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: kostenfrei, Spende erbeten

Kursleitung: S. Falk, W. Heims, Wildwasser Darmstadt e.V.

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: 06.03.2026



**wildwasser** Darmstadt e.V.

**Wildwasser Darmstadt e.V.**  
Fachberatungsstelle gegen  
sexualisierte Gewalt

Wilhelminenstraße 19  
64283 Darmstadt

Tel.: 06151-288 71  
info@wildwasser-darmstadt.de  
[www.wildwasser-darmstadt.de](http://www.wildwasser-darmstadt.de)

**Telefonische Sprechzeiten**  
Darmstadt und Bensheim  
Mo. / Mi. 11<sup>00</sup> – 13<sup>00</sup>  
Di. / Do. 15<sup>00</sup> – 17<sup>00</sup>

**Offene Sprechstunde**  
Darmstadt Mittwoch 15<sup>00</sup> – 17<sup>00</sup>  
Bensheim Montag 16<sup>00</sup> – 17<sup>00</sup>

## FAMILIE

### Notfälle und Erkrankungen im Kindesalter (Vortrag)

Fieber, Husten, Bauchschmerzen und Verletzungen gehören zum Großwerden dazu. Keiner Familie bleibt die Betreuung von Kindern mit Atemwegs- oder Magen-Darm-Infekten erspart. In diesem Vortrag werden daher typische Kinderkrankheiten, ihre Vorbeugung und Behandlung besprochen. Möglichkeiten der Hilfeleistung bei typischen Komplikationen und Notfällen werden erläutert.

Aus dem Inhalt: Fieber und Fieberkrampf, Husten und Luftnot, Bauchschmerzen und Erbrechen, Bewusstseinsveränderung und Hirnhautentzündung, Stürze und Gehirnerschütterung, Verletzungen und Verbrennungen u.a.

### Kinesiologische Reflextherapie

Machst du dir Sorgen um die Entwicklung deines Kindes?

Unruhe, Ängste oder Lern- und Konzentrationsprobleme können ihren Ursprung in noch zu aktiven Reflexen aus der Babyzeit haben. Wenn sich diese frühkindlichen Reflexe nicht ausreichend zurückbilden, zeigt sich das oft in motorischen Schwierigkeiten (Balance, Zehenspitzenengang, Schriftbild), emotionaler Überforderung durch Ängste und Reize, körperlichen Themen wie Bettnässen oder in Lese-Rechtschreibschwächen.

Im Vortrag erfährst du, wie KinFlex® Kinder jeden Alters in seiner körperlichen und emotionalen Nachreifung unterstützen kann. Dich erwarten ein verständlicher Einblick in die Methode, anschauliche Praxisbeispiele und kleine Übungen zum Mitmachen.

Datum: Mo, 23.03.2026

Zeit: 20:00 Uhr

Gebühr: 12 € · Gebühr Mitglied: 9 €

Kursleitung: Dr. Andreas Rosenhagen, Kinderarzt

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: 16.03.2026

Datum: Mi, 25.03.2026

Zeit: 20:00 Uhr

Gebühr: kostenfrei

Kursleitung: Rabea Paletta, Reflextherapeutin

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: 23.03.2026

# GuT gemacht.

Die Arbeitsgruppe Gerechtigkeit und Teilhabe (AG GuT) setzt sich für die Chancengleichheit und soziale Teilhabe aller Kinder in Seeheim-Jugenheim ein.



## Gutes tun:

**Spendenkonto** Soko GuT SzenenWechsel e.V.

**Stichwort** Spende Bildungschancen für Kinder  
Stadt- und Kreissparkasse Darmstadt

**IBAN** DE 94 5085 0150 0024 0080 88

(Spendenbescheinigungen werden ausgestellt)

Bild: Freepik.com

# WUNDERWALD

SCHMUCK – STARK UND FAIR



Goldschmiedeatelier  
Bogengasse 2b • 64646 Heppenheim  
[www.wunderwald-schmuck.de](http://www.wunderwald-schmuck.de)



## FAMILIE

### Chill mal – am Ende der Geduld ist noch viel Pubertät übrig (Vortrag)

Wer Kinder in der Pubertät hat, der kennt die hitzigen Diskussionen über Schule, unaufgeräumte Zimmer und Helfen im Haushalt. Der weiß auch, WhatsApp ist überlebenswichtig – und Hygiene oft überschätzt. Jedenfalls aus der Sicht der Teenager. Unsere Kinder leben LAUT und wir haben oft nicht die LEISESTE Ahnung, wie sie so ticken. Auf einmal sind wir peinlich, gemein und einfach nur nervig.

Diplompädagoge, Autor und Pubertätsexperte Matthias Jung kommt mit seinem Programm den Erwachsenen und Eltern zur Hilfe. Er liefert Antworten auf Fragen, die Eltern bewegen. Eine einzigartige Mischung aus Sachverstand und Humor, faktenreich und äußerst unterhaltsam. Der lustigste Gedulds-Leidfaden: Nah am Alltag! Nah an den Eltern! Nah am Abenteuer Pubertät!

Datum: Fr, 27.03.2026

Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 18 € · Gebühr Mitglied: 15 €

Kursleitung: Matthias Jung, Diplompädagoge, Autor

Ort: ev. Gemeindehaus, Lindenstr. 6, Jugenheim

Anmeldeschluss: 20.03.2026

### Familien-Radtour

Ihr habt noch keine Pläne für den Samstag und Lust auf ein sportliches Erlebnis mit der Familie an der frischen Luft? Wie wäre es mit einem kleinen Aktivurlaub in der eigenen Heimat? Dann schwingt euch auf eure Fahrräder und lasst euch von Simon auf eine Radtour für die ganze Familie mitnehmen.

Wir treffen uns am SzenenWechsel und radeln von dort aus etwa eine Stunde bis zu unserem Ziel. Nach einer Erholungspause, einer ordentlichen Stärkung und Zeit zum Spielen machen wir uns wieder auf den Rückweg. Die Tour richtet sich an Familien mit Kleinkindern, die im Fahrradsitz oder Anhänger mitfahren. Kinder dürfen natürlich auch selbst fahren, wenn sie das sicher können (keine Laufräder). Auch E-Bikes, Lastenräder etc. sind willkommen.

Datum: Sa, 02.05.2026

Zeit: 10:00 - 13:30 Uhr

Gebühr: kostenfrei, Spende erbeten

Kursleitung: Simon Forster

Ort: Treffpunkt SzenenWechsel

Anmeldeschluss: 24.04.2026

## FAMILIE

### **Verzögerung der Sprachentwicklung – Know-How für Eltern & Erzieher\*innen (Online-Vortrag)**

Zehn Prozent aller Kinder haben eine Sprach- oder Kommunikationsstörung. Betroffen können unterschiedlichste Bereiche sein: Aussprache, Grammatik, Wortschatz und Einhalten von Kommunikationsregeln.

Der Vortrag beschäftigt sich mit verschiedenen Fragestellungen: Woran sind Verzögerungen erkennbar? Treten Sprachverzögerungen isoliert auf oder können diese gekoppelt mit Verzögerungen der Motorik und Wahrnehmung auftreten? Welche Schritte bei der Förderung sind im Alltag zu Hause und in der Kita sinnvoll? Durch welche sprachfördernde Haltung und Gesprächstechniken können wir Kinder in ihrer Sprachentwicklung wertvoll unterstützen?

Anschließend gibt es eine offene Fragerunde und genügend Raum für Fachkräfte und Eltern von Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren.

Datum: Di, 05.05.2026

Zeit: 19:00 - 21:00 Uhr

Gebühr: 12 € · Gebühr Mitglied: 9 €

Kursleitung: Cornelia Sajidman, Logopädin

Ort: online über Zoom

Anmeldeschluss: 28.04.2026

### **Privatpraxis für Logopädie Cornelia Sajidman**

Sprach- und Sprechtherapie  
Atemtherapie  
Stimmtherapie  
Schlucktherapie  
Gesprächsführung (M.E.G.)

Staatlich gepr. Logopädin  
Zertifizierte Atemtherapeutin  
Fachreferentin



Merckstraße 21  
64342 Seeheim-Jugenheim  
Telefon (06257) 9917 562  
sajidman@logopaedie-praxis.eu  
www.logopaedie-praxis.eu



## FAMILIE

### Erste-Hilfe-Workshop für Eltern

Wir treffen uns in den Räumen des SzenenWechsels, um gemeinsam Erste-Hilfe-Themen aus dem Alltag der Familien zu besprechen.

Im Workshop wird anhand von praktischen Beispielen Wissen zur Hilfeleistung vermittelt. Gleichzeitig wird vorhandenes Wissen aufgefrischt. Durch das Gelernte wird das sichere Handeln in Notsituationen gestärkt.

Der Schwerpunkt liegt hierbei auf der Hilfeleistung am Kind. Der Kurs richtet sich an Eltern, Großeltern und alle, die im Alltag mit Kindern zu tun haben.

Bitte mitbringen: einen Snack und Getränke

Datum: Sa, 30.05.2026  
 Zeit: 09:00 - 15:00 Uhr  
 Gebühr: 19 € · Gebühr Mitglied: 15 € inkl. Material  
 Kursleitung: Sascha Blümner  
 Ort: SzenenWechsel  
 Anmeldeschluss: 25.05.2026

### Eltern-Kind-Zelten im Forstamtsgarten

**Alter: 3 - 7 Jahre**

Eine unvergessliche Nacht im Zelt, dieses Erlebnis wollen wir gemeinsam im Garten der Strolche/Forstamtsgarten erleben. Wir starten unsere spannende Zeltnacht ab 16 Uhr und enden am darauffolgenden Tag nach einem leckeren gemeinsamen Frühstück gegen 10 Uhr. Ob Zeltneuling oder schon erfahrene Draußenschläfer, alle interessierten Eltern mit Kindern (3-7 Jahre) sind herzlich eingeladen teilzunehmen. Voraussetzung ist eine eigene Campingausrüstung (Zelt und Schlafsäcke). Alle weiteren Infos, wie der genaue Ablauf und die Verteilung der Verpflegung, erfolgt durch den Kursleiter.

Bitte mitbringen: eigene Campingausrüstung und Verpflegung (nach Absprache)

Datum: Sa, 11.07. - So, 12.07.2026  
 Zeit: 16:00 - 10:00 Uhr  
 Gebühr: kostenfrei, Spende erbeten  
 Kursleitung: Simon Forster  
 Ort: SzenenWechsel Garten  
 Anmeldeschluss: 03.07.2026

## KINDER AB 2 JAHREN

### Wir entdecken den Kinderbauernhof

#### Alter: 2 - 3 Jahre + Elternteil

Auf der Kinder- und Jugendfarm in Darmstadt wollen wir erste Erfahrungen mit Schafen, Ziegen und Kaninchen sammeln: Wir füttern die Tiere, erleben und beobachten sie in artgerechter Haltung und streicheln sie.

Die Eltern können beobachten, wie ihre Kinder früh Selbstvertrauen im Umgang mit Tieren entwickeln und lernen, die Bedürfnisse der Tiere zu achten.

Zudem bietet das große Gelände einen tollen Abenteuerspielplatz an und es gibt außerdem noch vieles zu entdecken.

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Frühstück

## KINDER AB 3 JAHREN

### Kreativ mit Mama oder Papa - Dekopatch

#### Alter: 3 - 5 Jahre + Elternteil

Bunte Tiere und das einfach nur durch spezielles Papier? Ja, durch Dekopatch könnt ihr euch ein eigenes Tier nach euren Wünschen bunt oder farblich passend gestalten. Das sieht richtig toll aus und geht ganz einfach. Mit Tierrohling aus Pappmaché, Pinsel, Leim und Papierschnipseln können dies sogar schon die Kleinsten. Und wo es noch ein wenig hängt, können Mama, Papa, Oma, Opa, Tante oder Onkel ein wenig unterstützen. Na, wer macht mit?

Es stehen verschiedene Tierformen zur Auswahl.

Bitte mitbringen: Trinkflasche und ggf. Snack

Datum: 27.03./ 24.04./ 28.08.2026

Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr

Gebühr pro Termin: 15 € · Gebühr Mitglied: 13 €

Kursleitung: Team Kinder- und Jugendfarm

Ort: Kinder- und Jugendfarm, Maulbeerallee 59, DA

Anmeldeschluss: jeweils 1 Woche vorher

Datum: Mi, 18.03.2026

Zeit: 15:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: 8 € inkl. Material (bar vor Ort)

Kursleitung: Team Papiri

Ort: Papiri, Ludwigstr. 2, Jugenheim

Anmeldeschluss: 11.03.2026

## KINDER AB 3 JAHREN

### Erzähltheater: Eine Kiste Nichts

**Alter: ab 3 Jahren**

Entdecke die Magie des „Nichts“!

Mit der Geschichte „Eine Kiste Nichts“ lädt das Kamishibai-Erzähltheater Kinder ein, ihre Fantasie zu entfalten. Was passiert, wenn man eine geheimnisvolle Kiste öffnet, die scheinbar leer ist?

Mit warmen Bildern, Humor und Staunen zeigt die Erzählung, wie aus „Nichts“ etwas ganz Besonderes entstehen kann.

Ein Impuls für Kreativität, Gespräche und gemeinsames Träumen

Wir freuen uns über eine Spende.

Datum: Mi, 22.04.2026

Zeit: 16:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: kostenfrei, Spende erbeten

Kursleitung: Christina Prenzel, Kinderkursteam

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: 15.04.2026

### Erzähltheater: Der kleine Drache Kokosnuss

**Alter: ab 3 Jahren**

Christina erzählt am Kamishibai vom kleinen Feuerdrachen Kokosnuss, der mit seinem Freund Oskar ganz allein im Dschungel übernachten möchte. Ein Kamishibai ist eine Art Klappladen, in den Bildkarten eingesteckt werden.

Zum Inhalt des Buches: Du siehst und hörst die Geschichte von Kokosnuss und Oskar, die ihren Eltern in den Ohren liegen, ihnen einen Übernachtungsausflug zu erlauben. Als sie die Erlaubnis schließlich erhalten, kommen den Freunden jedoch Bedenken, ob so eine Nacht allein im Dschungel nicht gefährlich sein wird. Und tatsächlich wird es dort durchaus unheimlich. Wie gut, in so einer Situation einen Freund an seiner Seite zu haben und die Angst gemeinsam zu überwinden.

Wir freuen uns über eine Spende.

Datum: Mi, 24.06.2026

Zeit: 16:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: kostenfrei, Spende erbeten

Kursleitung: Christina Prenzel, Kinderkursteam

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: 17.06.2026

## KINDER AB 4 JAHREN

### Schnuppern bei der Kinderfeuerwehr

**Alter: 4 - 7 Jahre + Elternteil**

Tatütata, die Feuerwehr ist da! Habt ihr Lust mal zu schauen, was bei der Kinder- und Jugendfeuerwehr Jugenheim los ist?

Wir treffen uns am Feuerwehrgerätehaus in Jugenheim und ihr könnt euch die großen Autos ansehen. Außerdem erfahrt ihr, welche Ausrüstung ein Feuerwehrmann / eine Feuerwehrfrau braucht und wie man ein Feuer löscht. Habt ihr schon mal einen echten Feuerwehrhelm aufgesetzt? Die Betreuer\*innen erklären euch alles und beantworten gerne alle eure Fragen. Mitmachen erwünscht! Das ist nicht nur was für Jungs!

Wenn ihr nach dem Kurs Lust auf mehr bekommt und schon 6 Jahre alt seid, könnt ihr euch auch bei der Kinder-Feuerwehr anmelden.

Das Feuerwehr-Gerätehaus ist hinter der Bürgerhalle.

Datum: Mi, 06.05.2026

Zeit: 17:00 – 18:30 Uhr

Gebühr: 4 € (in bar vor Ort, bitte passend)

Kursleitung: Freiwillige Feuerwehr Jugenheim

Ort: Feuerwehr-Gerätehaus, Jugenheim

Anmeldeschluss: 29.04.2026



Eine Geschenkbox bei

**Spreng** | Spielen  
Schreiben  
Lesen

ist immer eine gute Idee!

 Pfungstädterstr.8 in Bickenbach  
06257/2168



## KINDER AB 5 JAHREN

### Besuch im Museum: „Die Farbe Grün und die Zauberei“

**Alter: 5 - 7 Jahre**

Hast du dir schon mal überlegt, wie Farben zustande kommen? Wenn die Farben Blau und Gelb gemischt werden, entsteht die Farbe Grün, ist das Zauberei? Geht das nur in der Kunst oder auch in der Tierwelt? Diesem Phänomen gehen die Teilnehmenden auf den Grund und entdecken dabei ein Chamäleon, das auch Unglaubliches kann: Das Tier passt seine Farbe der Umgebung an. Und da es gern in Bäumen klettert, zeigt es sich oft grün. Aber was geschieht, wenn das Chamäleon verliebt ist?

Wichtig: Treffpunkt ist bereits um 15:45 Uhr in der Haupthalle am Haupteingang. Die Führung findet ohne Eltern mit Begleitperson vom SzenenWechsel statt.

Bitte mitbringen:

Handynummer mit Ansprechpartner\*innen für die Zeit im Museum.

Datum: Di, 17.03.2026

Zeit: 16:00 - 17:30 Uhr

Gebühr: 12 € · Gebühr Mitglied: 10 €

Kursleitung: Museumspädagog\*innen

Ort: Hessisches Landesmuseum Darmstadt

Anmeldeschluss: 10.03.2026

### Ich kann kochen! (Ferienkurs)

**Alter: 5 - 7 Jahre**

An die Schürze, fertig, los! Zusammen mit Heike kocht ihr leckere Gerichte in unserer Küche im Alten Forstamt. Ihr werdet sehen, dass das gar nicht so schwer ist! Ihr zaubert aus frischen Zutaten eine Suppe, einen Salat, ein Kartoffelgericht und noch viel mehr. Zum Abschlussessen dürft ihr euch auch ein Gericht wünschen. Kommt vorbei und macht mit!

Information für Eltern:

Die Kursleiterin ist Genussbotschafterin der Sarah Wiener Stiftung. Beim pädagogischen Kochen ist der Weg das Ziel! Nicht das perfekte Kochergebnis ist wichtig. Durch Ausprobieren und Entdecken von unterschiedlichen Lebensmitteln und Geschmackseindrücken lernen die Kinder eine ausgewogene und gesundheitsfördernde Ernährung kennen.

Datum: 30.03./ 31.03./ 01.04.2026; 3x

Zeit: 09:30 - 12:00 Uhr

Gebühr: 82 € inkl. Lebensmittel

Kursleitung: Heike Schuhknecht

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: 23.03.2026



## KINDER AB 5 JAHREN

### Können Pinguine fliegen?

**Alter: 5 - 7 Jahre**

An diesem Tag nehmen wir dich mit zu den Humboldt-Pinguinen im Luisenpark, wo du die kleinen Frackträger selbst mit Fischen füttern kannst! Dies ist die Leibspeise aus der Heimat der „Humbis“, der Pazifikküste Südamerikas. Wenn du Fragen hast, wie: „Wo schläft eigentlich ein Pinguin?“ oder „Können Pinguine fliegen?“, kannst du diese alle direkt den Pinguin-Tierpflegern stellen. Zum Schluss basteln wir noch einen Pinguin, den du mit nach Hause nehmen kannst!

Treffpunkt ist direkt im Luisenpark. Der Eintrittspreis in den Luisenpark ist zusätzlich selbst zu entrichten. Ihr könnt euch dafür den ganzen Tag dort aufhalten. Picknickplätze stehen zur Verfügung.

Bitte mitbringen: Trinkflasche und ggf. Snack

Datum: Sa, 18.04.2026

Zeit: 14:15 Uhr

Gebühr: 12 € · Gebühr Mitglied: 10 € inkl. Material

Kursleitung: Team Freizeithaus

Ort: Luisenpark Mannheim; Freizeithaus

Anmeldeschluss: 10.04.2026

### Familienführung über den Heiligenberg

**Alter: 5 - 10 Jahre + Elternteil**

Eine einstündige Familienführung über den Heiligenberg, die kindgerecht die Besonderheiten des Ortes, dessen Geschichte und das Leben der Fürstenkinder von damals vermittelt. Erzählt wird die Geschichte aus den Augen eines kleinen Rehs, das die Fürstenkinder heimlich begleitet und aus seinem Versteck beobachtet.

Treffpunkt der Führungen ist am Brunnen im Schlosshof.

Der Weg beginnt am Rehhäuschen und endet am Prinzessinnenhäuschen.

Datum: Fr, 29.05.2026

Zeit: 15:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: 8 € · Gebühr Mitglied: 6 €

Kursleitung: Christina Braun

Ort: Schloss Heiligenberg

Anmeldeschluss: 22.05.2026

## KINDER AB 6 JAHREN

### Dekopatch

#### Alter: ab 6 Jahren

Bunte Tiere und das einfach nur durch spezielles Papier? Ja, durch Dekopatch könnt ihr euch ein eigenes Tier nach euren Wünschen bunt oder farblich passend gestalten. Das sieht richtig toll aus und geht ganz einfach. Das Tier mit Leim einstreichen, Papierschnipsel draufdrücken und so rundum weitermachen. Ganz zum Schluss wird noch einmal alles mit Leim eingestrichen. Das Bunte Tier ist bestimmt ein Hingucker in deinem Kinderzimmer!

Es stehen verschiedene Tierformen zur Auswahl.

Bitte mitbringen: Trinkflasche und ggf. Snack

Datum: Mi, 25.03.2026  
Zeit: 15:00 - 16:30 Uhr  
Gebühr: 8 € inkl. Material (bar vor Ort)  
Kursleitung: Team Papiri  
Ort: Papiri, Ludwigstr. 2, Jugenheim  
Anmeldeschluss: 18.03.2026

### Besuch im Museum: „Von wilden Wellen und großen Walen.“

#### Alter: 6 - 9 Jahre

Das Meer kann oft stürmisch sein und große Wellen schlagen. Auf dem Gemälde »Seesturm« von Bonaventura Peeters sind gleich mehrere Segelschiffe in Seenot geraten. Warum sind die Menschen vor vielen hundert Jahren, trotz solcher Gefahren, immer wieder aufs Meer hinausgefahren? Gab es Wasserlebewesen die den Menschen gefährlich werden konnten? In der Zoologischen Sammlung wird nach einem möglichen »Seeungeheuer« gefahndet und im Anschluss gebastelt.

Wichtig: Treffpunkt ist bereits um 15:45 Uhr in der Haupthalle am Haupteingang. Die Führung findet ohne Eltern mit Begleitperson vom SzenenWechsel statt.

Bitte mitbringen:

Handynummer mit Ansprechpartner\*innen für die Zeit im Museum.

Datum: Di, 21.04.2026  
Zeit: 16:00 - 17:30 Uhr  
Gebühr: 12 € · Gebühr Mitglied: 10 €  
Kursleitung: Museumspädagog\*innen  
Ort: Hessisches Landesmuseum Darmstadt  
Anmeldeschluss: 14.04.2026

## KINDER AB 6 JAHREN

### Schnitzeljagd 2.0 – Geocaching

**Alter: ab 6 Jahren zusammen mit Elternteil**

Beim Geocaching werden Verstecke anhand von geographischen Koordinaten im Internet veröffentlicht. Mithilfe einer App werden diese einzeln, anhand der jeweils eingegebenen Daten gefunden.

Bei unserer Schnitzjagd 2.0 erhaltet ihr eine kurze Einweisung in die bereits vorher installierten Apps. Mit etwas Glück finden wir direkt nach Eingabe der Startkoordinaten einen Hinweis. Bei diesem Multi-Cache geht's von Station zu Station, bis wir schließlich ans sogenannte „final“ gelangen.

Natürlich machen wir zwischendurch auch eine kurze Pause mit einem kleinen mitgebrachten Picknick.

Voraussetzung für die Teilnahme: Smartphone, mit installierten Apps sowie ein kostenloses Benutzerkonto (weitere Infos folgen)

Datum: Sa, 25.04.2026  
Zeit: 12:15 - ca. 16:15 Uhr  
Gebühr: 25 € · Gebühr Mitglied: 22 €  
Kursleitung: Christoph Vogel, Outdoortrainer  
Ort: Parkplatz Restaurant Bölle, Darmstadt  
Anmeldeschluss: 17.04.2026

### Pfötchen-Abzeichen

**Alter: 6 - 10 Jahre**

Du magst Hunde und möchtest gerne mehr über die kleinen und großen Fellnasen erfahren? Wie merke ich, ob ein Hund Angst hat? Wie nähere ich mich einem Hund? Und darf ich jeden Hund streicheln? In einer Kleingruppe mit anderen Kindern lernst du spielerisch den artgerechten und sicheren Umgang mit Hunden.

In 5 Terminen werden wir uns mit der Körpersprache von Hunden beschäftigen, die Sinne von Hunden und Menschen vergleichen, Spiele mit einem Hund ausprobieren und lernen, wie wir Hunden etwas Neues beibringen können. Im letzten Termin findet eine kleine Prüfung mit Urkundenüberreichung statt.

Weitere Informationen unter:  
[www.vier-pfoten-machen-stark.de](http://www.vier-pfoten-machen-stark.de)

Datum: Mi, 27.5./ 3.6./ 10.6./ 17.6./ 24.6.2026; 5x  
Zeit: 17:00 - 18:00 Uhr  
Gebühr: 85 € · Gebühr Mitglied: 82 €  
Kursleitung: Saskia Windeknecht, Sozialpädagogin  
Ort: SzenenWechsel Garten  
Anmeldeschluss: 20.05.2026

## KINDER AB 7 JAHREN

### Werde selbst zum Glaskünstler!

#### Alter: ab 7 Jahren

Gestalte dein eigenes Glaskunstwerk – direkt bei uns. Dank der Zusammenarbeit mit der Glas Creativ Werkstatt in Groß-Rohrheim kannst du das faszinierende Arbeiten mit Glas ganz einfach im SzenenWechsel ausprobieren.

Du erschaffst dein Motiv auf einer klaren Glasscheibe, auf die du mit speziellen Tuben ein Gemisch aus farbigem Glaspulver und Kleber aufträgst. Nach dem Trocknen wird dein Werk in Groß-Rohrheim bei 830° verschmolzen.

Das Ergebnis: ein transparentes Kunstwerk – lichtecht und sogar spülmaschinenfest.

Zur Auswahl stehen Glasscheiben rund oder eckig in den Größen 10 cm für 7 € und 18 cm für 16 €. Bitte bei Anmeldung gewünschte Größe angeben.

Datum: 04.03.2026

Zeit: Fr, 16:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 7 € · Gebühr Mitglied: 5 € + Preis Glasscheibe

Kursleitung: Katja Witzel, Kinderkursteam

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: 25.02.2026

### Tauch ein in die faszinierende Welt des Häkelns (Fortgeschrittene)

#### Alter: ab 7 Jahren

Häkeln beflügelt unsere Fantasie und fördert Feinmotorik, Hand-Augen-Koordination und Konzentration.

Mit Annelies und Renates Hilfe fertigt ihr schicke Arm-bändchen oder umhäkelt Blumen zum Verschenken und Behalten. Die beiden zeigen euch dabei die Grundlagen des Häkelns und ihre Anwendung.

Bitte mitbringen: glattes Garn (Baumwollgarn) in deiner Lieblingsfarbe, Häkelnadel (Nummer 5)

Datum: Fr, 13.03.2026

Zeit: Fr, 15:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: 12 € · Gebühr Mitglied: 10 €

Kursleitung: Annelie Brühl und Renate Heise

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: 06.03.2026

## KINDER AB 7 JAHREN

**Tauch ein in die faszinierende Welt des Häkelns (Anfänger)**

**Alter: ab 7 Jahren**

Häkeln beflügelt unsere Fantasie und fördert Feinmotorik, Hand-Augen-Koordination und Konzentration.

Mit Annelies und Renates Hilfe fertigt ihr schicke Arm-bändchen oder umhäkelt Blumen zum Verschenken und Behalten. Die beiden zeigen euch dabei die Grundlagen des Häkelns und ihre Anwendung.

Bitte mitbringen: glattes Garn (Baumwollgarn) in deiner Lieblingsfarbe, Häkelnadel (Nummer 5)

Datum: Fr, 20.03.2026

Zeit: Fr, 15:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: 12 € · Gebühr Mitglied: 10 €

Kursleitung: Annelie Brühl und Renate Heise

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: 13.03.2026

Tinas Leckereien bietet Ihnen frisches Obst und Gemüse aus überwiegend eigenem Anbau an. Zudem bieten wir allerlei kreative Feinkost-Produkte in Glas und Flasche an.

**Mit unserer App „Tinas Leckereien“ erfahren Sie mehr über uns.**

**Android: Apple:**



**Tina's Leckereien**  
aus Haus und Hof



**Tinas Leckereien GbR**

Darmstädter Str. 35

64342 Seeheim

06257-84692



## KINDER AB 7 JAHREN

### Hip Hop

**Alter: 7 - 9 Jahre**

Spaß, Musik und Bewegung erwarten die Kids in der Eventlocation „Das STROH“ an der Wartehalle in Eberstadt.

Gemeinsam mit ausgebildeten Kindertanzlehrern entwickeln die Kinder eine kleine Choreographie – mit Elementen aus dem Kindertanzbereich, Hip-Hop, Streetdance, Breakdance zu aktueller und altersgerechter Musik.

Zum Abschluss präsentieren die Kids ihre einstudierte Choreographie stolz ihren Eltern. Hier werden sie zu echten Stars!

Dauer: 90 Minuten Unterricht plus ca. 30 Minuten Trink- und Spielpause.

Datum: Sa, 25.04.2026  
Zeit: 15:00 - 17:00 Uhr  
Gebühr: 22 € · Gebühr Mitglied: 20 €  
Kursleitung: Team Tanzschule Stroh  
Ort: Tanzschule Stroh, Eberstadt  
Anmeldeschluss: 13.04.2026

## KINDER AB 8 JAHREN



### Lust auf Lego?

**Alter: ab 8 Jahren**

Legobegeisterte, Jung und Alt sind willkommen beim Lego-Wochenende in der SONNE. Gemeinsam bauen wir mit unserem großen Legobestand Fantasia – Utopische Welten. Ob auf der Erde, unter Wasser oder auf dem Mond.

Wir gestalten alles so, wie wir leben möchten und uns unsere Arbeit, Freizeit und den Verkehr in der Zukunft vorstellen. Oder einfach, was wir lustig finden. Dabei sind unseren Ideen und Fantasien kaum Grenzen gesetzt.

Anmeldung unter [info@werkstatt-sonne.de](mailto:info@werkstatt-sonne.de)

Datum: Sa, 07.03. + So, 08.03.2026  
Zeit: Sa, 14:00 - 18:00 Uhr; So, 11:00 - 15:00 Uhr  
Gebühr: 20 €  
Kursleitung: Rolf Bourgeois  
Ort: Werkstatt SONNE, Sandstraße 86, Seeheim  
Anmeldeschluss: 28.02.2026



**BUCHHANDLUNG ZABEL**

LUDWIGSTRASSE 4A  
64342 SEEHEIM-JUGENHEIM  
TEL: 06257/3624 FAX 2079  
[www.buchhandlung-zabel.de](http://www.buchhandlung-zabel.de)

Grosse Auswahl und kompetente Beratung bei  
Kinder- und Jugendbüchern und bei Lernhilfen



[hoffnung-fuer-kinder.de](http://hoffnung-fuer-kinder.de)

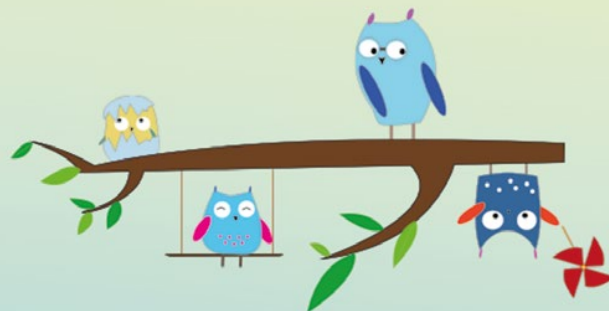


**Wir machen Kinder  
ein bisschen glücklicher.**

Spendenkonto  
IBAN: DE46 5519 0000 0001 2560 15

# Zeissler

dein Fachgeschäft für  
Schreibwaren, Spielwaren und schöne Dinge



...für Sommer, Sonne, Regenschirm, Wind, Wetter, Eis und Schnee...

bei uns findest Du Spielsachen für alle Jahreszeiten  
Schreibwaren, Bastelbedarf  
...und nette Kleinigkeiten zum Behalten oder Verschenken

Am Grundweg 2, Seeheim, Tel 06257-81826,  
mail: [zeissler-schreibwaren@online.de](mailto:zeissler-schreibwaren@online.de) [www.zeissler-seeheim.de](http://www.zeissler-seeheim.de)

## KINDER AB 8 JAHREN

### Selbstverteidigung für Mädchen

#### Alter: ab 8 Jahren

Mit viel Spaß und Spiel werden nach einem intensiven Aufwärmtraining auf Basis von Karatetechniken erste Grundlagen zur Verteidigung geübt. Kinder können hier nochmal intensiv die „Stopphand“, die sie aus der Schule schon kennen, umsetzen. Denn körperliche Verteidigung darf immer nur ein letztes Mittel in besonderen Situationen sein.

Im Anschluss lernen die Kinder Techniken, um Schubsen, Festhalten und sogar den Schwitzkasten abzuwehren. Am Ende des Kurses kann das Gelernte in freundschaftlichen Wettkämpfen ausprobiert werden.

Datum: Sa, 25.04.2026

Zeit: 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 10 € inkl. Getränk + Snack (bar vor Ort)

Kursleitung: Karl-Heinz Griebenow

Ort: Aula, Schuldorf Bergstraße

Anmeldeschluss: 17.04.2026

### Eine Schulstunde zu Großherzogs Zeiten

#### Alter: 8 - 12 Jahre

Kannst du dir vorstellen, wie der Schulalltag für Kinder vor über 100 Jahren aussah? Begib dich mit uns auf eine spannende Zeitreise in die Ära der Großherzöge.

Im begehbaren Klassenzimmer des Seeheimer Schulmuseums erlebst du den Unterricht von damals hautnah: originale Möblierung und eine Vielzahl von Utensilien wie Schulbücher und Schreibhefte aus dem 19. und 20. Jahrhundert lassen dich den Schulalltag vergangener Zeiten spüren. Neben vielen spannenden Themen steht auch das Schreiben auf einer Schiefertafel an diesem Tag auf dem Stundenplan.

Über eine kleine Spende freut sich das Schulmuseum.

Datum: 20.05.2026

Zeit: 15:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: kostenfrei, Spende erbeten

Kursleitung: Team Schulmuseum Seeheim

Ort: Schulmuseum, Ober-Beerbacher Str. 1, Seeheim

Anmeldeschluss: 13.05.2026

**KINDER AB 9 JAHREN****Werde selbst zum Glaskünstler!****Alter: ab 9 Jahren**

Gestalte dein eigenes Glaskunstwerk – direkt bei uns. Dank der Zusammenarbeit mit der Glas Creativ Werkstatt in Groß-Rohrheim kannst du das faszinierende Arbeiten mit Glas ganz einfach im Szenenwechsel ausprobieren.

Du erschaffst dein Motiv auf einer klaren Glasscheibe, auf die du mit speziellen Tuben ein Gemisch aus farbigem Glaspulver und Kleber aufträgst. Nach dem Trocknen wird dein Werk in Groß-Rohrheim bei 830° verschmolzen.

Das Ergebnis: ein transparentes Kunstwerk – lichtecht und sogar spülmaschinenfest.

Zur Auswahl stehen Glasscheiben rund oder eckig in den Größen 10 cm für 7 € und 18 cm für 16 €. Bitte bei Anmeldung gewünschte Größe angeben

Datum: 04.03.2026

Zeit: Fr, 17:15 - 18:15 Uhr

Gebühr: 7 € · Gebühr Mitglied: 5 € + Preis Glasscheibe

Kursleitung: Katja Witzel, Kinderkurssteam

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: 25.02.2026

**TEENAGER****Babysitterdiplom****Alter: ab 14 Jahren**

Du möchtest gerne Babysitten oder du hast schon erste Erfahrungen im Babysitten? Steffi (Kinderkrankenschwester) zeigt dir in diesem Kurs, was du dafür alles wissen solltest. Kursinhalte sind:

- Erste Hilfe bei kleinen Verletzungen
- Trage-/ Haltetechniken bei Kindern, z. B. beim Füttern
- Wickeln
- Nahrungszubereitung
- Rolle der Betreuungsperson
- psychomotorische Entwicklung im Kindesalter von 0 bis 6 Jahren
- Interaktion Eltern – Kind
- Spielzeug selbst gestalten

Nach Beendigung des Kurses erhältst Du ein Diplom und ein Skript mit den wichtigsten Inhalten. Mit dem Diplom kannst Du Dich in unsere Babysitterkartei aufnehmen lassen.

Datum: Sa, 28.02.2026

Zeit: 10:00 - 17:00 Uhr

Gebühr: 48 € · Gebühr Mitglied: 43 €

Kursleitung: Steffi Müller, Kinderkrankenschwester

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: 20.02.2026

## TEENAGER

**Progressive Muskelentspannung****Alter: 10 - 13 Jahre**

Das Leben von Kindern und Jugendlichen kann in der heutigen Zeit sehr aufwühlend und turbulent sein.

Mit der progressiven Muskelentspannung wird altersgerecht eine Technik erlernt, die dabei hilft, körperliche und psychische Stresssymptome abzumildern, zur Ruhe zu kommen und die Selbstheilungskräfte zu stärken. Auch wird ein Bewusstsein für den eigenen Körper vermittelt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

Datum: ab Di, 03.03.2026; 8x

Zeit: 17:00 - 17:45 Uhr

Gebühr: 110 € · Gebühr Mitglied: 105 €

Kursleitung: Caroline Kraft, Entspannungstrainerin

Ort: Entspannungswerkstatt, Schulstraße 5, Seeheim

Anmeldeschluss: 24.02.2026

**Tauche ein in eine Welt voller Farben****Alter: ab 10 Jahren**

20 Gouache Farben, großformatiges Papier und Pinsel laden dich heute ein, ein Bild zu malen!

Nach einem kurzen Ankommen und Kennenlernen lassen wir die Farben fließen, kommen zur Ruhe und lassen den Alltag hinter uns.

In diesem Kurs steht der kreative Ausdruck im Mittelpunkt, nicht das Ergebnis. Es gibt keine Vorgabe. Es ist ein freies Malen ohne richtig oder falsch.

Wir malen im Stehen und du kannst gerne auch mit deinen Händen malen und mit den Farben experimentieren.

Dein fertiges Bild nimmst du mit nach Hause.

Datum: Fr, 29.05. oder Sa, 13.06.2026

Zeit: Fr, 16:30 - 17:30 Uhr/ Sa, 10:30 - 11:30 Uhr

Gebühr: 25 € · Gebühr Mitglied: 22 € inkl. Material

Kursleitung: Irene Kotulla

Ort: SzenenWechsel Garten

Anmeldeschluss: jeweils eine Woche vorher



## TEENAGER

### Buchclub für Teens

**Alter: ab 14 Jahren**

Du liest gerne und suchst jemanden, mit dem du dich austauschen kannst? Bei regelmäßigen Treffs kannst du genau das tun und nebenbei noch neue Freundschaften schließen.

Gemeinsam erstellen wir eine Leseliste und lesen von dieser immer neue Bücher. Gerne könnt ihr eure Lieblingsbücher empfehlen. Wir können gemeinsame Leseabende planen oder einfach über gute Plots sprechen.

Du hast Lust? Komm vorbei! Alles weitere planen wir gemeinsam.

Datum: Termine nach Vereinbarung

Zeit: nach Absprache

Gebühr: kostenfrei

Kursleitung: Leana Volz und Team SzenenWechsel

Ort: SzenenWechsel

Anmeldung erwünscht



## EntspannungsWerkstatt

ACHTSAMKEIT, MEDIATION & KRAFT

- Einzel- und Gruppenkurse für Entspannung und Achtsamkeit
- Techniken zur Stressbewältigung und Steigerung des Wohlbefindens
- Erlernen der Kraft der Achtsamkeit für mehr innere Ruhe und Gelassenheit

Caroline Kraft

Schulstraße 5

64342 Seeheim-Jugenheim

0177 / 72 20 875

[www.entspannungswerkstatt-kraft.de](http://www.entspannungswerkstatt-kraft.de)

[kontakt@entspannungswerkstatt-kraft.de](mailto:kontakt@entspannungswerkstatt-kraft.de)

## KREATIVES

**Portrait zeichnen**

Anfänger wie Fortgeschrittene lernen in diesem Kurs die Grundlagen des Portraitzeichnens. Schritt für Schritt werden die grundlegenden Techniken vermittelt – beginnend beim Aufbau des Schädels, über die charakteristischen Gesichtszüge bis hin zur detaillierten Darstellung von Augen, Nase und Mund. Dabei lernen die Teilnehmenden nicht nur die anatomischen Grundlagen kennen, sondern auch, wie man Ausdruck und Persönlichkeit in ein Portrait einfließen lässt.

Bitte mitbringen: weiche Bleistifte (6B, 4B, 2B), Grafitstifte, Zeichenkohle, Skizzenpapier im Format A3 oder A2

Anmeldung unter [info@werkstatt-sonne.de](mailto:info@werkstatt-sonne.de)

Datum: So, 01.03.2026  
 Zeit: 11:00 - 16:00 Uhr  
 Gebühr: 60 € + Modellkosten  
 Kursleitung: Nora Albrecht  
 Ort: Werkstatt Sonne, Sandstraße 86, Seeheim  
 Anmeldeschluss: 27.02.2026

**Handlettering**

In diesem Handlettering-Kurs tauchst du ein in die kreative Welt der handgezeichneten Schrift. Ob schwungvolle Worte, moderne Schriftzüge oder liebevolle Details – Schritt für Schritt lernst du, wie aus einfachen Buchstaben kleine Kunstwerke entstehen.

In entspannter Atmosphäre zeige ich dir unterschiedliche Schriftarten und Techniken. Mit praktischen Übungen, hilfreichen Tipps und viel Raum zum Ausprobieren findest du deinen ganz persönlichen Lettering-Stil.

Am Ende des Kurses hältst du nicht nur wunderschöne Schriftwerke in den Händen, sondern auch jede Menge Inspiration für weitere Projekte.

Datum: Do, 05.03.2026  
 Zeit: 19:30 - 21:30 Uhr  
 Gebühr: 12 € · Gebühr Mitglied: 10 €  
 Kursleitung: Sina Römer  
 Ort: SzenenWechsel  
 Anmeldeschluss: 26.02.2026

## KREATIVES



**Kreativer Textildruck – von der Kartoffel zum Unikat**  
 Tauche ein in die Welt individueller Stoffgestaltung! Unter fachkundiger Anleitung schnitzen wir zunächst aus Kartoffeln einfache, aber effektvolle Druckstempel und bedrucken damit Geschirrtücher, Kissen oder Schals. Anschließend entwerfen wir eigene Schablonen aus verschiedenen Materialien, inspiriert von unseren Skizzen und Ideen. So entstehen einzigartige Textildrucke, die eurem Zuhause eine ganz persönliche Note verleihen oder als besondere Geschenke dienen. Ideal für alle, die Freude an Textilien, Gestaltung und handgefertigten Unikaten haben.

Bitte mitbringen: eigene Ideen und Skizzen, sowie, falls ein konkretes Projekt geplant ist, Stoffe oder Textilprodukte aus 100 % Baumwolle oder Seide (gewaschen). Passende Stoffe stehen vor Ort zur Verfügung.

Anmeldung unter [info@werkstatt-sonne.de](mailto:info@werkstatt-sonne.de)

Datum: Sa, 14.03. + So, 15.03.2026  
 Zeit: Sa, 14:00 - 18:00 Uhr; So, 11:00 - 17:00 Uhr  
 Gebühr: 70 € + Material  
 Kursleitung: Rakhshinda Lerch  
 Ort: Werkstatt Sonne, Sandstraße 86, Seeheim  
 Anmeldeschluss: 06.03.2026



Design für Selbstständige und  
Unternehmen, die auffallen wollen

## WEBSITES

Dynamische Websites, um Sie mit Ihren Kunden zu verbinden.

*Logo, Layout &  
Kommunikationsmittel*

## CORPORATE DESIGN

Einheitliche Erscheinungsbilder für einen professionellen Geschäftsauftritt.

*Desktop & Smartphone optimiert*

## PRINT

Wirkungsvolle Info- und Kommunikations-Materialien.

*Flyer, Poster & Visitenkarten*

Design  
anfragen

[www.tilmanfalke.de](http://www.tilmanfalke.de)  
[info@tilmanfalke.de](mailto:info@tilmanfalke.de)

## KREATIVES

### Dekopatch: Kreativ-Auszeit mit Home-Deko-Wirkung

Den Wochenendeinkauf erledigt und vor dem Nachmittag eine kreative Auszeit nur für dich. Mithilfe verschiedener spezieller Papiere dekorieren wir Pappmachés aus dem Bereich Home-Deko. Du hast die Wahl, ob du eine Vase, Schachteln, kleinere Dekoelemente oder eine Lampe nach deinem Geschmack selbst gestalten möchtest.

Die zu beklebenden Gegenstände werden im Papiri als Muster ausgestellt, welche man sich vorab anschauen und aussuchen kann. Der Preis für Pappmachés variiert je nach Auswahl.

Wir empfehlen das Mitbringen einer Bastelschürze oder ein altes T-Shirt

Datum: Sa, 11.04.2026  
Zeit: 13:30 - 15:00 Uhr  
Gebühr: 8 € + Preis für Pappmache (bar vor Ort)  
Kursleitung: Team Papiri  
Ort: Papiri, Ludwigstr. 2, Jugenheim  
Anmeldeschluss: 01.04.2026

### Schreibzyklus: „Schreiben für mich“

Authentisches, intuitives Schreiben kann erhellen, ordnen und verzaubern. Der diesjährige Frühjahrs-Schreibkurs von Sabine Schreiber ist eine kreative Reise durch eigene unerforschte Bereiche, die Schönheit des Unperfekt-Seins oder Abenteuer des Alltags.

An sechs Abenden üben die TeilnehmerInnen gemeinsam das freie Schreiben, wertvolle Reflexionen und bringen Erinnerungen in eine neue Form. Im Fokus steht die eigene Person, mit allem Drum und Dran, ehrlich, zärtlich, überraschend. Dieser Schreibkurs kann uns selbst näherbringen, mit dem Stift in der Hand üben wir liebevolle Selbst-Zuwendung.

Weitere Infos unter:

<http://www.frau-schreiber.de/intuitives-schreiben>

Bitte mitbringen: Eigenes Schreibbuch und Stift

Datum: Do, 16.4./23.4./30.4./7.5./21.5./28.5.26; 6x  
Zeit: 18:30 - 20:30 Uhr  
Gebühr: 125 € · Gebühr Mitglied: 120 € (Einzel: 25 €)  
Kursleitung: Sabine Schreiber  
Ort: SzenenWechsel  
Anmeldeschluss: 09.04.2026

**Die Gene sind Ihnen in die Wiege gelegt,  
was Sie daraus machen, liegt in Ihrer Hand.**

Gutschein

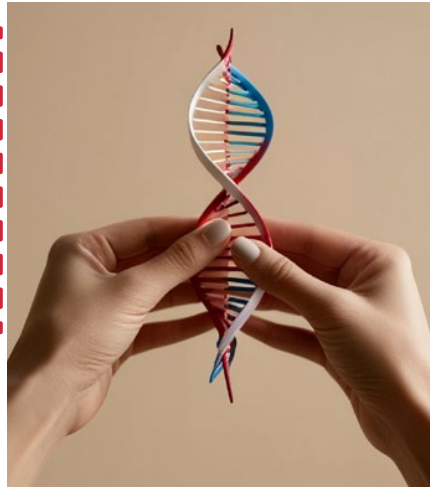
**10% Rabatt**

auf einem Gentest Ihrer Wahl

Gültig bis 30.Juni 2026

GEN-ANALYSEN, die wir anbieten:

- BIO AGE
- NUTRITION
- PHARMA
- SKIN
- SLIM
- STRESS
- TOXO



Hauptstrasse 23  
64342 Jugenheim



06257 - 22 26



[info@apotheke-jugenheim.com](mailto:info@apotheke-jugenheim.com)

**Kreis**  **Apotheke**  
SEEHEIM-JUGENHEIM



## KREATIVES

**LandArt im Goldschmidt Park**

Kunst in und mit der Natur – zum Anfassen und Selbermachen! Im idyllischen Goldschmidt Park mit seinem Traumblick in die Rheinische Tiefebene lassen wir uns von der Natur inspirieren. Blätter, Steine, Zweige, Stöcke, Beeren, Samen, die Ausgangsmaterialien finden wir vor Ort. Sie regen unsere Fantasie an und eröffnen neue Perspektiven, Durch- und Rückblicke.

Am Freitag gestalten wir zunächst kleine Objekte als Annäherung an das Thema. Am Samstag und Sonntag erschaffen wir gemeinsam ein großes Werk aus Naturmaterialien, das als Installation im Park verbleibt. Sonne, Regen, Wind und Zeit verändern es, bis es schließlich wieder in den natürlichen Kreislauf zurückkehrt. Naturmaterialien zum Einarbeiten dürfen gerne mitgebracht werden

Anmeldung unter [info@werkstatt-sonne.de](mailto:info@werkstatt-sonne.de)

Datum: Fr, 08.05. + Sa, 09.05. + So, 10.05.2026  
 Zeit: Fr, 15:00 Uhr; Sa, 10:00; So, 11:00 Uhr  
 Gebühr: 55 € inkl. Material  
 Kursleitung: Hannes Metz  
 Ort: Goldschmidt Park, Villa Straße 1, Seeheim  
 Anmeldeschluss: 01.05.2026

**Frühlings-Sträuße binden (Workshop)**

In diesem Frühlings-Workshop tauchst du in die Welt zarter Farben, frischer Düfte und lebendiger Formen ein und lernst, wie du aus einzelnen Blumen einen harmonischen, professionell gebundenen Strauß gestaltest.

Johanna Skoberne-Lüders, Inhaberin von Johannas Blumenladen in Alsbach, zeigt Schritt für Schritt grundlegende Bindetechniken, vermittelt Wissen zu Form, Farbe und Proportion und gibt kreative Impulse für dein eigenes Arrangement.

Am Ende nimmst du deinen selbstgebundenen Strauß und jede Menge Gestaltungsideen mit nach Hause.

Datum: Sa, 16.05.2026  
 Zeit: 14:00 - 16:30 Uhr  
 Gebühr: 55 € · Gebühr Mitglied: 50 €, inkl. Material  
 Kursleitung: Johanna Skoberne-Lüders, Floristin  
 Ort: Johannas Blumenhaus, Alte Bergstr. 68, Alsbach  
 Anmeldeschluss: 08.05.2026



## KREATIVES

### Häkel- und Stricktreff

Hast du Lust in gemütlicher Runde zu häkeln oder zu stricken, dich auszutauschen und gemeinsam kreativ zu sein? Dann bist du herzlich zu unserem Häkel- und Stricktreff eingeladen!

Wir treffen uns jeden 2. Montag im Monat und jeden 4. Mittwoch im Monat, immer nachmittags ab 15 Uhr, um gemeinsam an Projekten zu arbeiten, Ideen zu teilen und eine entspannte Zeit miteinander zu verbringen. Egal ob Anfängerin oder erfahrene Handarbeiterin – jede\*r ist willkommen!

Was dich erwartet:

- nette Gespräche
- gegenseitige Unterstützung bei Fragen
- kreative Inspiration
- eine gemütliche Atmosphäre

Komm einfach vorbei und bring gerne dein aktuelles Projekt oder Idee mit.

Datum: jeder 2. Montag und 4. Mittwoch im Monat  
 Zeit: ab 15:00 Uhr  
 Gebühr: 2 € · Gebühr Mitglied: kostenfrei, exkl. Mat.  
 Kursleitung: Vivian Lacroix  
 Ort: Paper Candy, Im Guldernen Wingert 31, Seeheim  
 Anmeldeschluss: 3 Tage vorher

### Kreativtreff

Du bist kreativ, werkelst aber lieber in netter Runde? Hier kannst du Gleichgesinnte treffen. Egal, ob du nähst, strickst oder mit Papier bastelst – komm vorbei! Wir machen uns zusammen einen gemütlichen Abend.

Jede\*r arbeitet am eigenen Projekt. Auf Wunsch planen wir einen Abend zu einem festen Thema.

Datum: jeder 1. Montag im Monat  
 Zeit: 19:30 - 21:30 Uhr  
 Gebühr: 2 € · Gebühr Mitglied: kostenfrei, exkl. Mat.  
 Kursleitung: Vivian Lacroix  
 Ort: Paper Candy, Im Guldernen Wingert 31, Seeheim  
 Anmeldeschluss: 3 Tage vorher

## BEWEGUNG

### Bodyshaping

Ein vielseitiges Ganzkörpertraining, das Kraft, Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit fördert. Mit und ohne Handgeräten stärken wir den gesamten Körper und gleichen einseitige Alltagsbelastungen aus. Gemeinsam trainieren wir in motivierender Atmosphäre, um deine Fitness ganzheitlich zu verbessern. Den perfekten Abschluss bildet „Stretch & Relax“ mit wohltuenden Dehnungen und Entspannungen, die dein Wohlbefinden steigern und deinen Körper ins Gleichgewicht bringen.

„Wenn du nichts veränderst, wird sich auch nichts verändern.“ (Sparky Anderson)

Der Kurs findet fortlaufend statt, nach jeweils 10 Kursabenden geht „eine Runde“ zu Ende. Der Einstieg ist jederzeit möglich, sofern Plätze frei sind.

Datum: montags fortlaufend; 10x  
Zeit Kurs 1: 17:30 - 18:30/ Kurs 2: 18:30 - 19:30 Uhr  
Gebühr: 58 € · Gebühr Mitglied: 55 €  
Kursleitung: Monika Aha  
Ort: Pfarrer-Reith-Haus, Weedring 47, Seeheim  
kein Anmeldeschluss

### Sport mit Kinderwagen

Ihr wollt nach der Schwangerschaft wieder fit und aktiv werden und mit Bewegung in die neue und spannende Zeit starten? In diesem Kurs treffen wir uns an der frischen Luft und wagen uns gemeinsam an das Thema „Sport mit Kind“. Die Kursleiterin zeigt euch, wie ihr altbekannte Sportübungen mit dem Kinderwagen kombinieren könnt und gleichzeitig etwas für euch selbst und eure Gesundheit tut. Die Übungen sind so konzipiert, dass jede mitmachen kann und gefördert wird.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung (Sportklamotten) und Kinderwagen oder Trage.

Der Kurs findet fortlaufend statt, nach jeweils 10 Kursagen geht „eine Runde“ zu Ende. Der Einstieg ist jederzeit möglich, sofern Plätze frei sind.

Datum: montags fortlaufend; 10x  
Zeit: 09:30 - 10:30 Uhr  
Gebühr: 48 € · Gebühr Mitglied: 45 €  
Kursleitung: Julia Reihs  
Treffpunkt: vor Stadion, Sandstraße, Seeheim  
kein Anmeldeschluss

## BEWEGUNG

**Irish Dance**

Begeistern dich irische Tanzshows wie Riverdance und du magst das Tanzen zu irischer Musik?

Ich bringe dir die Basistechiken und -schritte im Soft- und Hardshoe-Dancing bei. Du lernst Choreographien mit fundierter Technik. Für den Anfängerkurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte mitbringen:

- Bequeme Kleidung, gerne enge Hosen
- Etwas zu Trinken
- Softshoe-Dancing:  
Turn- oder Ballettschlappchen (für den Anfang) oder Irish Dance Softshoes
- Hardshoe-Dancing:  
Dance-Sneakers oder Lederschuhe mit Ledersohle (für den Anfang) oder Irish Dance Hardshoes

Datum: freitags fortlaufend; 11x

Zeit: 19:30 - 21:00 Uhr

Sommer Gebühr: 65 € · Gebühr Mitglied: 47 €

Kursleitung: Corinna Knöll

Ort: ev. Gemeindehaus Ober-Beerbach

Anmeldung unter: [www.beerbach-in-bewegung.de](http://www.beerbach-in-bewegung.de)

**Qigong**

Qigong ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und wird meist mit „Energiearbeit“ übersetzt. Die einfachen, langsam und sanft ausgeführten Übungen verbinden Meditation, Bewegung und Entspannung. Die Übungen aus dem Qigong regen den Kreislauf an und vertiefen den Atem, dehnen und kräftigen den Körper, lösen Spannungen, machen Muskeln geschmeidig und haben eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule. Beim Üben werden unsere körperlich-seelischen Kräfte aktiviert und ausgeglichen, unsere Energie kommt in Fluss und wir gehen erfrischt in den Alltag.

Datum: mittwochs fortlaufend; 11x

Zeit: 19:00 - 20:00 Uhr

Gebühr: 66 € · Gebühr Mitglied: 50 €

Kursleitung: Vera Müller

Ort: ev. Gemeindehaus Ober-Beerbach

Anmeldung unter: [www.beerbach-in-bewegung.de](http://www.beerbach-in-bewegung.de)



## SPRACHEN

### Deutsch im Gespräch

Du sprichst schon etwas Deutsch, fühlst dich aber noch unsicher? Dann komm doch in unseren Kurs „Deutsch im Gespräch“.

Wir treffen uns einmal im Monat an einem Sonntagvormittag im SzenenWechsel. Ganz ohne Druck und Zwang wollen wir in gemütlicher Atmosphäre und in netter Gesellschaft zusammen lernen. Wir werden uns unterhalten, Spiele spielen, Tee trinken und vieles mehr. Ziel ist es, das Sprachniveau zu verbessern und sich selbstsicher im Alltag auszudrücken. Gerne darfst du ein paar Snacks mitbringen.

Wir freuen uns auf dich!

Datum: sonntags, 1x im Monat  
Zeit: 10:30 - 12:00 Uhr  
Gebühr: kostenfrei  
Kursleitung: Hanna Pervykh  
Ort: SzenenWechsel  
Anmeldeschluss: jeweils 1 Woche vorher



### English Conversation Group

Your school English is somewhat uneasy – no problem! Come and chat with us in a non-school-like and fun setting and discuss anything that is interesting to us.

Quite incidentally we brush up our English vocabulary and fluency in expression. There are no mistakes, no tests or grades, just fun. If you like, bring a short text, a restaurant menu or whatever you would like to talk about.

See you soon!

Datum: jeder 3. Mittwoch im Monat; ab 18.03.2026  
Zeit: 18:30 - 19:30 Uhr  
Gebühr: 8 € pro Termin  
Kursleitung: Dagny Glover  
Ort: SzenenWechsel  
Anmeldeschluss: jeweils 1 Woche vorher



## COMPUTER

### Handy- und Computersprechstunde

An zwei Samstagen im September und November wird in Seeheim-Jugenheim wieder eine Handy- und Computer Sprechstunde (HCS) angeboten. Hier können in ca. 30 Min individuell mit einem Experten Fragen zum eigenen Smartphone oder Laptop besprochen und Hilfestellungen gegeben werden.

Eine Anmeldung (Platzvergabe je nach Verfügbarkeit nach Reihenfolge der Anmeldungen) ist erforderlich bis zum jeweiligen Mittwoch vor der Veranstaltung beim Organisator Holger Thiesing unter 0170/5384808.

Datum: jeder 2. Samstag im Monat  
 Zeit: 14:30 - 16:00 Uhr  
 Gebühr: kostenfrei  
 Kursleitung: Holger Thiesing  
 Ort: Jugendförderung/Werkstatt SONNE  
 Anmeldeschluss: jeweils bis Mittwoch vorher



**GGEW**  
WIR SIND ENERGIE.

**GGEW APP**  
**ALLES IN MEINER HAND.**  
**IMMER MIT DABEI.**

**NEU: GGEW APP!**  
 JETZT DOWNLOADEN.

QR code for app download

## LEBEN

### Klangschalen-Klangreise

Bei der Klangreise werden mehrere Klangschalen sanft angeschlagen. Die Klänge wirken während einer Körperreise, Chakrenreise oder einer Phantasiereise auf Körper, Geist und Seele. Du erfährst eine Tiefenentspannung und gibst deinem Körper die Möglichkeit, sich zu regenerieren und neue Kraft zu schöpfen. Blockaden, Verspannungen und Stress können abgebaut werden und ein Gefühl von Ruhe und Gelassenheit stellt sich ein. Nach der Reise hast du die Möglichkeit, die Klangschalen und deren Wirkung auf deinem Körper zu erfahren.

Ein Zauber, den man erleben muss!

Datum: Fr, 20.02.2026  
Zeit: 18:30 - 20:00 Uhr  
Gebühr: 20 € pro Termin (einzeln buchbar)  
Kursleitung: Sabine Hartwig, Klangmassagepraktikerin  
Ort: Zentrum f. ganzheitliche Therapien, Zwingenberg  
Anmeldeschluss: jeweils 1 Woche vorher

### Sei dir selbst eine Insel

Hast du Sehnsucht nach Klarheit, Einfachheit, innerer Ruhe und Verbundenheit? Natur-Achtsamkeit, die dich auf dem Weg dorthin unterstützen kann, kommt leise daher. Aber sie entfaltet eine immense Wirkung, wenn du die reiche Vielfalt an Reizen, die die Natur dir bietet, bewusst erlebst.

Dieser Workshop gibt einen Einblick in die drei Dimensionen der Natur-Achtsamkeit. Du schulst deine Sinne, meditierst und reflektierst die Wirkung der Natur auf dich. So entdeckst du dich ganz nebenbei selbst als eine Insel der Ruhe inmitten des Alltagsstrubels.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, festes Schuhwerk, Sitzunterlage, evtl. warmes Getränk. Bei ungeeigneten Wetterbedingungen bleibt die Verschiebung eines Termins vorbehalten.

Die Kursleiterin ist Natur-Achtsamkeits-, Natur-Resilienz- und Glückstrainerin.

Datum: Sa, 21.02.2026  
Zeit: 10:30 - 12:30 Uhr  
Gebühr: 26 € pro Termin (einzeln buchbar)  
Kursleitung: S. Rudolph, Achtsamkeitstrainerin  
Ort: Parkplatz Schloss Heiligenberg  
Anmeldeschluss: jeweils 1 Woche vorher





## LEBEN

### **Plötzlich ist alles anders – Zwischen Abschied und Aufbruch**

Trauer hat viele Gesichter. Sie geht in die Tiefe, ist chaotisch und macht oft sprachlos.

Als ausgebildete Hospiz-, Sterbe- und Trauerbegleitung oder aber auch in Lisas Worten „als Lebensabschiedsgefährtin möchte ich gemeinsam mit euch einen sicheren Raum schaffen, in dem die Trauer mal Platz nehmen darf.“


Mit Impulsen, Übungen und Austausch lädt Lisa euch herzlich ein, euch diesem Gefühl behutsam zu nähern.

Alles darf sein.

### **Selbstverteidigung für Frauen**

In diesem Training wird Körper und Geist gleichzeitig gefordert und gefördert. Durch das Erlernen verschiedener Karate-Techniken werden Mut und Selbstvertrauen gesteigert.

Nach einem intensiven Aufwärmtraining auf Basis von Karatetechniken werden erste Grundlagen zur Verteidigung geübt. Die Teilnehmerinnen lernen Schwachstellen von Angreifenden kennen und wie sie sich bei Übergriffen zur Wehr setzen können. In gemeinsamen Übungen wird das Gelernte ausprobiert.



Datum: Sa, 07.03./16.05.2026  
Zeit: 10:00 - 12:00 Uhr  
Gebühr: 15 € pro Termin (einzeln buchbar)  
Kursleitung: Lisa Schilp, Trauerbegleitung  
Ort: SzenenWechsel  
Anmeldeschluss: jeweils 1 Woche vorher

Datum: Sa, 25.04.2026  
Zeit: 10:00 - 13:00 Uhr  
Gebühr: 10 € inkl. Getränk + Snack (bar vor Ort)  
Kursleitung: Karl-Heinz Griebenow  
Ort: Aula, Schuldorf Bergstraße  
Anmeldeschluss: 17.04.2026

## GESUNDHEIT

### Autogenes Training mit Planetenklingschalen

Das Autogene Training ist eine Entspannungstechnik, die darauf abzielt, körperliche und mentale Entspannung durch gezielte Selbstbeeinflussung zu erreichen. Durch das Wiederholen von bestimmten Formeln versetzt sich der Übende in einen tiefen Zustand der Entspannung, der sich positiv auf den ganzen Körper auswirkt.

Die Planetenklingschalen verstärken den Entspannungszustand zusätzlich. Dies kann Stress reduzieren, Schlaf fördern und das allgemeine Wohlbefinden verbessern.

Datum: ab Mo, 02.03.2026; 8x (Pause in den Ferien)  
 Zeit: 19:00 - 20:00 Uhr  
 Gebühr: 120 € · Gebühr Mitglied: 115 €  
 Kursleitung: Caroline Kraft, Entspannungstrainerin  
 Ort: Entspannungswerkstatt, Schulstraße 5, Seeheim  
 Anmeldeschluss: 24.02.2026

### Kräuterwanderung „Frühlingserwachen“

Viele wertvolle Wildkräuter wachsen direkt vor unserer Haustüre. Im Frühling können wir sie uns zunutze machen, um unseren Stoffwechsel wieder in Gang zu bringen. Bei einem Spaziergang durch Wald und Wiese wollen wir verschiedene dieser Kräuter kennenlernen. Dabei geht es auch um Fragen wie:

- Welche wertvollen Inhaltsstoffe haben die Pflanzen?
- Wie unterstützen Wildkräuter unsere Gesundheit?
- Wie können wir Wildkräuter in unsere Ernährung integrieren?

Auf dem Spaziergang können die Zutaten für ein Wildkräuterpesto, Kräuterquark, Kräuterbutter oder Salat gesammelt werden. Alle Teilnehmenden erhalten ein kleines Skript sowie ein Rezept für das Pesto, das dann zu Hause zubereitet werden kann.

Datum: Sa, 18.04.2026  
 Zeit: 10:30 - 12:30 Uhr  
 Gebühr: 23 € · Gebühr Mitglied: 20 €  
 Kursleitung: Rita Koch  
 Ort: SzenenWechsel  
 Anmeldeschluss: 10.04.2026



Mehr Leichtigkeit durch Ordnung

Alex Schuh | [www.feinsortiert.com](http://www.feinsortiert.com)  
T 0175 – 8966366 | [hallo@feinsortiert.com](mailto:hallo@feinsortiert.com)

Verpackungsmöglichkeiten und ausgefallene Schachteln in vielen Farben und Mustern, um Ihren Ideen eine persönliche Note zu verleihen.



Alle Papier- und Kartonprodukte sind handgemacht in unserem Atelier in Seeheim-Jugenheim. Öffnungszeiten und Termine nach Vereinbarung.

[www.papercandy.de](http://www.papercandy.de) / [shop@papercandy.de](mailto:shop@papercandy.de)



Sicher.  
Effektiv.  
Nicht-invasiv.

# Heute. In Zukunft. Gutes Sehen erhalten.

Die innovativen MiYOSMART  
Brillengläser verlangsamen  
fortschreitende Kurzsichtigkeit.



HOYA  
FOR THE VISIONARIES

**exler**  
augenoptik

**64342 seeheim-jugenheim**  
am grundweg 10 tel. (0 62 57) 8 15 56  
**64625 bensheim-auerbach**  
darmstädter str. 171 tel. (0 62 51) 93 86 88

[www.exler-optik.de](http://www.exler-optik.de)

## DIES & DAS

### LeseSzene

Habt ihr auch Lust auf Begegnungen? Mit Literatur, mit Menschen, mit den eigenen Gedanken, Gefühlen und Erinnerungen? In der LeseSzene lesen wir gemeinsam eine Erzählung und ein Gedicht. Beides bekommt ihr zu Beginn der jeweiligen Lesung als Kopie. Eine ausgebildete Leseleitung sucht Texte aus, die die Kraft haben, uns zu berühren. An festgelegten Stellen halten wir inne und sprechen über das, was wir gerade gelesen, gehört und empfunden haben.

Die Methode des organisierten gemeinsamen Lesens wurde Ende des 20. Jahrhunderts von Dr. Jane Davis in Liverpool begründet. Lesen in der Gruppe bereitet Freude, hat positive Effekte auf das persönliche Wohlbefinden, die Lebenszufriedenheit, das Gemeinschaftsgefühl und stärkt die Resilienz.

Jeder Termin einzeln buchbar, Anmeldung unter: [Susanne.Rudolph@szenenwechsel-online.de](mailto:Susanne.Rudolph@szenenwechsel-online.de)

Datum: Do, 26.02./ 26.03./ 25.06.2026

Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: kostenfrei

Kursleitung: S. Rudolph, Shared Reading Leseleitung

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: jeweils am Dienstag davor

### Weltfrauentag: Kinobesuch in Pfungstadt

Vorhang auf für eine Sondervorstellung! Wir treffen uns im Saalbaukino in Pfungstadt. An der Bar stimmen wir uns mit einem Begrüßungssekt auf den Film ein und genießen die besondere Atmosphäre vor Ort. Gezeigt wird an diesem Tag ein aktueller Film zu einem „Frauenthema“. Wir haben schon eine Idee, welcher Film das sein wird. Mehr wird aber erst kurzfristig verraten. Seid gespannt!

Bitte reserviert euch euer Ticket ab Anfang Februar direkt auf der Website vom Saalbaukino: [www.kino-pfungstadt.de](http://www.kino-pfungstadt.de)

Mitglieder erhalten von uns eine Einladung, sobald weitere Informationen vorliegen.

Kooperation mit dem Förderverein kommunales Kino Pfungstadt eV

Datum: So, 08.03.2026

Filmbeginn: wird noch bekannt gegeben

Gebühr: 7 € inkl. Begrüßungssekt

Reservierung: [www.kino-pfungstadt.de](http://www.kino-pfungstadt.de), ab Februar möglich

Ort: Saalbaukino, Lindenstr. 71, Pfungstadt

## DIES & DAS

### DIY Check: Frühlingsstart für dein Fahrrad

Bereit für die erste Fahrradtour des Jahres? Mach dein Rad frühlingsfit! Der DIY-Check bietet dir eine gute Gelegenheit, dein Rad fit für den Frühling zu machen. Erfahrene Hobby-Schrauber stehen dir zur Seite, während du selbst Bremsen, Licht, Reifen und Kette überprüfst.

Keine Lehrstunde, sondern eine Gelegenheit, gemeinschaftlich zu Schrauben oder mit Tipps und Tricks unterstützt zu werden. Vorkenntnisse brauchst du nicht – bring einfach dein Fahrrad und gute Laune mit. So startest du gut vorbereitet in die Fahrradsaison 2026.

Bitte mitbringen: Fahrrad, eventuell Ersatzteile

Datum: Sa, 18.04.2026

Zeit: 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: kostenfrei, Spende erbeten

Kursleitung: Catrin Vollhardt, Simon Forster

Ort: Remise im Hof des SzenenWechsel

Anmeldung erwünscht

### Swappen – Kleidertauschparty

Nix im Kleiderschrank? Oder nur Sachen, die nicht mehr passen oder doch irgendwie ein Fehlkauf waren? Dann nichts wie hin zum „Swappen“! Es ist jedes Mal eine Riesengaudi, wenn die Koffer anrollen und ausgepackt werden. Ob Oberteil, Hose, Schuhe, Schal oder Tasche – es ist immer für jede was dabei.

Wir starten mit einem gemeinsamen Brunch und dann „stürmen“ wir die Klamotten. „Mit euch tausche ich gerne“ oder „Ich bin so glücklich“ sind oft gehörte Sätze nach unseren Kleidertauschpartys. Details, wie eine Swap-Party abläuft, findet ihr auf unserer Homepage.

Bitte mitbringen: etwas Leckeres fürs Brunchbuffet, natürlich Klamotten, die ihr eintauschen möchtet und wenn vorhanden, einen Reiserollständer.

Datum: Sa, 25.04.2026

Zeit: 11:00 - 14:00 Uhr

Gebühr: 7 € · Gebühr Mitglied: 5 €

Kursleitung: Gabi Jaspert, Christine Rast

Ort: SzenenWechsel

Anmeldeschluss: 17.04.2026

## WERBEN SIE IN UNSEREM PROGRAMMHEFT

...und erreichen Sie Kund\*innen für Ihr Unternehmen vor Ort.

Bei Interesse nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf:

Tel.: 06257/ 86633

E-Mail: [anzeige@szenenwechsel-online.de](mailto:anzeige@szenenwechsel-online.de)

### **XL Quer:**

175 x 128 mm

160 €

### **L Hoch:**

85,2 x 128 mm

90 €

### **M Quer:**

85,2 x 60 mm

60 €

# FLOHMARKT

FÜR KINDERKLEIDUNG & SPIELSACHEN



**SzenenWechsel**  
Frauen- und Familienzentrum



**5. Sep. 2026**  
**15:00 – 17:00 Uhr**  
**Bürgerhalle Jugenheim**

Mit Kaffeebar und großem  
Kuchenbuffet, auch zum Mitnehmen!  
Einlass Schwangere ab 14:30 Uhr



## VERLEIH-ANGEBOTE

### Zelte & Biergarnituren

Pavillons, Biergarnituren und Stehtische (unterstützt vom Förderverein Diakoniestation Nördl. Bergstraße)

Maße der Pavillons:

jeweils ca. 3 x 3 m

Farben: grün, blau und creme



Termine nach Absprache  
Gebühren: z. B. Pavillon 15 €,  
Bierbankgarnitur 10 €  
Kaution: auf Anfrage

### Polydron Baumaterial

Spielspaß und Bauvergnügen für Kinder ab etwa 3 Jahren.

Maße eines Quadrats:

ca. 17 cm x 17 cm x 2 cm, 80 Bausteine, in mittlerer Tasche



Termine nach Absprache  
Gebühr: 15 €  
Gebühr Mitglied: 10 €  
Kaution: 30 €

### XXL-Bausteine

Großer Spaß für kleine Baumeister\*innen!  
Ideal für drinnen und draußen.

Maße eines Bausteins:

L 30 cm x B 15 cm x H 9,5 cm  
205 Stück, in großen Taschen



Termine nach Absprache  
Gebühr: 20 €  
Gebühr Mitglied: 15 €  
Kaution: 30 €



A photograph of a garden with a white house in the background and a large orange circle with the word 'KONTAKT' in the foreground. The garden is lush with green plants, including tall grasses and flowering bushes. A path leads through the garden towards the house. The house is a two-story building with a red roof and white walls. The word 'KONTAKT' is written in white capital letters on the orange circle.

# KONTAKT

## KONTAKT

### SzenenWechsel

**Frauen- und Familienzentrum e. V.**

Hauptstraße 15  
64342 Seeheim-Jugenheim

Tel.: 0 62 57 / 8 66 33  
Mobil: 0175 / 9633422

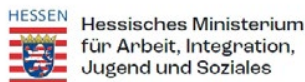
[www.szenenwechsel-online.de](http://www.szenenwechsel-online.de)  
[office@szenenwechsel-online.de](mailto:office@szenenwechsel-online.de)



### Bankverbindung:

IBAN: DE 62 5085 0150 0025 0900 20

WIR FREUEN UNS ÜBER SPENDEN



## IMPRESSUM

### Herausgeber:

SzenenWechsel  
Frauen- und Familienzentrum e. V.  
Hauptstraße 15, 64342 Seeheim-Jugenheim

### Inhalt:

Lara Feder, Carolin Suarsana, Catrin Vollhardt, Silke Volz, und der Vorstand. Für den Inhalt der Anzeigen sind die jeweiligen Anzeigenpartner\*innen verantwortlich.

### Layout:

Tilman Falke, Kommunikationsdesigner

### Quelle Bilder:

Titel: SzenenWechsel e.V.

### Konzeption und CI:

Ameli Altstadt, Agentur Altstadt

### Anzeigenverkauf:

[anzeigen@szenenwechsel-online.de](mailto:anzeigen@szenenwechsel-online.de)

### Druck:

agentur stilEcht GmbH, Seeheim-Jugenheim





# Sparen - gewusst wie.

**Finden Sie bei uns die Lösung, die genau zu  
Ihren Zielen und Wünschen passt.**  
[sparkasse-dadi.de](https://sparkasse-dadi.de)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Darmstadt und Dieburg**