

fratz

Jahrgang 12 | Nr. 62 | **KOSTENLOS**

www.fratz-magazin.de

**Das Familienmagazin
für Darmstadt und Südhessen**

Februar/März 2016

Baby on Board – Urlaub für alle!

Mit kleinen und großen Kindern
verreisen: Tipps aus der Praxis!

Ranzen- check

Zum Saisonstart:
Infos rund um den
Tornisterkauf



tüt
tüt
tüt

Geburts hilfe

Wo soll unser Baby
zur Welt kommen?



Klinikum Darmstadt – Das Mutter-Kind-Zentrum

Sanft und sicher: Geborgenheit und optimale Sicherheit für Früh- und Neugeborene im Perinatalzentrum.

Grafenstraße 9, 64283 Darmstadt
 Mutter-Kind-Station 06151/107-6162, Hebammen 107-6178
 www.klinikum-darmstadt.de/mutter-kind-zentrum



Marienhospital Darmstadt – Die Geburtsklinik

Kompetente Begleitung vor, während und nach der Geburt in familiärer und entspannter Atmosphäre.

Martinspfad 72, 64285 Darmstadt
 Telefon 06151/406-0
 www.marienhospital-darmstadt.de

Entwurf: DESIGNWERK27.de, Foto: Shutterstock

Klinikum Darmstadt GmbH, Grafenstraße 9, 64283 Darmstadt

www.klinikum-darmstadt.de

Ostern wird filmreif!



Die Kinder-Geschenkfilddose!
 1x Kino*, 1x Kinder Menü, 1x Movie-Gums

* Nur für Kinder bis einschließlich 11 Jahre.

Barbie DAS AGENTEN TEAM



Das große Barbie-Special!
 So, 14.02.2016 um 13:00 Uhr
 Eintritt frei, Mindestverzehr 5€

KINOPOLIS Darmstadt
 Goebelstraße 11
 Infos & Tickets:
 (06151) 8705868

Citydome Darmstadt
 Wilhelminenstraße 9
 Infos & Tickets:
 (06151) 29789





Liebe Leserin, lieber Leser!

Neues Jahr – neuer fratz! Der Geburtstag der 62. Ausgabe, um es genau zu nehmen. Mittlerweile im zwölften Jahr ist unser Familienmagazin schon groß geworden und kommt bald in die Pubertät. Aber keine Angst, wir werden weder launisch noch bockig, sondern entwickeln uns einfach prima weiter! Mit dem Thema Geburt hatten wir uns hier vor fünf Jahren das letzte Mal intensiver beschäftigt und berichtet, wo man in Darmstadt und Umgebung sein Kind zur Welt bringen kann. Seitdem hat sich einiges verändert. Was genau, lest ihr ab Seite 10.

Mit Kindern zu verreisen, bedarf oftmals einer generalstabsmäßigen Planung. Insbesondere im Kleinkindalter, wo der Urlaubserfolg schon davon abhängen kann, ob man das richtige Kuscheltier, das Babyphon oder das gewohnte Reisebettchen dabei hat. Es gibt zwei absolute Familien-Reise-Expertinnen, die genau diese Probleme und Herausforderungen kennen, mit denen sich Familien bei ihrer Urlaubsplanung auseinandersetzen. Sie haben dazu ein tolles Praxis-Handbuch geschrieben, das wirklich alle Themen und Fragestellungen umfassend behandelt. Auf S. 24 stellen wir es vor.

Um Ratschläge aus der Praxis geht es auch bei unserem Thema Ranzencheck. Denn Ostern steht schon bald ins Haus, ein Termin, der für viele Anlass ist, den künftigen Schulneulingen den lang ersehnten Schulranzen zu schenken. Mehr dazu ab S. 34

Es steckt aber noch viel mehr in dieser neuen fratz-Ausgabe. Blättert einfach selbst, lasst euch inspirieren von unseren Tipps und Anregungen, informiert euch über Kurse und Gruppen, besucht einen der vielen Flohmärkte oder geht ins Theater.

Viel Spaß dabei und gute Unterhaltung wünscht euch

Ute Auth

Ute Auth, Herausgeberin

fratz ist Mitglied in:



www.familienmagazin.net

fratz aktuell auf facebook und im Internet:

facebook.com/fratzFamilienmagazin

www.fratz-magazin.de



Inhalt

10

Geburtshilfe

Wo soll unser Baby zur Welt kommen?



Baby an Board – Urlaub für alle!

Tipps aus der Praxis



24

34

Ranzencheck

Infos rund um den Tornisterkauf!



Fotos: Fotolia.com | kidsaway.de | fotosarch.de

Aktuelles	4
fratzkidz	16
DIY	18 38
Medien	20
Vorlesen	23
Ratgeber	29
Gesundheit	30
Rezepte	33 39
Recht	37
Treffpunkt	40
Terminkalender	43
Impressum/Ausblick	50

Das fratz-Titelbild wurde fotografiert von: digi-kids

Studio für Kinderfotografie, Nieder-Ramstadt, Tel. 06151/2789-241

SEXUALISIERTE GEWALT

Medizinische Soforthilfe nach Vergewaltigung ist auch ohne polizeiliche Anzeige möglich

Frauen und Mädchen, in selteneren Fällen auch Männer, bleiben nach einer Vergewaltigung häufig medizinisch unversorgt, auch weil sie befürchten, dass eine andere Person über ihren Kopf hinweg eine Anzeige erstattet. Bislang war zudem eine rechtssichere Beweismitteldokumentation nur möglich, sofern die Betroffene Anzeige erstattet hatte.

Diese Lücke wurde nun geschlossen: Die Wissenschaftsstadt Darmstadt und der Landkreis Darmstadt-Dieburg schaffen seit Ende letzten Jahres mit dem Projekt „Medizinische Soforthilfe nach Vergewaltigung ohne polizeiliche Anzeige“ im Rahmen des „Netzwerkes Gewaltschutz“ eine wichtige Einrichtung für Menschen, denen sexualisierte Gewalt widerfahren ist. Damit können die Opfer umfassend medizinisch versorgt werden und gleichzeitig lassen sich die Spuren einer Vergewaltigung auch ohne polizeiliche Anzeige zeitnah gerichtsfest sichern, um eine eventuelle spätere Anzeige und Verurteilung zu ermöglichen. Träger des Projektes ist Pro Familia e.V. Nach der medizinischen Erstversorgung im Klinikum Darmstadt werden die Beweismittel rechtsicher dokumentiert und ein Jahr lang archiviert. Aktuell werden rund 100 von 1000 Vergewaltigungen angezeigt. Und von den angezeigten Tätern werden nur 8 verurteilt, denn die größte Gruppe der Vergewaltigten ist direkt nach der Tat nicht in der Lage oder nicht willens, die Entscheidung für oder gegen eine Anzeige zu treffen. Mit dem neuen, lebensnahen Angebot soll die extrem hohe Dunkelziffer bekämpft werden.

Infos: www.soforthilfe-nach-vergewaltigung.de

NEUE PERSPEKTIVEN ENTWICKELN

Infoveranstaltungen zum Thema beruflicher Wiedereinstieg innerhalb und nach der Elternzeit

Nach längerer Unterbrechung der Erwerbsarbeit stellt sich für viele die Frage nach den beruflichen Zielen und aktuellen Anforderungen auf dem Arbeitsmarkt neu. Der Darmstädter Bildungsträger sefo femkom bietet dazu kostenlose Infoveranstaltungen an. Hier erhält man grundsätzliche Informationen über den Status von Berufsrückkehrerinnen, Wiedereinstiegsschritte und Möglichkeiten der Weiterbildung sowie deren Förderung. Außerdem einen Überblick über zielorientier-



Anlaufstellen im Notfall:

pro familia Darmstadt / Frauennotruf
Landgraf-Georg-Str. 120, Darmstadt
Tel. (0 61 51) 4 55 11 oder
Tel. (0 61 51) 4 29 42-0
darmstadt@profamilia.de
www.profamilia.de/darmstadt

Bei Gewalterfahrung in Beziehungen bieten Hilfe:

Beratungsstelle „Frauen-Räume“
Bad Nauheimer Straße 9, Darmstadt
Tel. (0 61 51) 37 50 80

Beratungsstelle für Frauen – FhF e.V.
Rheingaustraße 21, Dieburg
Tel. (0 60 71) 2 56 66

te Schritte und Strategien zum beruflichen Neuanfang sowie über konkrete Angebote und Projekte für Wiedereinsteigerinnen. Neben Präsenzveranstaltungen gibt es auch die Möglichkeit, sich mit Online-Lernmodulen zeitlich und räumlich flexibel weiterzubilden oder sich selbständig zu machen.

Die nächsten Informationsveranstaltungen finden am 11.02.2016 und 10.03.2016 jeweils um 10.00 Uhr im sefo femkom, Wienerstr. 78, Darmstadt statt. Anmeldung unter Tel.-Nr.: 06151 42884-0.

THEMA INTEGRATION

Wie ein Verein Familien unterstützt, in Darmstadt und in der Region Fuß zu fassen

2007 wurde mit Unterstützung des Interkulturellen Büros Darmstadt der „Verein für Interkulturelle Arbeit und Sprachförderung e.V. in Darmstadt“ (VIASD e.V.) gegründet mit dem Ziel, internationalen Familien in Darmstadt und im Landkreis eine Orientierung zu bieten, insbesondere bei folgenden Fragestellungen: Welche Bildungsinstitutionen gibt es hier? An wen muss ich mich wenden, um mein Kind für den Kindergarten anzumelden? Welche Betreuungsmöglichkeiten gibt es? Wie lernt die bzw. der mitreisende Partner Deutsch? Welche Unterstützung brauchen die Partner, um wieder arbeiten zu können?

„Uns ist es wichtig, die gesamte Familie in den Integrationsprozess einzubinden und ihnen dabei einen Eindruck von der neuen Umgebung und deren Menschen zu vermitteln“, erklärt die Vereinsvorsitzende Bojana Knezevic. Gerade diese Förderung einer „Intercultural Sensitivity“ fehle vielen Menschen noch. Hier könne VIASD ein Partner der Institutionen vor Ort werden.

Konkret bietet VIASD – fünf Vorstandsmitglieder und rund 15 Mitarbeiter – verschiedene Maßnahmen an, die einen Einstieg in die fremde Sprache und Kultur ermöglichen. Mütter können an den Kursen „Mama lernt Deutsch“ oder an Konversationskursen teilnehmen. Sie lernen dabei in den Grundschulen ihrer Kinder ein erstes, bedürfnisorientiertes Vokabular, während ihre noch nicht schulpflichtigen Kinder parallel dazu betreut werden. So können auch diese Kinder automatisch die ersten Erfahrungen mit der deutschen Sprache machen. In dem Kurs „Deutschwerkstatt“ erhalten mehrsprachig aufwachsende Kinder noch vor dem Kindergarten eintritt Deutschunterricht, um im Kindergarten und spätestens in der Schule dieselben sprachlichen Voraussetzungen zu haben wie deutschsprachige Kinder. Die Kursangebote für Kinder wurden bereits mehrfach ausgezeichnet.

Die Vereinsmitglieder bieten regelmäßige Elterngesprächskreise und Einzelberatungen an, bei denen nicht nur über den Fortschritt der Kinder gesprochen wird, sondern die Eltern auch wichtige Informationen zum deutschen Bildungssystem, über Institutionen, Arbeitsweisen und Kultur erhalten.

Info: VIASD e.V., Tel. 06151/6274739, www.viasd.de, info@viasd.de

GENUG GRÜNDE ZUM FEIERN!

Internationaler Frauentag am 8. März und ›30 Jahre Frauenbüro Darmstadt‹

Das Frauenbüro feiert sein 30-jähriges Bestehen mit einem Tag in der Centralstation am 8. März, dem internationalen Frauentag. Wie könnte dieses Jubiläum und dieser Tag schöner gefeiert werden, als in einem internationalen Zusammenkommen von Darmstädterinnen: Frauen, die schon immer oder lange hier leben und Frauen, die neu zugewandert sind.

Das geplante Programm startet um 13.00 mit dem Punkt „Ankommen – Aufnehmen – Mitmachen“: eine Veranstaltung für und mit weiblichen Flüchtlingen und Darmstädter Fraueneinrichtungen. Bis ca. 17.45 Uhr werden geschlechterspezifische Fragen im Bereich der Erwerbsarbeit, des Gewaltschutzes und der gesundheitlichen Versorgung erörtert und ehrenamtliche Frauenprojekte vorgestellt. Um 18.00 Uhr beginnt dann der festliche Empfang „30 Jahre Frauenbüro“. Statt Geschenken wünscht sich das Frauenbüro eine Spende für das geplante Luise-Büchner-Denkmal. Mehr dazu unter www.frauenbuero.darmstadt.de



Fem-Slam-Show in der Centralstation

Im Anschluss gibt es um 20.00 Uhr eine „Fem-Slam-Show – Songs & Poetry“ im Saal der Centralstation: Nicht nur in der Szene bekannte Poetry-Slammerinnen und Singer-Songwriterinnen singen und dichten zu diesem denkwürdigen Tag. Dabei sind unter anderem folgende Künstlerinnen: Tanasgol Sabbagh (s. Foto oben) aus Marburg, die Spoken Word Performerin mit der persischen Melodie zwischen den Zeilen. Außerdem die deutsche Poetry Slam Meisterin Fee aus München. Und schließlich Leila Younes EL-Amaire, eine der führenden Köpfe des iSlam Projektes, das sich für die Förderung von PoetInnen muslimischen Glaubens einsetzt.

Info: 8.3.16, Einlass 19.30 Uhr, Saal. Tickets für die Fem-Slam-Show kosten 7,50 €. www.centralstation-darmstadt.de



Foto: Helene Souza / pixelio.de

SCHAU HIN, WAS DEIN KIND MIT MEDIEN MACHT!

Kleinkinder & Tablets: Nur in Begleitung der Eltern

„SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht“, der Medienratgeber für Familien, rät Eltern, vor allem jüngere Kinder bei den ersten Schritten in der Medienwelt zu begleiten und die Geräte kindgerecht einzurichten. Nutzen Eltern und ältere Geschwister oft ein Tablet, weckt dies auch die Neugier von Kleinkindern. Grundsätzlich gilt: Für kleinere Kinder unter drei Jahren ist die Nutzung digitaler Medien nicht empfehlenswert. Bei den ersten Erfahrungen mit dem Tablet ab einem Alter von drei Jahren ist die Begleitung durch Erwachsene sinnvoll. So erkennen sie, wie ihr Kind reagiert, können die Eindrücke mit dem Kind besprechen und bei inhaltlichen oder technischen Fragen direkt unterstützen.

Eltern testen die Angebote für Kinder am besten erst selbst und schauen, ob diese sich wirklich eignen. Geeignet fürs Tablet sind interaktive Medien wie Bilderbuch-Apps mit einfachen, überschaubaren Geschichten, die direkt an die Lebenswelt der Kinder anknüpfen. Empfehlungsportale wie app-tips.net oder die Datenbank für Kinder-Apps des Deutschen Jugendinstituts unterstützen bei der Auswahl (www.dji.de).

SCHAU HIN! empfiehlt für Kinder bis fünf Jahren maximal eine halbe Stunde Medienkonsum täglich. Damit Kinder Medieninhalte verarbeiten können, ist es wichtig, dass vor dem Schlafengehen noch ausreichend Zeit bleibt, um abzuschalten. Eltern sind Vorbilder – auch bei der Mediennutzung ihrer Kinder. Daher ist es wichtig, dass sie ihr eigenes Medienverhalten im Blick behalten und selber „medienfreie“ Zeiten einhalten, zum Beispiel beim Abendessen mit der Familie und dem gemeinsamen Fernsehabend. SCHAU HIN! hat einen Onlinetest entwickelt, mit dem Eltern ihren Umgang mit Medien überprüfen können: www.schau-hin.info/mitmachen/elterntest.

Weitere Infos: www.schau-hin.info

	<p>Babybauch Neugeborene Babys Kinder Familien Digital-Design</p>
	<p>Termine & Infos unter: Tel. 06151-2789-241</p> <p>Doris Müller-Kluge Nieder-Ramstadt</p> <p>www.digi-kids.de </p>

Anzeige

Nach Familienzeit Kompetenzen prüfen:

Wiedereinstiegsberaterin Filiz Yanc-Gülbey
Telefon 06151 304 138
E-Mail: Darmstadt.BC@arbeitsagentur.de

Telefonaktionstag:
Am 24.02.2016 von 9 – 15 Uhr

Infoveranstaltung in Darmstadt:
Am 04.03.2016 um 9 Uhr

www.arbeitsagentur.de
Veranstaltungskalender



Darmstadt, Dieburg, Lampertheim, Erbach, Mörlenbach, Bensheim.



Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Darmstadt

Groß-Gerauer Weg 7
64295 Darmstadt
www.arbeitsagentur.de/Darmstadt

Ferienspielstart für Oster- und Sommerferien

Egal ob zum Thema Zirkus, Piraten, Yoga, Sprachen oder Forschen – alles ist drin!

Rechtzeitiges Planen erleichtert berufstätigen Eltern die Überbrückung der zwölf schulfreien Wochen, der Anmeldestart hat bei vielen Veranstaltern bereits begonnen...

FERIENPROGRAMME DES BDKJ

Piraten-Osterferienspiele oder lieber Datterino-Zirkus?

In der ersten Osterferienwoche bietet der BDKJ Darmstadt (Bund der Deutschen Katholischen Jugend) Piraten-Ferienspiele im Gemeindehaus St. Georg in Darmstadt-Eberstadt an. Als Piraten geht es auf wilde Fahrt: Es wird nach verborgenen Schätzen gesucht, am Lagerfeuer werden Piratenlieder geschmettert und die Kids erfahren, wie das Piratenleben an sich so läuft.

In der zweiten Osterferienwoche dreht sich alles um den Zirkus. Die Datterino-Zirkusspiele finden im Ökumenischen Kinder- und Jugendhaus Darmstadt-Kranichstein statt. Jonglieren, Kugel oder Seil laufen, Akrobatik und mehr: Der Zirkus Datterino bietet Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, sich auszuprobieren und neue Erfahrungen zu sammeln. Unter professioneller Anleitung durch erfahrene Zirkuspädagogen werden gemeinsam verschiedene Zirkuskünste ausprobiert und am Ende der Ferienspiele in einer kleinen Vorstellung den Eltern und Freunden präsentiert. Für alle Ferienspielangebote des BDKJ gilt: Sie richten sich an alle Kinder, egal welcher Herkunft und egal ob mit Beeinträchtigung oder ohne, mit oder ohne Deutschkenntnisse.

Infos und Anmeldungen: BDKJ Darmstadt, Donnersberggring 38a, Tel. 06151-317332 oder www.bdkj-darmstadt.de

Anmeldestart für den großen Datterino-Sommerzirkus am Forsthaus Fasanerie

Vom 18. Juli bis 28. August veranstaltet der BDKJ wieder seinen beliebten „großen“ Zirkus Datterino. Jede der sechs Ferienwochen richtet sich an eine bestimmte Altersgruppe von Kindern. Je nach Alter wird dann



gemeinsam mit Jugendlichen aus Darmstadt und Umgebung eingeladen. Und in der sechsten

auch gemeinsam auf dem großen Gelände am Forsthaus Fasanerie gezeltet. Für alle sechs Wochenangebote gilt: Erfahrene Zirkus- und Theaterpädagogen begleiten die „Nachwuchskünstler“ auf die große Vorstellung am Ende der Woche, bei der die Kids im großen, professionellen Zirkuszelt ihr Können dem Publikum präsentieren. Magische Tricks, atemberaubende Trapezkünste, spannende Seillaufeinlagen und lustige Clownssketche können bestaunt werden. Im Rampenlicht stehen dabei allein die Kinder und Jugendlichen, die beim „Drehbuch“ der Vorstellung entscheidend mitwirken.

Für die jüngeren von 6 – 10 J. gibt es in der ersten und dritten Ferienwoche ein Tagesangebot ohne Übernachtung. In der zweiten und fünften Ferienwoche werden Kinder im Alter von 8-13 Jahren zu Zirkusstars ausgebildet. Zur deutsch-italienischen Woche in der vierten Ferienwoche sind wie im letzten Jahr Jugendliche zwischen 12 und 14 Jahren aus Brescia (Italien)

Woche gestalten dann abschließend Jugendliche und junge Erwachsene ab 14 Jahren gemeinsam ihre Zirkuswelt.

Eine Zirkuswoche kostet inkl. Vollverpflegung 240 € (250 € für Kinder, die nicht im Dekanat Darmstadt wohnen), die Ferienspielwoche ohne Übernachtung 150 €. Geschwisterkinder erhalten einen Rabatt. An den Kosten soll eine Teilnahme jedoch nicht scheitern. Auf Antrag ist eine Reduzierung des Teilnahmebeitrages auf bis zu 23 € möglich, dazu bitte das Team vom BDKJ kontaktieren. Hier alle Termine:

1. Fewo (6-10 Jahre o. Ü.) | **2. Fewo** (8-13 Jahre m. Ü.) | **3. Fewo** (6-10 Jahre o. Ü.) | **4. Fewo** dt.-ital. Zirkuswoche (12-14 Jahre m. Ü.) | **5. Fewo** (8-13 Jahre m. Ü.) | **6. Fewo:** Zirkuswoche für Jugendliche und junge Erwachsene (ab 14 Jahre m. Ü.)

Info: Der Kinderzirkus Datterino findet statt auf dem Gelände des Forsthaus Fasanerie, Dieburger Straße 270, Darmstadt. Anmeldung: www.kinderzirkus-datterino.de oder beim BDKJ Darmstadt, Tel. 06151-317332.

Anzeige

Anzeige

Kinderyoga Feriencamps
Darmstadt 2016



youga ist yoga für dich.
Infos & Anmeldung
www.youga.de

Im Paulusviertel:
Behandlung von Säuglingen,
Kindern und Erwachsenen

Michaela Wunsch | Holger Menzel | Sonja Brübach



Heilpraktiker
staatl. anerkannte Osteopathen

Praxismgemeinschaft für

OSTEOPATHIE

Osannstr. 37
64285 Darmstadt

Tel: 0 61 51 - 159 09 11

www.wunsch-osteopathie.de

FÜR JUNGFORSCHER

Von Rotkohlkaviar und anderen chemischen Rätseln



Bunter Kaviar aus Rotkohl? Die Molekularküche macht's möglich. Im „Science Camp für helle Heiner“ erleben Grundschul Kinder nicht nur, wie sie schmackhafte Bällchen à la Bubble Tea spielend leicht selbst herstellen können. Sie erforschen auch, wie aus den farbigen Kugeln mit einfachen Tricks spannende chemische

Reagenzien entstehen. Diesen und andere Forscherfragen zu Phänomenen im Alltag gehen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Science Camps anhand chemischer Experimente nach. Die einwöchigen Ferienspiele für Kinder der 1. bis 4. Klasse bieten eine ganztägige Betreuung von 8:00 bis 16:30 Uhr. Sie finden dieses Jahr in den Osterferien (4. bis 8. April 2016) und in den Herbstferien (24. bis 28. Oktober 2016) an der Edith-Stein-Schule in Darmstadt statt.

Infos und Anmeldung: www.science-camp.de

Foto: twokscience



ENTSPANNTERE KIDS

Kinderyoga Ferien-Camps

Die von Youga in Darmstadt veranstalteten Feriencamps richten sich an Kinder der Altersgruppen 5 bis 7 Jahre und 8 bis

10 Jahren. Die Kids werden eine Ferienwoche lang täglich von 8.30 Uhr bis 16 Uhr betreut. Zuerst wird gemeinsam ein Wochenthema gesucht, danach gibt es spielerische Yogastunden mit Bezug zum Thema. Ebenso wird es Achtsamkeitsspiele geben, dazu Entspannungsübungen, Mal- und Bastelangebote. Vielleicht passt auch der ein oder andere Ausflug in die Woche, das wird jedoch kurzfristig entschieden. Mittags geht es dann gemeinsam nebenan ins Lt10, wo die Kids dann ein warmes, kindgerechtes Essen erwartet. Die KinderyogaFerienCamps werden in allen Schulferien veranstaltet, aktuell gibt es folgende Ostercamps: Vom 29.3. bis 1.4. für Kinder von 5 bis 7 J., Kosten 119 € plus 25 € Mittagessen. Und vom 4.4. bis 8.4. für Kinder von 8 bis 10 J.; Kosten 149 € + 25 € Mittagessen.

Infos und Anmeldung: hello@youga.de www.youga.de Veranstaltungsort: Youga Studio, Rheinstr. 99_3, Darmstadt.

Foto: wolla2 / pixelio.de



APRIL/MAI erscheint am 29. MÄRZ

Redaktions-/ Anzeigenschluss: **01.03.16**
 Druckunterlagen: **07.03.16**
 Termine und Kleinanzeigen: Bitte bis **07.03.16** eintragen auf www.fratz-magazin.de
 Mediadaten und Preisliste:
 Infos und Kontakt: fratz - Das Familienmagazin
 Wilhelminenstr. 20, 64283 Darmstadt
Tel. 0 61 51 / 9 51 61 97
 info@fratz-magazin.de

Wir sind persönlich am besten MO – FR zwischen 9 und 14 Uhr erreichbar!

Mit Freude lernen



• Kleine Klassen • familiäre Atmosphäre • offenes Ganztagsangebot • Wahl von G9 oder G8 • leistungsstarke Schulabschlüsse
www.sabine-ball-schule.de
 Christliche Privatschule mit Grundschule | Realschule | Gymnasium
 Hilpertstr. 26, 64295 Darmstadt, Tel. 06151 292020



Anzeige

Lassen Sie sich mal fair-wöhnen ... Teevariationen und vieles mehr aus Fairem Handel.



Elisabethenstraße 51
 64283 Darmstadt
 Telefon 06151-21911

Montag bis Freitag:
 10.00 bis 18.30 Uhr
 Samstag:
 10.00 bis 16.00 Uhr

Kaffee, Tee, Schokolade, ... bio & fair: www.weltladen-darmstadt.de

Anzeige

Duden Institute für Lerntherapie



- Wir helfen bei
- ▶ Rechenschwäche
 - ▶ Lese-Rechtschreib-Schwäche
 - ▶ Englisch-Schwäche

Lernprobleme lösen! mit dem Duden-Konzept zur Überwindung von Lernschwächen

- ▶ Beratung für Eltern
 - ▶ tiefgründige Diagnose
 - ▶ Fachvorträge
 - ▶ integrative Lerntherapie
- kostenfreie Beratung!**

Duden Institut für Lerntherapie, Ludwigstraße 1, 64283 Darmstadt
 Telefon: 06151 1538843, E-Mail: darmstadt@duden-institute.de, www.duden-institute.de/darmstadt

Anzeige

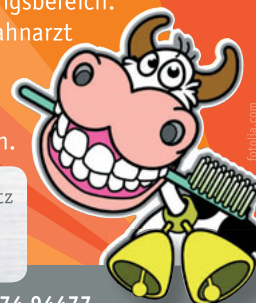
Hallo Kinder, aufgepasst!

Bei uns findet Ihr eine eigens nach Euren Bedürfnissen eingerichtete Zahnarztpraxis mit einem interessanten, kind- und jugendgerechten Warte- und Behandlungsbereich. Dort ist **Dr. Bissar**, ein erfahrener Kinderzahnarzt nur für unsere jungen Patienten da.



Na, neugierig geworden?
 Dann gleich einen Termin vereinbaren.

Dr. Heinz-Ulrich Fritz
 Andreas Schröder
 Gemeinschaftspraxis Zahnheilkunde



Frankfurter Straße 19
 63322 Rödermark/Ober-Roden
 Telefon 06074 94477
www.zahnarzt-roedermark.de



SPIELERISCH SPRACHEN LERNEN

Sprachferien in Deutschland, England und Schottland für Kinder und Jugendliche

Ein besonderes Programm für Kinder und Jugendliche zwischen 7 und 17 Jahren organisiert die Sprachschule Berlitz: Englisch Camps während der Ferien in Deutschland unter dem Motto Learning by Speaking. In allen Schulferien starten Camps im Taunus, am Edersee und an vielen weiteren Orten.

Betreut werden die Schüler durch erfahrene Englisch-Sprachlehrer aus England, Australien, Neuseeland, Kanada und den USA. Im kommunikativen Englischunterricht vormittags üben kleine Gruppen von 8 bis maximal 12 Schülern die Sprache in lebendigen Dialogen und Rollenspielen. Der Schwerpunkt liegt auf dem aktiven Sprechen, da dieses in der Schule oft zu kurz kommt.

Wichtiger Ansporn für die Kinder und Jugendlichen sind die selbst gewählten Freizeitaktivitäten am Nachmittag, wie z.B. Reiten, Segeln, Windsurfen, Bogenschießen usw. Dass alle Aktivitäten in englischer Sprache stattfinden, sehen Kids und Teens entspannt. Schließlich verstehen sie die Anweisungen auch durch Hinsehen und Nachmachen, Sprachenlernen ist für sie ein schöner Nebeneffekt.

Als Alternative zu den Camps in Deutschland kann es natürlich auch ins Ausland gehen. Edinburgh oder Oxford sind tolle Städte für eine Sprachreise mit Kulturerlebnis und interessantem Programm, die ebenfalls vom Veranstalter Berlitz angeboten werden.

Infos und kostenloser Katalog: www.berlitz.de/Sprachcamps oder Beate von Walhausen, Tel. 05105 - 5825078

ENDE FEBRUAR WIRD GEPACKT

Umzug: Ab März ist das Theater Moller Haus für ein Jahr im ›Exil!‹

Aufgrund der Sanierung des Georg-Moller-Hauses in der Sandstraße 10 wird das Theater Moller Haus für etwa ein Jahr in die benachbarte Hängelstraße umziehen.

Brandschutz, energetische Sanierung und Barrierefreiheit – darum geht's bei der Sanierung des Moller Hauses. Die Freie Szene Darmstadt e.V. braucht daher dringend eine Ausweichspielstätte. Glücklicherweise waren die über 30 Mitglieder des Vereins aktiv und brachten sich mit vielen Ideen ein, so dass eine praktikable Lösung gefunden wurde: Die neue Spielstätte für das Sanierungsjahr wird das ehemalige Aikido-Dojo von Anita Köhler in der Hängelstraße 75 sein. Köhler hat in der Kiesstraße ein neues Dojo gebaut, wodurch der alte Standort genau zum passenden Zeitpunkt frei wurde. Da geplant ist, diese Gebäude mittelfristig abzureißen, entsteht durch die „Zwischennutzung“ nun eine Win-Win-Situation für alle Beteiligten.

Die 360 qm große Halle bietet Platz für das gesamte Theater Moller Haus, die Einrichtung des Theatersaals passt in der Breite nahezu exakt. Durch den Umzug bekommt das Theater sogar eine Probestühne, die den Mitgliedern bisher gefehlt hatte. Jetzt kann auch der geplante Jugendclub stattfinden. Besonders erfreulich ist, dass der neue Spielort zu Fuß nur 500 Meter vom Moller Haus entfernt ist. Aktuell haben in 2015 bei 193 Veranstaltungen insgesamt 14.475 Zuschauer das Theater Mollerhaus besucht. Neben dem normalen Theaterbetrieb finden hier Projekte im Kinder- und Jugendbereich statt, wie das Starke-Stücke-Festival, TUSCH – Theater und Schule oder die Schultheatertage.

Am letzten Februarwochenende wird mit der Gruppe KurzFormChaos dann der Umzug endgültig eingeläutet: „Best of Moller – Alles muss raus!“ so der Titel der Improshow, bei der sich viele der Mitgliedsgruppen beteiligen werden. Gespielt wird in dem praktisch schon ausgeräumten alten Theatersaal. Am Freitag, 26.02., und Samstag, 27.02., findet dann der Umzug statt. Helfende Hände sind dabei herzlich willkommen!

Info: Theater Moller Haus, ab 01.03.16 in der Hängelstraße 75, Darmstadt. www.theatermollerhaus.de



**THEATER
MOLLER
HAUS**



›Schreimutter‹, Theater Marabu



KINDER- UND JUGENDTHEATER

›Starke Stücke‹ im Rhein-Main-Gebiet

Vom 1. bis zum 11. März zeigt das 22. Internationale Theaterfestival ›Starke Stücke‹ 16 tolle Inszenierungen aus Belgien, Deutschland, Frankreich, Israel, Kamerun, Kanada, den Niederlanden und Spanien für junges Publikum. Die Stücke werden in rund 85 Vorstellungen an 31 Spielorten in der Kultur-Region FrankfurtRheinMain zu sehen sein. Dazu gibt es ein umfangreiches Rahmenprogramm mit Workshops, Fortbildungen, Festivalprojekten und Diskussionsrunden. In Darmstadt werden folgende Stücke gespielt:

Tof Théâtre: Dans l'Atelier – In der Werkstatt

Eine halb fertige Puppe nimmt ihre eigene Schöpfung selbst in die Hand – und dieses Wesen wird gar nicht nett! Vergnüglicher und anarchischer Kampf zwischen Mensch und Puppe.

Do 03.03. 9.00 + 10.00 Uhr, Centralstation. Ab 8 J.

Théâtre du Chocolat: Abole

Zwei ungleiche Freunde: Der eine hat alles, ist reich und glücklich. Der andere hat nichts und versucht auf der Straße zu überleben. Westafrikanisches Theater mit Clowns, farbenfrohen Masken und einem beeindruckenden Trommler.

Fr 04.03. 9.00 Uhr, Bessunger Schule. Ab 4 J.

Theater Marabu: Schreimutter

„Heute Morgen hat meine Mutter so geschrien, dass ich auseinandergefliegen bin.“ Die Einzelteile des kleinen Pinguins fliegen in die ganze Welt. Auf ihrer Reise erleben die Körperteile fantastische Abenteuer, zu sehen in poetischem und visuellem Objekttheater. So 06.03. 15.00 Uhr und Mo 07.03. 9.00 + 11.00 Uhr, Centralstation. Ab 3 J.

Theater Lakritz: Klotzkopf

Eine Geschichte von Angst und Mut, Lüge und Wahrheit sowie einer gehörigen Portion Zauberei.

Mi 09.03., 11 Uhr, Centralstation. Ab 8 J. Tickets 7,50 € (Für Schulklassen Ermäßigung; Anm. unter Tel. 06151/7806-900)

Info: Tickets erhält man direkt bei den Veranstaltern online oder am Telefon. Eine zentrale Stelle für den Kartenverkauf gibt es nicht. www.starke-stuecke.net

›Schlemmerreise mit Gutscheinebuch.de Darmstadt & Umgebung‹ erscheint in neuem Design und mit vielen Specials

Die überarbeitete Neuauflage des beliebten blauen Gastro- und Freizeitführers enthält so viele 2für1- und Wert-Gutscheine wie nie: 145 Gutscheine aus den Bereichen Gastronomie, Wellness, Freizeit, Kultur und Shopping. Restaurants spendieren zum Beispiel das zweite Hauptgericht, beim Wellness bekommt der Partner die Massage geschenkt oder im Freizeitpark ist der zweite Eintritt gratis. Einige Highlights der neuen Darmstädter Ausgabe sind die Alte Schmie-de, Tasty Donuts, Kinopolis oder LaserTag.

Außerdem neu: Einige Teilnehmer bieten nun bis zu drei Gutscheine an. Damit können die Kunden ihr Lieblingsrestaurant oder ihre Lieblingsfreizeit-einrichtung gleich mehrfach besuchen. Außerdem ist auf jedem Gutschein der maximale Sparwert vermerkt. So weiß der Kunde auf einen Blick, wie viel er beim jeweiligen Anbieter sparen kann. Der



Mitmachen und gewinnen!
5 x Gutscheinebuch

neue Bonus-Teil am Buchende enthält 28 Online-Gutscheine namhafter Anbieter.

Der Wert aller Gutscheine liegt insgesamt bei mehreren Hundert Euro pro Buch. Bereits mit dem zweiten eingelösten Gutschein hat sich die Anschaffung meist schon gelohnt.

Info: Erhältlich im Handel, unter www.gutscheinbuch.de oder per Bestell-Hotline 0800/22 66 56 00 (gebührenfrei). Sonderpreis 14,95 € (Code BLAU15 bitte bei tel. und Online-Bestellungen angeben) statt 19,95 Euro. Gültig: ab sofort bis 31.01.2017

Wir verlosen
5 Exemplare des Gutscheinebuchs 2016 für Darmstadt

Einfach das Stichwort „Gutscheinbuch“ per Post oder Mail schicken an:

fratz - Das Familienmagazin · Wilhelminenstr. 20 · 64283 Darmstadt · info@fratz-magazin.de

Oder bequem online mitmachen auf www.fratz-magazin.de Einsendeschluss: 29.02.2016 (Rechtsweg und Barauszahlung ausgeschlossen)

MITMACHANGEBOTE FÜR FAMILIEN

Ostereier suchen im Wildpark und Survival-Training für Kids

Sie hoppeln wieder den ganzen Vormittag durch den Wildpark „Alte Fasanerie“ Hanau/Klein-Auheim - die beiden Osterhasen. Und natürlich verteilen sie leckere Ostersüßigkeiten an die Kinder. Wer sich am Ostermontag früh auf den Weg in den Wildpark macht, hat wie immer große Chancen, Ostereier im Park zu finden. Außerdem gibt es bei gutem Wetter bis zum Mittag einige „Mitmach-Stationen“ für Kinder. Montag, 28. März; 9 bis ca. 13 Uhr, Anmeldung nicht er-

forderlich. Ganz so einfach wird man beim Survivaltraining am 20. Februar nicht fündig. Unter dem Thema „Wie überlebe ich ohne fremde Hilfe im Wald“ lernen Kinder zwischen 7 und 12 Jahren spielerisch einfache Outdoor- und Naturregeln im Wald kennen. Im Vordergrund steht die Frage, wie man auf sich allein gestellt im Wald überleben kann: eine einfache Unterkunft bauen, sich orientieren, was ist essbar und wie kommt man an Trinkwasser. Wer mag, kann zum Abschluss mitgebrachte Würstchen am Lagerfeuer grillen. Samstag, 20. Februar; 10 bis 13 Uhr, 9 € für Kinder; 7 € für begleitende Erwachsene (inklusive Wildpark-Eintritt). Anmeldung erforderlich.

Info: Erlebniswildpark „Alte Fasanerie“, Fasaneriestr. 106, Hanau/Klein Auheim, Tel. 06181/61833010, www.erlebnis-wildpark.de



Jeweils am 6. und 8. Februar Großer Kinder-Maskenball

Einlass: 14:11 Uhr
Beginn: 15:11 Uhr
Eintritt: 5,- € pro Person



(Für Kinder ab 3 Jahre. Reservierung erforderlich)

Das Clownsteam der Tanzschule freut sich auf euren Besuch!

Tanzschule Bäumle
Dieburger Str. 234
Darmstadt

Tel. 0 61 51 / 7 42 51

www.baeulke.de

Bäumle
KINDER

Anzeige

Lebe Deine Kreativität

PFAFF
Wo Perfektion beginnt.™

creative 1.5™

NEU!

Nähzentrum Meitner

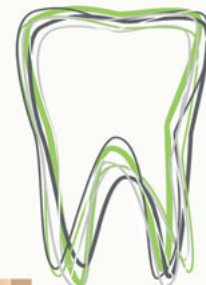
Markt 1, 64807 Dieburg, Tel. 06071-22374
Schulstr. 13, 64283 Darmstadt, Tel. 06151-28603
www.naehzentrum-meitner.de

Anzeige

Dr. Cornelia Christians Fachzahnärztin für Kieferorthopädie Zahnregulierung für Kinder und Erwachsene

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in unserer Praxis in der Bessunger Straße 30-32 in Darmstadt. Parkplätze finden Sie in der Orangerie und auf der Bessunger Straße.

Für Terminabsprachen erreichen Sie uns telefonisch unter (0 61 51) 1 01 67 00 www.zahnspange-darmstadt.de



Geburtshilfe

Wo soll das Baby zur Welt kommen?

4030 Babys wurden 2015 allein in Darmstadt geboren (übrigens der höchste Wert seit 50 Jahren). Jede Geburt ist für die Eltern ein einzigartiges Ereignis, um das schon vorher viele Gedanken und Fragen kreisen. fratz hat dazu mit Hebammen und Geburtshelfern aus der Region gesprochen. Sie erzählen, welche Optionen rund um die Geburt es hier gibt und wie ihr euch am besten vorbereitet.

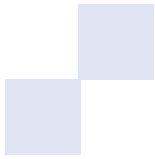


Foto: www.fotosearch.de



Seit der fratz vor gut fünf Jahren über Geburtshilfe in Südhessen berichtet hat, hat sich einiges verändert: Die Entbindungsstation im St.-Rochus-Krankenhaus in Dieburg wurde geschlossen, die großen Darmstädter Geburtskliniken Marienhospital und Städtisches Klinikum sind fusioniert, das Geburtshaus am Ohlenbach gibt es so nicht mehr. Aktuell steht auch die Aufgabe der Geburtshilfe im Heilig-Geist-Hospital in Bensheim zur Diskussion, wo schon Mitte Dezember bis Anfang Januar der Kreißsaal wegen eines Personalengpasses geschlossen war.

Die Optionen beim Wo und Wie

Für die Geburt soll alles stimmen. Da spielt die Wahl des Geburtsortes eine wichtige Rolle. Wer sich eine **Hausgeburt** wünscht,

der hat derzeit schlechte Karten. Viele Hebammen haben sich aus der Geburtshilfe zurückgezogen, da die Haftpflichtprämien stark gestiegen sind; kaum eine bietet noch Hausgeburten an. Eine Alternative ist die Entbindung im **Geburtshaus**. Elke Schaaf vom Geburtshaus Osan in Seeheim-Jugenheim: „Wenn die Schwangerschaft normal verlaufen ist, dann geht man davon aus, dass die Frau auch völlig normal entbinden wird. Im Geburtshaus hat die Frau eine feste Ansprechpartnerin, die ihre Ängste, Wünsche und Vorstellungen kennt. In geschützter, geborgener Atmosphäre und mit dem Gefühl, in der Geburtsarbeit unterstützt zu werden, fällt das Loslassen leichter.“

Eine **ambulante Geburt** kommt für Paare in Frage, die die Sicherheit einer Klinik nicht missen möchten, aber bald wieder in ihrer

gewohnten Umgebung sein wollen. Margit Begon ist Beleghebamme am Alice-Hospital in Darmstadt. Sie erklärt: „Die Mutter wird zunächst stationär aufgenommen. Wenn die Geburt ohne Probleme verlief, kann sie mit dem Baby zwei bis drei Stunden später nach Hause gehen. Diese Entscheidung sollte und kann man aber nicht im Vorfeld treffen, sondern erst, wenn das Baby da ist.“

Bei einer **Klinikgeburt** gibt es unterschiedliche Modelle: Das Alice-Hospital und das Marienhospital in Darmstadt etwa arbeiten mit Beleghebammen und -ärzten zusammen: Ein niedergelassener Arzt und eine freie Hebamme betreuen die Frau unter der Geburt. Ein **Perinatalzentrum** wie das Klinikum Darmstadt kann ein besonders hohes Sicherheitsniveau gewährleisten. Privatdozent Dr. Sven Ackermann, Leiter der

Frauenklinik: „Bei uns sind 24 Stunden am Tag ein Oberarzt und ein Assistenzarzt da, ständig sind drei Narkoseteams im Klinikum verfügbar, die Neugeborenen-Intensivstation ist angeschlossen; trotzdem bekommt man hiervon bei einer unkomplizierten Geburt kaum etwas mit.“ Sven Ackermann vergleicht es mit dem Anlegen eines Sicherheitsgurtes: „Im Normalfall braucht man ihn nicht, aber wenn etwas passiert, bietet er einen guten Schutz.“ Im Jahr 2015 sind in Darmstadt übrigens erstmals mehr Babys im Klinikum als im Marienhospital zur Welt gekommen: 1499 Geburten, bei denen 1575 Kinder geboren wurden.

Entscheidungshilfen

Alle Kliniken bieten regelmäßig Infoabende für werdende Eltern an. Dort erzählen Ärzte und Hebammen, wie eine Geburt in ihrem Haus abläuft, welche Leistungen geboten werden, und zeigen die Räumlichkeiten. Teilweise kann man den Kreißsaal auch individuell besichtigen. Sven Ackermann vom Klinikum: „Rufen Sie einfach an. Wenn nicht gerade Hochbetrieb ist, können Sie gerne vorbeikommen.“

Trotzdem ist es manchmal nicht leicht, aus all den Angeboten die passende Lösung zu finden. Inge Buß von der Hebammenpraxis Mutter und Tochter in Darmstadt-Wixhausen hat früher das Geburtshaus am Ohlenbach geleitet und rät: „Schaut euch viele Kliniken an, hört auch hinter die Aussagen. So könnt ihr den Platz finden, wo ihr loslassen, wo ihr „aufmachen“ könnt. Und besucht Kurse, informiert euch. Wissen hilft gegen Angst und gibt ein gutes Gefühl. Und das ist die wichtigste Voraussetzung für eine gelingende Geburt.“

Wichtig ist, dass sich die werdenden Eltern über ihre Wünsche und Bedürfnisse klar werden. Nicht jede Möglichkeit kommt für alle infrage. Abgesehen von medizinischen Indikationen legen manche Paare mehr Wert auf Maximalversorgung, während anderen die Betreuung durch eine vertraute Hebamme in schöner Umgebung wichtiger ist. „Es gibt nicht den besten Geburtsort. Entscheidend ist, dass sich die Schwangere gut betreut fühlt“, fasst Hebamme Elke Schaaf zusammen.

Gut vorbereitet

Auch wenn es bis zum Geburtstermin noch ein Weilchen dauert: Ihr solltet euch frühzeitig um eine Hebamme für die Wochenbettbetreuung kümmern. Manche Hebammen empfiehlt, die Suche mit dem positiven Schwangerschaftstest zu starten. Andere raten dazu, die ersten kritischen Monate abzuwarten und sich am Ende des ersten Trimesters zu melden beziehungsweise wenn man innerlich bereit ist. Noch wichtiger ist ein frühes Kümmern für alle, die eine Beleghebamme für die Geburt suchen. „Es empfiehlt sich, mit dieser Hebamme auch ein paar Vorsorgeuntersuchungen zu machen. Sie ersetzen dann einfach die Termine beim Frauenarzt und man kann Wünsche für die Geburt besprechen“, sagt Margit Begon vom Alice-Hospital.

In der Geburtsklinik selbst ist eine Anmeldung in der Regel nicht zwingend notwendig. Manfred Fleck vom Alice-Hospital in Darmstadt: „Der Vorteil ist aber, dass Sie den Papierkram schon hinter sich haben,



Foto: Alexandra H./pixelio.de

eventuelle Zusatzwünsche wie ein Familienzimmer anmelden und medizinische Fragen klären können.“ Auch im Klinikum Darmstadt ist eine Anmeldung nur bei besonderen Problemen nötig, etwa wenn ein Kaiserschnitt geplant ist.

Um gut informiert und richtig vorbereitet in die Geburt zu gehen, empfehlen sich Kurse für werdende Eltern, die in Kliniken, Geburtshäusern und Hebammenpraxen in großer Vielfalt angeboten werden: von der klassischen Geburtsvorbereitung (auch als Crashkurs oder nur für Frauen) über Säuglingspflege bis zu Akupunktur und Yoga für Schwangere. Oft haben Schwangere mit typischen Beschwerden zu kämpfen. Auch da können Hebammen Ansprechpartner sein. „Gegen Übelkeit, Ödeme oder Migräne hilft Akupunktur. Auch mit Dorn-Therapie und Taping, zum Beispiel wenn der Ischias-Nerv eingeklemmt ist, haben wir Erfolge“, berichtet Inge Buß aus ihrer Praxis. „Die Behandlung wird von den Krankenkassen bezahlt und da wir auch abends und am Wochenende Termine vergeben, können auch Berufstätige davon profitieren.“

Anzeige

ALICE-HOSPITAL
Darmstadt
Die
Geburtsklinik



Für's Leben geadet.



Wie neu geboren

www.die-geburtsklinik.de

Informationsabend jeden 3. Montag im Monat
18:00 Uhr im ALICE-HOSPITAL

Unsere Beleghebammen

betreuen Sie zu Hause und im ALICE-HOSPITAL.

Unsere Gynäkologen

versorgen Sie ambulant und stationär.

Die Kinderärzte

der Kinderkliniken stehen für den Notfall bereit.

Tel. 06151 402 2400





**Geburt.
Geborgenheit.
Zufriedenheit.**

- 1:1 Betreuung
- Entbindungen im Geburtshaus
- Belegentbindungen in Heppenheim
- vielseitiges Kursangebot
- Infoabend: jeden 2. Montag im Monat um 19.30 Uhr

Hauptstraße 34 • 64342 Seeheim-Jugenheim
06257 - 90 31 96 • www.geburtshaus-osan.de

Anzeige



KRISTINA OPAZO
moms, babys & more

Fit mit Kinderwagen
Einzeltraining
Moms after work
Babys in Bewegung
Beckenbodentraining

Tel: 0163- 3396533 • www.kristinaopazo.de

Anzeige

Aus dem ·Geburtshaus am Ohlenbach· wurde

Hebammenpraxis
Mutter ♥ Tochter

Ingeborg Buß und Michèle Andres

Verdistr. 18 64291 Darmstadt
Tel. 06150 / 84241 www.geburtshaus.biz



Anzeige

BIANCA NIERMANN
Schlafcoaching und Elternberatung

**MÜDE?
SCHLAFCOACHING!**

**DIE SANFTE ALTERNATIVE
ZUM SCREIEN LASSEN!**



Telefon: 06257-942890 | Mobil: 0176-22090679
info@bianca-niermann.de | www.bianca-niermann.de

Unter der Geburt

Wenn die Wehen eingesetzt haben und man schließlich in der Klinik angekommen ist, halten die Geburtsabteilungen eine Vielfalt an Unterstützungsmaßnahmen und Erleichterungen bereit: Neben klassischen schmerzlindernden Maßnahmen werden Aromatherapie, Akupunktur, Homöopathie oder ein Entspannungsbad angeboten. Teilweise sorgen ein großes Familienbett oder eine Liege für den Vater für familienfreundliche Rahmenbedingungen.

In allen Kreißsälen der Region werden die unterschiedlichsten Gebärpositionen mit Hilfsmitteln unterstützt: gebären auf dem Hocker, im Vierfüßlerstand, am Seil, im Stehen, in Seitenlage ... Hebamme Margit Begon: „Wir motivieren die Frauen, sich viel zu bewegen, nicht so viel zu liegen.“ Hebamme Inge Buß erzählt: „Oft ist es aber trotzdem so, dass die Frau zur Geburt auf dem Rücken liegt – eigentlich die schlechteste Gebärhaltung nach dem Kopfstand ...“

Und gibt es Neues beim Kinderkriegen? „Heute sind die Babys etwas größer als früher, außerdem bekommen Frauen nicht mehr so viele Kinder“, erzählt Sven Ackermann vom Klinikum. Wirklich Revolutionäres hat sich in der Geburtshilfe in den letzten Jahren aber nicht getan. „Jedes Baby wird letztlich auf demselben Weg geboren“, erzählt die freie Hebamme Nimet Canpolat. „Alle Frauen, ob blond oder dunkel, Muslima oder Christin, machen dasselbe durch.“



Foto: Alice Hospital Darmstadt

Unter der Geburt ist die Hebamme Bezugsperson und Unterstützerin für die werdende Mutter. Mit persönlicher Beleghebamme ist eine durchgehende Eins-zu-eins-Betreuung gewährleistet, ansonsten wechselt mit Pech das Personal zwischendurch. Und der Arzt? Sven Ackermann vom Klinikum erklärt: „Für eine normale Geburt mit einem reifen Kind braucht man keinen Arzt und er ist bei uns nicht automatisch dabei. Das besprechen wir im Vorfeld miteinander.“ In vielen Geburtsabteilungen wird in der Schlussphase ein Arzt dazugerufen.

In allen Etappen der Geburt mitten im Geschehen ist meist der werdende Vater. Ihm kommen dabei wichtige Aufgaben zu, wie Hebamme Nimet Canpolat betont: „Gerade wenn die Frau erschöpft ist und sich an all das Gelesene und Gelernte nicht mehr erinnern kann, kann der Partner wachsam und mitdenkend begleiten und das Wissen aus dem Geburtsvorbereitungskurs einbringen.“ Sie betreut auch viele Familien mit Migrationshintergrund und erzählt von ihren Erfahrungen: „Türkische Männer haben ja mancherorts einen schlechten Ruf. Aber unter der Geburt erlebe ich sie als tolle Begleiter, die sich gut einfühlen und ihre Partnerin motivieren.“

Wann geht's los? Der richtige Zeitpunkt für den Weg ins Krankenhaus

- Bei regelmäßigen Wehen alle 10 Minuten oder öfter
- Bei einem Blasensprung (bitte den Frauenarzt bei den letzten Besuchen fragen, ob das Köpfchen schon fest im Becken ist)
- Bei Blutungen (mehr als Schmierblutung) und Schmerzen sofort
- Wenn ihr unsicher seid: „falscher Alarm“ ist kein Problem

(Quelle: Klinikum Darmstadt)

Geburtskliniken und Co. in der Region

Einrichtung	Adresse, Telefon und Website	Schwerpunkt/Besonderheit
Klinikum Darmstadt	Frauenklinik Grafenstraße 9, 64283 Darmstadt, Tel. 0 61 51 - 107 6151 www.klinikum-darmstadt.de	Perinatalzentrum Level 1 mit Neu- und Frühgeborenen-Intensivstation
Marienhospital Darmstadt	Martinspfad 72, 64285 Darmstadt, Tel. 0 61 51 - 4 06-0 www.marienhospital-darmstadt.de	Geburtsklinik mit Wohlfühl-Atmosphäre, Belegärzte
Alice-Hospital Darmstadt	Dieburger Straße 31, 64287 Darmstadt, Tel. 0 61 51-4 02-0 www.die-geburtsklinik.de	Belegkrankenhaus, Kinderkliniken in unmittelbarer Nähe
Asklepios Klinik Langen	Röntgenstraße 20, 63225 Langen, Tel. 0 61 03 - 9 12-0 www.asklepios.de/langen	Komplettes Spektrum der modernen Geburtshilfe für den Kreis Offenbach
Heilig-Geist-Hospital Bensheim	Rodensteinstraße 94, 64625 Bensheim, Tel. 0 62 51 - 132-0 www.hgh-bensheim.de	Motto: „Gebor(g)en in Bensheim“, Belegärzte
Kreisklinik Groß-Gerau	Wilhelm-Seipp-Straße 3, 64521 Groß-Gerau, Tel. 0 61 52 - 9 86-0 www.kreisklinik-gg.de	Hebammen, Gynäkologen und Narkoseärzte rund um die Uhr im Haus
Kreisklinik Groß-Umstadt	Krankenhausstraße 11, 64823 Groß-Umstadt, Tel. 0 60 78 - 79-0 www.kreiskliniken-darmstadt-dieburg.de	Familienorientierte Geburtshilfe in Wohnortnähe
Geburtshaus Osan	Hauptstraße 34, 64342 Seeheim-Jugenheim, Tel. 0 62 57 - 90 31 96 www.geburtshaus-osan.de	Frauen- und familienorientierte, selbstbestimmende Geburtshilfe, Arzt bei der Geburt dabei

Das Baby ist da

Nach der Geburt, wenn ihr mit dem Baby wieder zu Hause seid, geht die Unterstützung durch die Hebamme weiter. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen in den ersten acht Wochen die Kosten für Hausbesuche. Die Hebamme schaut nach euch und dem Baby, gibt Tipps zum Stillen und zum Umgang mit dem neuen Familienmitglied. Manchmal ist auch praktische Lebenshilfe gefragt. Nimet Canpolat, die

auch Familienhebamme und internationale Stillberaterin ist: „Manchmal sehen die jungen Mütter in mir eine Art große Schwester und suchen Rat auch bei Familienkonflikten oder im Kontakt mit Ärzten und Behörden.“

Das Fazit: Information und gute Vorbereitung sind wichtige Voraussetzungen für eine gute Geburt. Doch die Expertinnen und Experten, die hier zur Sprache kamen, betonen auch: Eine Geburt ist nicht planbar. Je mehr Vorgaben man sich selber setzt, desto

größer ist die Enttäuschung, wenn es anders läuft. Sie empfehlen, sich auf das Geschehen einzulassen, offen zu bleiben, gemeinsam mit der Hebamme vieles auszuprobieren. Elke Schaaf vom Geburtshaus Osan macht Schwangeren Mut: „Lasst euch nicht verunsichern durch Ängste, die von außen geschürt werden. Hört auf euer Inneres, sagt euch: ‚Hey, ich bin eine gesunde Frau, ich schaffe das und bekomme ein gesundes Kind!‘“

Ein Beitrag von Monika Klingemann

Anzeigen

HEILENDES AUS DER NATUR FÜR MUTTER & KIND
 Qualifizierte Beratung in Homöopathie und Kinderheilkunde ~ Große Auswahl homöopathischer Arzneimittel und Original-Stadelmann-Aromamischungen ~ Verleih von Milchpumpen und Babywaagen ~ u.v.m.

APOTHEKE am riegerplatz
 Heinheimer Str. 80 / Tel: 75933

Nimet Canpolat
 Hebammen-Praxis EBE



**Hebamme
 Familienhebamme
 Stillberaterin IBCLC**

Tel. 0170 - 8 18 38 74
 Darmstadt und Umgebung
 Kreis Bergstraße
www.hebamme-nimet.de



Naturheilpraxis für Kinder

Klassische Homöopathie
Klassische Naturheilkunde

CW Naturheilpraxis für Kinder

Corinna Weber – Heilpraktikerin
Höchster Straße 20
64823 Groß-Umstadt

Termine nach Vereinbarung
☎ 06078/9 68 48 92
www.cw-naturheilpraxis.de

Anzeige

STOFFWINDEL – TRAGE – BERATUNG



- Beratung
- Verkauf
- Leihservice
- Workshop

GRÜN:KIND
wickeln & tragen

SCHICK
UND
ÖKOLOGISCH

Darmstadt, Frankfurt
und Umgebung

Tel.: 06151-353 63 56
info@gruen-kind.de
www.gruen-kind.de

Anzeige

Mami ♥
& mini
Fitness mit Baby

Neue Kurse in
Darmstadt

BABYSCHWIMMEN, PEKiP,
BABYMASSAGE ... Und die Mami?

www.mamimini.de

Anzeige

Ihr Partner in Schwangerschaft
und nach der Geburt

Toller Service, kompetente
Beratung und viele Produkte
für das ganze Familienglück!



„Als Zwillinge-Eltern wissen wir, was Familien wirklich
brauchen! Wir unterstützen Sie persönlich mit Rat und Tat
bei allen Fragen rund um Pflege, Gesundheit & Vorsorge!“
Herzlichst, Ihre Dr. Miriam und Dr. Christian Ude & Team

STERN
APOTHEKE

STERN-APOTHEKE
Dr. Christian Ude e.K.
Frankfurter Str. 19
64293 Darmstadt
TEL 06151 79147

MO-FR durchgehend
8.00 – 18.30 Uhr
SA 9.00 – 13.00 Uhr

info@stern-apotheke-darmstadt.de
www.stern-apotheke-darmstadt.de



Partner der
Familienkarte
Hessen



Foto: www.fotosearch.de

Alternative Therapie in der Geburtshilfe

Das Mutterwerden und Muttersein lenkt den Blick auf sanfte, nebenwirkungsfreie Vorsorge- und Behandlungsmethoden. Ob Beschwerden in der Schwangerschaft und während der Geburt oder Kinderkrankheiten: Alternative Therapien heilen nachhaltig und harmonisch die meisten gesundheitlichen Probleme und bringen Körper und Seele in Einklang. Um die Entbindung zu erleichtern, gibt es einige Mittel, deren Einnahme oder Anwendung in den letzten Wochen vor der Geburt förderlich sind. Ab der vollendeten 34. Schwangerschaftswoche ist es ratsam, regelmäßig Himbeerblättertée zu trinken, da dieser die Muskulatur des kleinen Beckens stark auflockert. Zusätzlich sollte man täglich einen Esslöffel Leinsamen zu sich nehmen. Dadurch wird die Scheidenschleimproduktion erhöht, was wiederum eine geburtsfördernde Wirkung hat. Ebenfalls eignen sich Heublumenbäder, die das Gewebe weich und geschmeidig werden lassen. Die wichtigste geburtsvorbereitende Maßnahme ist eine regelmäßige Dammassage mit einer Mischung aus Johanniskraut- und Weizenkeimöl und der Zugabe von Muskatellersalbei und Rose. Dadurch wird der Damm weich und dehnfähig, damit ein Dammschnitt vermieden werden kann. Auch homöopathisch kann man die Geburt unterstützen. Diese Mittel sollten aber nur dann genommen werden, wenn keine anderen Beschwerden und Symptome vorliegen. Die wichtigsten Mittel sind Pulsatilla, Caulophyllum, Mitchella, Cimicifuga und Belladonna. Zur richtigen Anwendung lassen Sie sich am besten von einer Hebamme oder in der Apotheke beraten.

Wenn der Geburtstermin überschritten wird und die Geburt eingeleitet werden soll, kann man eine Mischung aus Gewürzen probieren. Mit einem Aufguss aus Zimt, Nelken, Ingwer und Verbenen wird die Wehentätigkeit angeregt. Diese Gewürze lassen sich in Form von ätherischen Ölen ebenso gut einsetzen wie als Bauchmassageöl oder heißes Bad.

All diese Mittel richtig eingesetzt haben schon einige Wunder vollbracht. Man sollte jedoch bedenken, dass die beste Vorbereitung nicht zwangsläufig eine akute geburtshilfliche Situation verhindern kann. Daher sollte man sich immer von einem erfahrenen Gynäkologen und/oder einer Hebamme begleiten lassen.

Ein Beitrag von Nicole Lautenschläger

Fachapothekerin für Homöopathie und Naturheilkunde,
Leiterin der Apotheke am Riegerplatz Darmstadt.

›Fit mit Kinderwagen‹ im neuen Outfit

Fit nach der Geburt: Kristina Opazo weitet ihr bewährtes Trainings-Angebot aus und konzentriert sich verstärkt auf „moms, babys & more“.

Im Gespräch mit fratz verrät sie, was sich dahinter verbirgt.



Foto: Kristina Opazo

fratz: Frau Opazo, normalerweise trifft man Sie mit sporttreibenden Müttern samt Kinderwagen in Parks. Aber jetzt firmieren Sie nur noch unter Ihrem Namen. Hat der Kinderwagen als Sportgerät ausgedient bei Ihren Trainingsangeboten?

Kristina Opazo: Nein, keineswegs! Auf meiner neuen Homepage findet man ab jetzt nicht nur das altbekannte Outdoortraining ›Fit mit Kinderwagen‹ (FmK), sondern auch viele weitere Angebote aus den Bereichen ‚moms, babys & more‘. ›Fit mit Kinderwagen‹ ist ein wichtiger Baustein: Bei diesen Kursen wird der Sport einfach von drinnen nach draußen in Parks verlegt. Es ist quasi ein Allwetter-Outdoortraining für sportlich begeisterte Mamas mit ihren Babys! Der Babysitter ist überflüssig, denn das Baby wird im Kinderwagen ganz einfach in das workout integriert. Und der Kinderwagen wiederum wird zum Trainingsgerät umfunktioniert, dazu kommen Parkbänke, Treppen und Stufen.

fratz: Wie sind Sie eigentlich auf diese besondere Trainingsform gekommen?

Opazo: Die Idee dazu kam mir 2009 im Urlaub, als ich an den kalifornischen Stränden begeisterte Mütter mit Buggy und Baby beim Training bestaunen konnte. Warum nicht auch in Darmstadt etwas anbieten, das Mütter in den Vordergrund stellt und der Nachwuchs liegt dabei im Kinderwagen oder auf der Decke und schaut Mama beim Sport zu? So entstand mein Kurskonzept ›Fit mit Kinderwagen‹, eine Kombination aus Sport-Physiotherapie, Beckenbodentraining und Pilates. Der Beckenboden ist ein fester Bestandteil aller Übungen und wird immer bei der Übungsauswahl berücksichtigt.

fratz: Und wie lief der Start?

Opazo: Bei meinen ersten Kursen 2009 wurde die Karawane aus sporttreibenden Mamas mit ihren Kinderwagen noch von vielen Zuschauern in der Orangerie liebevoll belächelt, und auch bei den teilnehmenden Müttern löste der Trend ein wenig Skepsis aus. Doch mittlerweile hat sich das Angebot zum festen Bestandteil in der Mama-Sportwelt nicht nur in Darmstadt, sondern im ganzen Rhein-Main-Gebiet etabliert. Die Kurse sind sogenannte Basic-Kurse für Einsteigerinnen ab etwa drei Monate nach der Entbindung. Wer dann nicht genug von dem Kurskonzept bekommen kann, der kann sich – etwa sechs bis acht Monate nach der Entbindung – im Experten/Fortgeschrittenenkurs so richtig auspowern. Hier geht es deutlich sportlicher zu, sowohl im Ausdauerbereich als auch bei der Intensität im Kraftbereich.

fratz: Mit den FmK-Kursen unter Ihrer Leitung beschränken sie sich jetzt nur noch auf Darmstadt, die Kurse finden in der Orangerie und im Herrengarten statt. Was gibt es denn Neues in 2016, was planen Sie?

Opazo: Alle Mamas, die sich sportlich steigern und abends auch mal ohne Kind so richtig auspowern möchten, sind bei meinen neuen Kursen „moms-After-work“ ab etwa zehn Monate nach der Entbindung genau richtig. In der kalten Jahreszeit trainieren wir indoor, doch sobald das Wetter und die Helligkeit es erlauben, wird das Training nach draußen verlegt. Der Woog sowie die Mathilden- und Rösenhöhe, aber auch Parkdecks werden als Trainingsfläche genutzt. Außerdem gibt es seit 2015 ein neues Angebot für die Kleinen: ›Babys in Bewegung‹ ist ein Kurs unter psychomotorischen Aspekten für Babys von drei bis zwölf Monaten. Spielerisch begleiten wir die individuelle Bewegungs- und Sinnesentwicklung der Kleinen.

fratz: Okay, ‚moms‘ und ‚babys‘ sind jetzt bei den Neuerungen abgedeckt. Was steckt dann noch hinter ‚more‘?

Opazo: Mein neuer Praxisraum in Darmstadt! Dort biete ich Rückbildung im Einzeltraining sowie gezieltes, präventives und ganzheitliches Beckenbodentraining für Frauen an. Alle interessierten Mütter lade ich zu meinen Kursen herzlich ein!

Infos: Kristina Opazo, www.kristinaopazo.de, Mobil 0163 / 3396533



Neues Jahresprogramm des Mutter-Kind-Zentrums am Klinikum Darmstadt

Informationsangebote für Eltern und solche, die es werden

Zum Jahresbeginn 2016 ist das neue Veranstaltungsprogramm des Mutter-Kind-Zentrums am Klinikum Darmstadt gestartet. Das Programm beinhaltet 18 abendliche Veranstaltungen, in denen sich das Geburtshilfe-Team des Klinikums werdenden Eltern und Interessierten vorstellt sowie zu verschiedenen Themen referiert.

Jeden ersten Dienstag im Monat informiert das Mutter-Kind-Zentrum in einem einleitenden Vortrag über das Spektrum der geburtshilflichen Abteilung der Frauenklinik. Ärzte, Hebammen, Kinderärzte und Kinderkrankenschwestern sprechen über die Betreuung in der Schwangerschaft, unter der Geburt und im Wochenbett. Außerdem wird das Kursangebot vorgestellt, das Eltern und Neugeborene begleitet. Anschließend ist eine Besichtigung des Kreißsaals und der Wochenstation möglich.

Darüber hinaus gibt es sechs Themenabende, an denen ein Kinderarzt der Darmstädter Kinderkliniken Prinzessin Margret über „Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern“ spricht.

Im Anschluss an die Termine haben (werdende) Eltern die Möglichkeit, Fragen an die Experten zu stellen und das persönliche Gespräch zu suchen.

Die Veranstaltungen des Mutter-Kind-Zentrums beginnen um 18.00 Uhr im Logistikzentrum des Klinikums Darmstadt (Nähe Parkhaus Bleichstraße), Grafenstraße 9, in Darmstadt. Der Eintritt ist frei.

Das Gesamtprogramm finden Interessierte im Internet unter www.klinikum-darmstadt.de im Veranstaltungskalender.

EIN FEST, DAS VIELE NAMEN HAT

Schon seit vielen hundert Jahren gibt es bei uns den Brauch, Fasching zu feiern. Die Wurzeln reichen mindestens zurück bis ins Mittelalter. Es gibt verschiedene Ursprünge und Erklärungen für diesen Brauch, genauso wie es **verschiedene Formen und Namen für den Fasching** gibt. In Bayern, Thüringen und Norddeutschland sagt man zum Beispiel Fasching. **Fastnacht** oder **Fasnet** feiert man hauptsächlich in Franken, Hessen, Pfalz, Baden und Schwaben. Und im Rheinland – also in der Gegend um Köln, Düsseldorf oder Aachen – heißt es **Karneval**.

HUUUUUH – DÄMONEN UND GEISTER VERTREIBEN

Im Süden und Südwesten Deutschlands und in Teilen der Schweiz hat der Fasching eine sehr lange Tradition. Hier feiert man nach ganz alten Bräuchen: Die Menschen setzen sich gruselige Masken auf und machen mit Trommeln, Schellen und Rasseln einen ohrenbetäubenden Lärm. So wurde schon vor langer, langer Zeit gefeiert, um **zum Ende des Winters die bösen Geister und Dämonen** der dunklen Jahreszeit zu **vertreiben**.



Foto: omon2003/pixelio.de

THEMA: Fasching, Fastnacht, Karneval



Foto: gänseblümchen/pixelio.de

WAS HAT FASCHING MIT KIRCHE ZU TUN?



Im Mittelalter wurde vom Papst eine **Fastenzeit zwischen Aschermittwoch und Ostern** angeordnet. Er wollte dadurch den christlichen Glauben der Menschen stärken. In diesen 40 Tagen sollten sie mehr beten und sich besinnen – und dafür weniger essen. Die Fastenzeit soll an die 40 Tage erinnern, die Jesus fastend und betend in der Wüste verbrachte.

Noch einmal richtig feiern!

Doch bevor die Fastenzeit losging, mussten natürlich alle verderblichen Vorräte und Lebensmittel gegessen werden. Häufig wurde daraus ein großes Fest, bei dem die Menschen ausgiebig geschlemmt und gefeiert haben. So entstand die Fastnacht, also die Nacht vor dem Fasten. Fleisch war in der Fastenzeit übrigens streng verboten. Daher kommt auch der Begriff **Karneval**: Im Lateinischen heißt „Carne vale“ in etwa **„Fleisch, lebe wohl“**.

FASCHINGS - FEHLER - SUCHBILD



Illustration: © Annette Ahr

Lösung: 1. Kalender: 15 März, 2. Schwabendes Glas, 3. Schneemann im Zimmer, 4. Gespiegeltes „s“, 5. sechs Finger, 6. Fisch in der Luft, 7. eckiger Luftballon, 8. flicken auf Luftballon, 9. falsches Zifferblatt

Nina feiert eine Faschingsparty. Ups! Es haben sich **9 Fehler** eingeschlichen. Findest Du sie? Feier mit und male das Bild bunt an.



Wusstest Du....?

- ... dass der 1855 in Berlin geborene **Paul Demuth der Erfinder der Luftschlangen und des Konfettis** ist? Demuth erfand übrigens auch das Laufrad, er war der erste Radfahrer Berlins, außerdem Ballonführer und er begleitete die ersten Flugversuche seines Freundes Otto Lilienthal. Ein echter Luftikus!
- ... dass man die Karnevalszeit auch **„5. Jahreszeit“** nennt? Das liegt daran, dass sie sich über so viele Wochen zieht: Sie beginnt schon am 11.11. um 11.11 Uhr und endet am Aschermittwoch.
- ... dass **„Helau!“** und **„Alaaf!“** die bekanntesten Narrenrufe sind, die sich die Menschen während des Karnevals zurufen? „Alaaf“ hört man vor allem im Rheinland. Viele Gegenden haben auch ihre eigenen Rufe, so sagt man in Dieburg zum Beispiel **„Äla!“**
- ... dass der **Rosenmontagszug durch die Kölner Innenstadt** der größte Deutschlands ist? Er ist insgesamt etwa 7 km lang und dauert rund dreieinhalb Stunden.



Fotos: | Luftschlangen: Tim Reckmann/pixelio.de | Kalender: Jörg Sabel/pixelio.de | Umzug: @superbass/CC-BY-SA-3.0 via Wikimedia Commons.jpg

WISSENSQUIZ

Da sind ihm die Silben aber ganz schön durcheinander gepurzelt... Was braucht Clown Tino noch dringend vor seinem Auftritt? Die markierten Buchstaben ergeben das Lösungswort.

KAR LAU FET BOY KE TAG BER
 VEM KON SEN TUM HE MAS
 KOS MON NO NE
 VAL RO COW TI



Illustration: © Annette Ahr

1. Was zieht man beim Fasching an

___ _ _ _ _

2. Viele Jungs verkleiden sicher gerne als Indianer oder...

___ _ _ _ _

3. Wie rufen viele Narren? Alaaf oder ...

___ _ _ _ _

4. Wie heißt der Tag vor dem Fastnachtsdienstag?

___ _ _ _ _

5. Wie heißen die bunten Papierschnipsel, die man in die Luft wirft?

___ _ _ _ _

6. Wie nennt man Fasching im Rheinland?

___ _ _ _ _

7. Wohinter verstecken Narren ihr Gesicht?

___ _ _ _ _

8. In welchem Monat beginnt die Karnevalszeit?

___ _ _ _ _

Es gibt wieder viele tolle Bücher, Spiele und CDs zu gewinnen! Schicke die Lösung per Post oder Mail an:

fratz –
 Das Familienmagazin
 Wilhelminenstr. 20,
 64283 Darmstadt.
 info@fratz-magazin.de
 Einsendeschluss: 29.02.2016
 Absender und Alter
 nicht vergessen!

(Rechtsweg und
 Barauszahlung ausgeschlossen)
 Viel Glück!

LÖSUNGSWORT

Mitmachen
 & gewinnen

Tolle Bücher,
 Spiele und CDs



Süßer Hochstapler

Das brauchst du

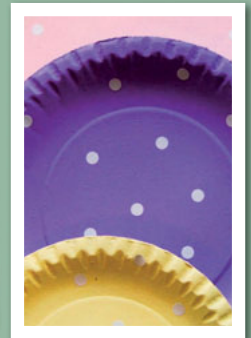
- 3 Pappteller (ø 18 cm, 20,5 cm & 23 cm)
- Acrylmalfarbe (vanille, lavendel, hellrosa und zartblau)
- 2 Pappbecher (ø 8 cm, 9,5 cm hoch)
- Klebepunkte (weiß, ø 0,7 cm)
- Tonpapierreste (gelb, rosa & lila)
- Stanzer „Blume“ (ø 2,5 cm)
- je 3 Pompons (lila und Gelb)
- 2 Pompons (rosa, ø 1 cm)

- 1 Male die drei Pappteller auf beiden Seiten in Vanille, Lavendel und Hellrosa an. Die Pappbecher bemalst du auf der Außenseite mit Zartblau. Lass die Farbe gut trocknen. Dann bringst du auf den oberen Tellerseiten verteilt die weißen Klebepunkte an.
- 2 Aus den Tonpapierresten stanzt du nun jeweils zwei gelbe, rosafarbene und lilafarbene Blumen aus. Klebe sie rundum auf die Außenseite der Becher und bringe in der Mitte der Blumen bunt verteilt die Pompons an.
- 3 Klebe die Becher mit dem Boden mittig unter den gelben und den fliederfarbenen Teller. Die Etage fertig zusammenkleben. Gut trocknen lassen. Fertig!

TIPP!

Toll als Deko für die Faschingsparty!
Du kannst dir auch ein eigenes Design ausdenken...

Diese und viele weitere Bastel-Anregungen finden Sie in: „Das Pappteller-Bastelbuch“ 64 S., geb. frechverlag, Stuttgart. ISBN 978-3772476075 € 9,99



7.99

LATTJO Insektenhaube.
100% Polyester.
23x22 cm. 703.022.21



26.96

LATTJO Roboterkostüm.
Empfohlen ab 6 Jahren.
Eine Größe – passend für
Kinder und Erwachsene.
100% Polyester.
691.327.72



Und wer bist du heute?

Entdeck die neue LATTJO Spielkollektion bei deinem IKEA Rhein-Main.

6.99

LATTJO Fledermausmütze.
100% Polyester. 35x26 cm.
103.116.62



© Inter IKEA Systems B.V. 2015

Gratis für kleine Feinschmecker.



Gratis

BIO-PASTA 1,-
Mit Bio-Tomatensoße.

Gegen Vorlage dieses Coupons an unserer Restaurantkasse bekommst du eine Portion BIO-PASTA mit Bio-Tomatensoße gratis.

Angebot gültig bis 1.3.2016 im Restaurant bei IKEA Frankfurt, Hanau oder Wallau, solange der Vorrat reicht. Nur ein Coupon pro Person und Einkauf einlösbar. Für Kinder bis 8 Jahre.



14.99

LATTJO Königinnenrock mit Krinoline. 1 Rock 80 cm lang und 1 Krinoline 60 cm lang.
Stoff: 100% Polyester. Einsatz: Kunststoff. Weiß 003.116.34



LATTJO Adlermaske 6.99
100% Polyester.
19x25 cm.
103.116.38

12.99

LATTJO Adlercape.
100% Polyester.
48x128 cm.
803.116.54



IKEA.de/LATTJO

Alle Preise gelten bei IKEA Frankfurt, Hanau und Wallau, solange der Vorrat reicht.

IKEA – Niederlassung Frankfurt, Züricher Straße 7, 60437 Frankfurt

IKEA – Niederlassung Hanau, Oderstraße 21, 63452 Hanau

IKEA – Niederlassung Wallau, Am Wandersmann 2-4, 65719 Hofheim-Wallau

Mehr Infos und Angebote sowie unsere Öffnungszeiten findest du unter IKEA.de/Rhein-Main

Dein Vertragspartner ist die IKEA Deutschland GmbH & Co. KG, Am Wandersmann 2-4, 65719 Hofheim-Wallau.



BÜCHER

Vorlesegeschichten: Immer samstags um 11 Uhr können Kinder von 5 – 7 Jahren in der Stadtbibliothek (Justus-Liebig-Haus) kostenlos spannenden oder auch lustigen Geschichten lauschen – Eltern natürlich auch!



Die hier vorgestellten Medien können Sie in der Stadtbibliothek und in den Zweigstellen ausleihen.

Stephanie Schneider Elefanten im Haus

Neue Nachbarn sind im 4. Stock eingezogen. Ob die wohl Kinder haben? Die anderen Hausbewohner beschweren sich schon. Denn solche Bewohner gab es noch nie! Fine ist neugierig, denn sie hört es rascheln und trampeln. Als ihr Vater einmal nicht öffnet, weil er die Klingel überhört, klingelt Fine in ihrer Not an der Tür der Neuen. Es sind Elefanten! In der Wohnung riecht es anders als zuhause, aber interessant. Nachdem die erste Schüchternheit überwunden ist, kommt Fine schnell mit den neuen Elefantenkinder klar und stellt sie ihrem Vater und den anderen Nachbarn vor. Aus Dankbarkeit, dass Fine munter und quatschlebig ist lädt der Vater alle auf eine Tasse Kaffee ein. Ein Buch zum aktuellen Thema Anderssein und Fremdsein, begleitet vom lustigen Elefantensong, den man herunterladen kann.

Ab 4 J. 2015. 29 S. geb., mit Illustr. von Astrid Henn, Ravensburger Buchverlag, Ravensburg.
ISBN 978-3-473-44664-3

12,99 €



Björn Pertoft Mein Heimat- Wimmelbuch: Darmstadt, Rhein Main, Neckar

Wimmelbücher erfreuen sich ja schon seit vielen Jahren großer Beliebtheit. 1968 erschien das erste seiner Art von dem Bilderbuchautor und Illustrator Ali Mitgutsch, dem Erfinder der Wimmelbücher. Viele Alltagsszenen sind in einem großen Bild vereint und die Kinder haben jede Menge zu entdecken. So ist es auch im Heimat-Wimmelbuch, das sich den Raum Darmstadt Rhein Main Neckar zum Thema genommen hat. Auf dem Darmstadtbild hat natürlich das Heinerfest seinen Platz, im Kreis Darmstadt-Dieburg die Burg Frankenstein und die Narren in Dieburg. Aber es geht auch nach Gross-Gerau und in den Odenwald. Nicht nur Jungen und Mädchen im Kindergartenalter werden ihren Spaß beim Anschauen dieser bunten Bilder haben.

Ab 3 J. 2015. 12 S. Pappbilderbuch, Wimmelbuchverlag, Berlin.
ISBN 978-3-942491-59-4

9,95 €



Hans-Christian Schmidt Hund und Bär – leicht und schwer: Wortspieleime für Große und Kleine

Lustige Illustrationen zeigen Gegensatzpaare wie voll und leer, groß und klein, laut und leise, leicht und schwer. Die Reime beschreiben die Gegensätze, „Hier ein Fell und dort ein Fell. Eines dunkel, eines hell“ oder „Hier ´ne Schlange, dort ´ne Schlange. Eine kurze..., eine lange“. Es sind kleine Geschichten, die die Bilder erzählen, wie die vom Stein, der den Ameisen wie ein Fels erscheint und in einer Menschenhand eben nur ein Kieselstein ist – „Hier ein Stein und dort ein Stein. Einer groß... und einer klein“. Das Bilderbuch endet mit dem Reim (und der entsprechenden Zeichnung) „Hier ein Bus und vorn ein Bus. Am Anfang also und am Schluss“.

Ab 4 J. 2015. 32 S. geb., mit Illustr. von Andreas Németh, Ravensburger Buchverlag, Ravensburg.
ISBN 978-3-473-44652-0

12,99 €



MUSIK

Suli Puschban und Die Kapelle der Guten Hoffnung Ich hab die Schnauze voll von Rosa

Versierte Profis, die es richtig krachen lassen mit einer Frontfrau, die mutig, laut und leise auf zwei Beinen in der Welt steht: Kein Thema ist Suli Puschban zu heiß, keines zu ungewöhnlich, um nicht ein herzerwärmendes Lied darüber zu schreiben. Elf kunterbunte Songs, einer schöner als der andere: Der »Hase im Cabrio« macht die Herzen lachen, das »Faultier« preist die Entschleunigung, Prinzessin Lillifee hat »die Schnauze voll von Rosa«, und Suli nimmt alle an der Hand zu einem Spaziergang durch »unseren Kiez«.

Ohrwürmer, die einen nicht mehr loslassen, in denen es auch um Vielfalt und Integration geht. Die Songs vermitteln mit Wärme und Augenzwinkern die Normalität unseres bunten Zusammenlebens!

Am 26. April um 15.00 Uhr spielt Suli Puschban mit ihrer Kapelle übrigens in der Centralstation Darmstadt. Musik für Kinder ab 4 J. (und Erwachsene!).
1 Audio-CD, Newtowne (Cargo Records),

UVP 14,90 €



HÖRSPIEL

Dagmar Hoßfeld Meine beste Freundin, der Catwalk und ich

Lena im Blitzlichtgewitter – und Conni daneben. Erst Anfang Januar wird Phillip zurückkommen. Bis dahin wird er dort bleiben, wo er seit den Ferien ist: in Berkeley, Kalifornien, USA. Conni weiß nicht, wie sie es so lange ohne ihn aushalten soll. Dass ihre beste Freundin Lena plötzlich Post von ihrem unbekanntem Vater bekommt, ist eine willkommene Abwechslung. Lena will nach Hamburg fahren, um ihn kennenzulernen. Conni soll sie begleiten. In der Stadt an der Elbe erhält Lena ein unglaubliches Angebot ...

Ab 12 J. Gekürzte Lesung mit Julia Casper (Conni 15, Band 3). 2 CDs, 155 Min. Hörbuch Hamburg.
ISBN 978-3-86742-555-1 UVP 12,99 €

Wir verlosen 5 CDs »Connie«.

Einfach Stichwort »Connie & der Catwalk« per Mail oder Postkarte an: fratz – Das Familienmagazin · Wilhelminenstr. 20 64283 Darmstadt
Info@fratz-magazin.de, Einsendeschluss: 29.02.2016
Oder online mitmachen: www.fratz-magazin.de · (Rechtsweg & Barauszahlung ausgeschlossen.)



**Mitmachen
und gewinnen!**

5 x Connie-CDs

KINO

FEBRUAR

Start: 04.02.2016
Robinson Crusoe



Bisher war es auf der kleinen Südsee-Insel eigentlich recht ruhig. Menschen hatte die Insel nämlich noch nicht entdeckt und so lebten dort nur die unterschiedlichsten Tiere. Bis eines Tages nach einem Sturm ein stark beschädigtes Segelschiff mit einem einzigen Mann angespült wird. Vor dem Schiffbrüchigen Robinson Crusoe ergreifen die meisten Tiere erst einmal die Flucht. Nicht jedoch ein junger und neugieriger Papagei, der in Robinson die Chance sieht, bald die Welt zu erkunden.

MÄRZ

Start: 03.03.2016
Zoomania



In der riesigen Großstadt Zoomania leben die verschiedensten Tiere aus allen Landesteilen zusammen. Da geht es natürlich auch schon mal hoch her und wenn man wie die junge Hasen-Polizistin Judy Hopps gerade vom Land in die Stadt versetzt wurde, braucht man erst mal ein wenig Eingewöhnung. Allerdings stolpert die gutmütige Hasen-Dame gleich bei ihrem ersten Einsatz dem gewitzten Fuchs und Trickbetrüger Nick Wilde über die Füße und damit direkt in ein großes Abenteuer...

APP

Lucy & Pogo



Lucy und Pogo sind Nachbarn. Sie könnten Freunde sein, doch das geht nicht, weil Lucy eine Katze ist und Pogo ein Hund. Deshalb darf Pogo auch zur Schule gehen. Katzen dürfen leider nicht in die Schule, weil die Schulleiterin sie für zu dumm hält. Darum beschließt die Katze Lucy, sich als Hund zu verkleiden und schleicht sich undercover in den Unterricht... In vielen Szenen warten auf die Kinder kleine Aufgaben, mit denen sie die Katze Lucy durch die Geschichte begleiten können (Puzzle, Musik). Auch kleinere Zählübungen und die Zuordnung von Buchstaben sind spielerisch integriert. „Eine tierisch schöne und leicht zu bedienende Kinderbuch-App mit einer liebevoll gezeichneten Geschichte über Vorurteile, Hilfsbereitschaft und Toleranz.“ Empfohlen von: klick-tipps.net

Ab 4 J. Div. Sprachen. Für iOS, catsndogz studio.
 UVP 2,99 €

3 x 2 Tickets
 zu gewinnen

„3D: Zoomania“

**Das Kinopolis Darmstadt
 verlost 3 x 2 Eintrittskarten
 für „3D: Zoomania“**

Einfach Stichwort „Zoomania“ per Mail oder Postkarte an: [fratz - Das Familienmagazin](http://fratz-DasFamilienmagazin)
 Wilhelminenstr. 20 · 64283 Darmstadt ·
info@fratz-magazin.de

Einsendeschluss: 29.02.2016

Oder online mitmachen: www.fratz-magazin.de
 Rechtsweg & Barauszahlung ausgeschlossen
 Viel Glück!

präsentiert von



Termine und Spielzeiten unter
www.kinos-darmstadt.de

„GESUCHT!“
 Forscher,
Leseratten,
 Buchstabensammler
 & WORTdetektive

Habt Spaß an wunderbaren
 Geschichten, macht mit bei
 fantastischen Buchprojekten!
 Kurse für Kinder ab 4 Jahre.
Ab JANUAR 2016!

Kinder
 Geschichten
 CAFE

www.Kinder-Geschichten-CAFE.de
 Manuela Roß · Wittmannstr. 38 · 64285 Darmstadt · T. (06151) 50 11 480

Anzeige

**kunst
 werk
 statt**
 KLEINSCHNE HÖFE

Kunstwerkstatt für Kinder / Jugendliche / Erwachsene
 Kontakt: 06151 / 9 18 26 82, info@traiser-wenzel.de
 Elisabethenstr. 68, Darmstadt, www.kunstwerkstatt-darmstadt.de

Anzeige

optik worgull

Für Kinder,
 Jugendliche und
 Erwachsene

Visualtraining
 bei Sehstress oder
 anstrengendem Sehen
 Termine nach Vereinbarung.

Für bessere Leistungen in
 Schule, Sport & Beruf –
 ich informiere Sie gerne!

Ludwigshöhstraße 35 64285 Darmstadt
 Tel.: 06151 - 78 95 999 www.optikworgull.de

Anzeige

Die reine Lust am Experimentieren!

SCIENCE CAMP
WWW.SCIENCE-CAMP.DE

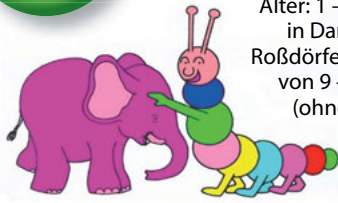
- + naturwissenschaftlich-technische Ferienspiele
- + ganztägige Betreuung für Kinder bis 12 Jahre
- + 3-stündige Experimentier-Workshops

two4science info@science-camp.de

Englisch lernen mit Spiel & Spaß

NEU!

The Toddlers English Club



Alter: 1 – 3 Jahre
in Darmstadt,
Roßdörfer Str. 46,
von 9 – 12 Uhr
(ohne Eltern)

The Kids English Club

Alter: 4 – 11 Jahre
in Darmstadt,
Eberstadt, Zwingenberg
und auch in Kindergärten!



SEIT 20
JAHREN
IN DARMSTADT
& UMGEBUNG!

Auskunft & Probestunden

Tel. 061 51 / 5 34 60
oder per Mail:
jreibold@web.de

Anzeige

SPIELE



Sieger BDKJ-Kinderspieletest 3 – 6 Jahre Sau-Bande!

Es ist Badetag im Ferkelstall. Die Muttersau findet, auch Schweine sollten sauber sein. Die munteren Ferkel sind da ganz anderer Meinung, sie sind gerade mitten drin in der schönsten Schlammschlacht und werfen den Matschball hin und her, kreuz und quer über den Hof. Doch aufgepasst, plötzlich taucht die Mutter aus ihrem Badewasser auf. Wehe dem, der dann den Matschball gerade hat. Der wird auf direktem Wege zum Waschen geschickt. Die „Schlammschlacht“ findet auf einem dreidimensionalen Spielplan in der statt. (Zumindest beim ersten Zusammenbau ist die Hilfe eines Erwachsenen nötig.) In jeder Ecke ist ein Ferkel, durch Drücken auf das Schweinchen schleudern die Hände den Matschball schnell wieder weg, sobald er im eigenen Viertel ge-

landet ist. Das ist wichtig, denn jede Sekunde zählt, denn taucht die Muttersau aus ihrem Wachzuber in der Mitte des Spielfelds auf, bekommt das unglückliche Ferkel, das den Matschball gerade hat, einen „Wasch dich!“-Chip. Wer will die schon haben? Zeigt dieser Chip eine weiße Seife, darf der Spieler in der nächsten Runde die Stoppuhr aufziehen. Die rosa Seife hingegen läutet das „Pfützen-Fest“ ein, bei dem die Kinder mit etwas Geschick ihre „Wasch dich!“-Chips wieder loswerden können. Sobald ein Ferkel den dritten Chip bekommen hat, gilt es als das sauberste Schwein. Gewonnen hat das actionreiche Spiel aber natürlich das Ferkel mit den wenigsten „Wasch dich!“-Chips. (Michael Blumöhr)

Sau-Bande! von Sai Vision inc., Ravensburger,
2 – 4 Spieler ab 4 Jahre. UVP 26,99

FILME



Willi will's wissen:

Wer hilft den kranken Tieren?
Wie lebt's sich so als Tier im Zoo?

In diesen zwei Reportagen dreht sich für Reporter Willi Weitzel alles rund um Tiere. Zuerst klärt er auf, was ein Tierarzt so macht. Dass der Alltag eines Tiermediziners nicht nur aus Hamstern, Katzen und Meerschweinchen besteht, zeigt sich bei der ersten Station im Zoo, wo ein Zebra untersucht werden muss. Spannend wird es auch in der Tierklinik, wo eine Würgeschlange mit Wehwechen wartet. Danach geht es auf den Bauernhof, dort kalbt in Kürze eine Kuh... Den Hyänen im Zoo will Willi nicht zu nahe kommen, schließlich haben sie das stärkste Gebiss im Tierreich. Einen Rekord der anderen Art hält die Giraffe. Sie ist Meisterin im Kurzschlafen. Spannend für alle Tierfans!

FSK 0, 1 DVD, Dauer 50 Min.
Universal Music. UVP 9,99 €

Mitmachen und gewinnen!

5 x DVDs „Willi will's
wissen“/3 x „Alles steht
Kopf“-Sets



Alles steht Kopf

Im Hauptquartier, dem Kontrollzentrum im Kopf der elfjährigen Riley, leisten fünf Emotionen Schwerarbeit: Angeführt von der optimistischen FREUDE, die Riley immer nur glücklich sehen möchte, sorgt sich ANGST ständig um Rileys Sicherheit, während WUT auf der Suche nach Gerechtigkeit bisweilen die Hutschnur platzt. Und die aufmerksame EKEL schützt den Teenager davor, sich zu vergiften – körperlich oder mental. Nur die unglückliche KUMMER weiß nicht so Recht, was ihre Aufgabe ist. Ein besonders liebenswerter, intelligenter, zuweilen trauriger und oft brüllend komischer Familienfilm rund um die Themen Pubertät und Gefühle, der zum Nachdenken anregt und auch Erwachsene mit seinem hintergründigen Humor begeistert.

DVD (auch als Blu-ray erhältlich), erscheint am 11.02.16,
FSK 0, Laufzeit 91 Min., © Disney/Pixar. UVP 15,99 €

Wir verlosen 5 Tier-DVDs sowie 3 „Alles steht Kopf“-Sets (DVD, T-Shirt, Sticker)

Einfach Stichwort „Willi will's wissen“ bzw. „Alles steht Kopf“ per Mail oder Postkarte an:
fratz – Das Familienmagazin Wilhelminenstr. 20 · 64283 Darmstadt · Info@fratz-magazin.de · Einsendeschluss: 29.02.2016
Oder online mitmachen: www.fratz-magazin.de · (Rechtsweg & Barauszahlung ausgeschlossen.)

Ihre Buchhandlung
in Bessungen

Der Bücherwurm

Kinder- & Jugendbücher
Romane
Fantasy
Krimis
Sachbücher
Lernhilfen
Hörbücher
... und vieles mehr!

Jahnstraße 1-5
64285 Darmstadt
Tel. 06151 - 918 06 24
www.buecherwurm-darmstadt.de

Mo-Fr 10-13 Uhr und 15-18.30 Uhr
Samstag 9.30-13 Uhr



GESCHICHTEN ZUM VOR- UND SELBERLESEN

Das Igelgruppen-Foto



Julika und alle anderen Kindergartenkinder der Igelgruppe sitzen am Tisch und warten auf das Mittagessen. „Hunger!“, ruft Julika und trommelt mit den Händen auf den Tisch. „Mjam, mjam, gleich gibt es lecker Motz-Tomaten!“ Greta, die neben ihr sitzt, guckt sie verwundert an. „Motz-Tomaten? Was ist das denn?“, fragt sie.

In dem Moment kommt Kerstin, ihre Erzieherin, mit einem großen Teller voller roter und weißer Scheiben herein. Dabei hopst sie umher und singt: „Das ist ein Sahalat mit Tomaten, Mohozarella-Kähäse und Basilikum!“ Julika und Greta kichern. Kerstin ist immer so lustig!

Doch dann passiert es: Kerstin dreht sich im Kreis und stolpert dabei über eine Eisenbahnschiene, die auf dem Boden liegt. Der Teller mit den Tomaten und dem Käse segelt wie ein Ufo durch die Luft. Schep-pernd kracht er in die Schüssel mit dem grünen Wackelpudding, den es als Nachspeise geben soll.

KLATSCH! PENG! In alle Richtungen spritzen weiße, grüne und rote Brocken. Mit einem Mal wird es ganz ruhig im Essensraum. Julika starrt Greta an, der gerade ein Batzen Wackelpudding die Wangen hinunterrutscht. Greta starrt Julika an, auf deren Pullover eine Tomatenscheibe gelandet ist. An ihrer Stirn klebt ein Blatt Basilikum. Gleichzeitig fangen die beiden an zu kichern. Auch die anderen Kinder müssen lachen, sie sehen alle so lustig aus. Kerstin hat es die Sprache verschlagen. Ungläubig schaut sie von einem bekleckerten Kind zum nächsten und dann wieder auf die Tomaten-Mozzarella-Wackelpudding-Pampe auf dem Tisch.

Plötzlich klopft ein Mann mit einer großen schwarzen Tasche ans Fenster. Kerstin dreht sich um und stöhnt. „Oh nein, der Fotograf“, sagt sie. „Den hab ich ganz vergessen. Heute ist ja das Gruppenfoto dran! Aber so, wie wir alle aussehen, geht das nicht.“ Sie wischt sich ein wenig Salatsoße von der Nase und sagt: „Ich bitte ihn, dass er ein anderes Mal wiederkommt.“ „Warte mal“, sagt Julika. „Du sagst doch immer, dass wir die besten Ideen haben, oder?“

Kerstin nickt, und Julika grinst. „Also, ich hätte da nämlich eine supergute Spitzenidee, finde ich!“ „Und die wäre?“, fragt Kerstin neugierig. Julika legt den Finger an die Lippen. „Das ist eine Überraschung!“, sagt sie. „Geh ruhig schon mal zu dem Fotografen in den Garten. Wir kommen in fünf Minuten nach.“ Kerstin überlegt. „Okay. Aber wenn ihr Hilfe braucht, dann wisst ihr, wo ihr mich findet“, sagt sie. Dann öffnet Kerstin das Fenster. „Einen Moment“, sagt sie zum Fotografen. „Ich bin gleich bei Ihnen.“

Kaum ist Kerstin weg, wollen die anderen sofort wissen, welche Idee Julika hat. Julika stellt sich auf einen Stuhl, damit alle sie sehen können. „Wir ziehen jetzt unsere fleckigen Pullover und Hosen aus. Und dann plündern wir die Verkleidungsbox“, erklärt sie.



Die anderen sind begeistert und stürmen in den Gruppenraum. Wenig später stehen vier Prinzessinnen, drei Indianer, eine Hexe und fünf Cowboys im Raum. Greta ist halb Pirat und halb Fee – eine Piratenfee eben. Alle sehen toll aus. Die Kinder nehmen sich an der Hand und gehen in den Garten. Dort hilft Kerstin dem Fotografen gerade, den großen Sonnenschirm aufzuspannen. Als sie ihre Igelkinder sieht, klatscht sie vor Begeisterung in die Hände. „Oh ja“, ruft sie. „Das wird wirklich ein ganz besonderes Gruppenfoto!“

Julika freut sich, dass Kerstin ihre Idee so prima findet, und ist sogar ein bisschen stolz. Als das Foto fertig ist, sagt der Fotograf zum Abschied: „Bei Ihnen bin ich am liebsten. Hier ist es immer so lustig!“ Kerstin lacht. „Das kommt daher, weil ich die lustigsten Kinder habe! Cowboy-Indianer-Hexen-Feen-Piraten-Ehrenwort!“



Diese und weitere Vorlesegeschichten finden Sie in: Ann-Katrin Heger „Lustige Vorlesegeschichten – Flausen, Faxen, Firlefanz“ Ab 4 – 6 J., 2016, 80 S., geb. Mit Illustrationen von Dorota Wunsch, Ellermann Verlag.

ISBN 978-3770727339
12,99 €





Kerstin Führer/Jenny Menzel

Reisehandbuch für Familien –

Praxistipps, Checklisten, Vollmachten, Packlisten, Internet-Adressen, Tipps für Schwangere

Der folgende Beitrag ist ein von der fratz-Redaktion gekürzter Auszug aus dem „Reisehandbuch für Familien“, das übrigens im März in Berlin auf der ITB (eine der weltweit größten Reisemessen) mit dem „ITB BuchAward 2016“ ausgezeichnet wird. Ausführlichere Infos rund um den Familienurlaub gibt es auch auf der Familienreise-Community www.kidsaway.de, die von Kerstin Führer betrieben wird.

2015. 478 S. durchg. farb. mit zahlr. Fotos und Übersichten, brosch. Kidsaway Verlag.

ISBN 978-3981703122

29,80 €

BABY ON BOARD

Urlaub für alle

Reisen ist eines unserer beliebtesten Hobbys. Und auch – oder erst recht – gemeinsam mit dem Nachwuchs möchten wir am liebsten die ganze Welt erkunden. Fernreisen mit drei Kindern? Niemals... Fliegen mit Kleinkind? Geht gar nicht... Urlaub mit Schwiegereltern? Nur Stress... Dass das nicht so sein muss, beschreiben Kerstin Führer und Jenny Menzel in ihrem „Reisehandbuch für Familien“. Der Ratgeber vereint auf 478 Seiten wirklich alles, was man zum Thema Reisen mit Kindern wissen muss. Randvoll mit guten Tipps und Beispielen aus der Praxis, vielen Checklisten und Adressen ist er ideal für die Urlaubsvorbereitung und berücksichtigt dabei alle Urlaubsformen und jede Familienkonstellation. Einige Tipps und Infos daraus stellen wir hier kurz vor.

DER BESTE ZEITPUNKT FÜR REISEN MIT KINDERN

Mit Säuglingen und Babys

Wenn sich der Alltag mit Baby eingespielt hat, kann eine Reise durchaus schon angetreten werden. Die Bedingung: Mutter und Baby sind gesund und die Eltern fühlen sich wohl mit ihrem Vorhaben. Die meisten Säuglinge sind zufrieden, solange sie nur bei Mama und Papa sind und regelmäßig ihre Milch bekommen. Wo das passiert, ist ihnen egal. Babys können ganz hervorragend auf Reisen mitgenommen werden: Stadtbummel und Museumsbesuche verschlafen sie, im Hotel brauchen sie kein eigenes Bett und

im Restaurant keinen eigenen Teller. Bei der Wahl des Reiseziels sollten Sie allerdings berücksichtigen, dass Babys sich mit extremer Hitze und Sonnenschein schwer tun. Reisen in medizinisch wenig erschlossene Länder verschieben Sie besser auf später.

Mit Kleinkindern

Ab dem Alter, in dem Kinder aktiv ihre Welt entdecken und den eigenen Willen lautstark kundtun, wird das Reisen mit ihnen anstrengender, aber gleichzeitig auch spannender. Während die Kleinen im Reisebudget weiterhin fast unsichtbar sind (sie essen keine nennenswerten Portionen, zahlen keinen Eintritt und oft keine Fahrtickets, brauchen immer noch kein eigenes Bett im Hotel), müssen Sie zunehmend auf ihre Wünsche und Bedürfnisse eingehen. Shopping und entspannte Restaurantbesuche sind nur noch möglich, solange das Kind im Buggy schläft.

Mit Kindergarten- und Vorschulkindern

Eine neue Ära des Reisens bricht an, sobald die Kinder selbstständiger werden – sie laufen selbst, essen selbst, tragen ihr Handgepäck selbst und beschäftigen sich (hin und wieder) selbst. Viele Kinderclubs heißen kleine Gäste ab drei Jahren in den Betreuungsprogrammen willkommen. Das bedeutet mehr Freizeit für die Eltern und auch mehr geeignete Reiseziele: Tropisches Klima oder hohe Berge sind im Kindergartenalter kein Problem mehr. Allenfalls auf Länder mit schlechter medizinischer Versorgung sollten Sie noch verzichten.

Gleichzeitig müssen Eltern in jeder Beziehung mehr leisten: Fremde Sitten und Gebräuche wollen erklärt sein, Sehenswürdigkeiten müssen kindgerecht aufbereitet werden. Lange Autofahrten oder Flüge werden zur Herausforderung, weil die Kinder beschäftigt sein wollen.

Mit Grundschulkindern

Ab sechs, spätestens jedoch ab zwölf Jahren berechnen Reiseveranstalter und Fluggesellschaften für Kinder keine reduzierten Preise mehr, im besten Fall fällt noch ein geringer Jugendrabatt an. Zeit zu zweit fällt für die Eltern dafür nun wesentlich mehr ab. Hat ein Schulkind auf dem Campingplatz oder im Kinderclub einmal Freunde gefunden, sind die „Alten“ oft komplett abgemeldet. Gleichzeitig wird das Reisen immer einfacher, denn die „Großen“ sind zunehmend interessiert und verständig, nehmen Anteil an den Eindrücken vom Urlaubsland, packen und tragen ihr Gepäck selbst und können beim Wandern und bei anderen Sportarten mithalten.

REISEGEFÄHRTEN: WER KOMMT MIT?

Die meisten Familien verreisen mit Mama, Papa und Kind(ern). Zeit zu zweit bleibt den Eltern dabei in aller Regel kaum, im Gegenteil: Wenn Kindergarten oder Oma fehlen, wird das 24-Stunden-Beieinander-Sein oft anstrengend. Kinder, die keine Geschwister haben und am Urlaubsort keinen Kontakt zu anderen Kindern finden, langweilen sich häufig, was bedeutet, dass Sie als „Dauerbeschäftigter“ gefordert sind. Da ist es naheliegend, den Urlaub in einer anderen Konstellation zu verbringen: etwa gemeinsam mit einer befreundeten Familie oder mit den Großeltern. Das gilt natürlich auch für Alleinerziehende und Familien mit vielen Kindern, die auf diese Weise einen oder mehrere erwachsene Mitreisende und willkommene Unterstützung in der Kinderbetreuung gewinnen.

Die Welt der Aller kleinsten ist für uns das Größte.

Direkt beim Einkaufszentrum LOOP

64331 Weiterstadt BabyOne Weiterstadt-Fachmarkt für Baby- und Kinderbedarf GmbH
Friedrich-Schäfer-Str. 2
Tel. 06151/870410
Öffnungszeiten: Mo.-Sa.: 10.00-19.00
auch Marktdress
84x in Deutschland
www.babyone.de

BABYONE
Die großen Babyfachmärkte
...von Anfang an!

Anzeige

Im Hauptbahnhof
bakfietskontor

Kindertransporträder
Lastenräder
Gazelle Hollandräder
Fahrräder ›second hand‹

Am Fürstenbahnhof 5
64293 Darmstadt
Tel. 06151-2793401
www.bakfietskontor.de
info@bakfietskontor.de

Anzeige

SPRACHFERIEN 2016
IN DEUTSCHLAND, GROSSBRITANNIEN, IRLAND, LUXEMBURG UND DER SCHWEIZ

Für Kids und Teens von 7 bis 17 Jahren:
Englisch, Französisch, Deutsch
oder Spanisch in allen Schulferien!

Berlitz
kids & teens
Speak with Confidence

Beate von Walthausen
Tel. 05105 - 5825078
www.berlitz.de/sprachcamps

Allein reisen mit Kind

Ganz egal, ob Sie alleinerziehend sind oder nur für ein paar Urlaubstage auf Ihren Partner verzichten, diese Strategien helfen Ihnen bestimmt:

- **Planen** | Den Reiseablauf im Detail vorbereiten
- **Packen** | Gepäck so reduzieren, dass es mit einer Hand getragen werden kann; Rollkoffer oder Rucksack plus Hüfttasche
- **Verpflegen** | Immer eine Notration dabei haben, nicht nur für das Kind
- **Hilfe** | Andere Reisende und Personal offen ansprechen und um Hilfe bitten; eigene Kinder altersentsprechend einbeziehen
- **Kontrolle** | Mit kleinen oder betreuungsintensiven Kindern möglichst nicht Auto fahren; lässt es sich nicht vermeiden, das jüngste Kind auf den Beifahrersitz setzen
- **Spielgefährten** | Im Urlaub die Nähe von Familien mit Kindern suchen und Kontakte knüpfen
- **Reisegruppe** | Eine Gruppenreise für Single-Familien buchen
- **Auszeiten** | Nicht nur für Erledigungen, sondern für Erholung Zeit für sich einfordern

REISEN ALS GROßFAMILIE ODER PATCHWORK-FAMILIE

Wer in Deutschland nicht der Norm „Zwei Eltern, zwei Kinder“ entspricht, der hat meist beim Reisen ein Problem. Fliegen kommt für viele Mehrkind-Familien wegen der Kosten und des Handlings nicht in Frage. Eine Alternative ist die Bahn, weil hier Kinder bis 15 Jahre nichts bezahlen. Den niedrigeren Preis wiegt der Stress der Anreise aber oft auf: Mehrere Kinder und das Gepäck pünktlich zum

Bahnhof und in den richtigen Zugwaggon zu bugsieren, den Nachwuchs über Stunden zu beschäftigen und eventuell mehrere Umstiege zu bewältigen, verlangt viel Training. Wenn die Unterkunft nicht allzu weit vom Bahnhof entfernt ist, können Sie den Gepäckservice der Bahn nutzen. Mobilitätshelfer unterstützen Sie auf Anfrage beim Ein- und Umsteigen.

Familien mit mehr als zwei oder drei Kindern finden bei Pauschalreisen nur selten passende, bezahlbare Angebote. Die angebotenen Hotelzimmer bieten kaum Platz für alle. In einem geräumigen Ferienhaus, einem Apartment mit eigener Küche oder auf dem Campingplatz können Sie Ihren eigenen Familienrhythmus leben. Unter Fünfjährige zahlen beim Camping oft gar nichts, und wenn Sie Ihre eigenen Kindermatratzen oder Babyreisebetten ins Ferienhaus mitbringen, brauchen Sie auch keinen Palast zu mieten. Noch bequemer ist die Privatwohnung einer anderen Familie. In einer gemieteten Wohnung oder beim Housesitting haben Sie Ihre Ruhe und eine komplett ausgestattete Unterkunft. Sehr beliebt bei größeren Familien ist auch Haustausch.

Eine Ferienstätte der »Bundesarbeitsgemeinschaft Familienerholung« bietet günstige Unterkünfte auch für Großfamilien und in vielen Häusern genießen Sie Vollpension, Kinderbetreuung und andere Annehmlichkeiten. Für Großfamilien ist jede Art der Anreise ein großer Aufwand. Anstatt sich bei mehreren Kurzurlaube und Wochenendtrips aufzureiben, ist daher ein einziger, dafür längerer Jahresurlaub besser für die Urlaubskasse.

Reisen mit drei Generationen

Großeltern als Urlaubsbegleitung bieten sich aus mehreren Gründen an: Sie können Zeit mit dem Enkel verbringen, müssen aber nicht die komplette Verantwortung und die mitunter anstrengende Betreuung übernehmen.

Die Eltern freuen sich über Paarzeit, während sie ihr Kind in liebevollen Händen wissen. Familien, die weit voneinander entfernt wohnen, können sich so in schöner Umgebung einmal länger sehen.

Eiserne Regeln in der Erziehung und Erwartungen aneinander müssen Sie jedoch klar kommunizieren, sonst gibt es schnell Krach. Umgekehrt sollten Sie tolerieren, dass die Großeltern nicht alles genauso machen wie Sie. Wenn schon vorher klar ist, dass ein gemeinsamer Urlaub nicht funktionieren kann oder sehr anstrengend wird, gibt es „Mischformen“, die Sie vielleicht alternativ in Erwägung ziehen wollen:

- **Halbe-halbe** | Nach der ersten Urlaubswoche von Großeltern und Enkel kommen die Eltern nach – oder umgekehrt
- **Wild gemischt** | Denkbar sind viele Aufteilungen. Vielleicht wollen Sie nur die Oma mit in den Urlaub nehmen, während Opa in der Zeit mit den Eltern des anderen Enkelkindes verreist? Oder Papa fährt mit den Kindern und seinen Eltern ans Meer, während Mama mit ihrer besten Freundin eine Woche Wellnessurlaub macht?

Reisen mit anderen Familien

Gemeinsam mit einer anderen Familie zu verreisen, hat viele Vorteile: Die Kinder haben gleichaltrige Spielkameraden, die Erwachsenen haben nette Gesellschaft und können sich mit der befreundeten Familie sowohl Reisekosten als auch Alltagspflichten teilen und sich durch wechselseitige Kinderbetreuung gegenseitig freie Paarzeit verschaffen. Damit es nicht zu Streitigkeiten kommt, sprechen Sie am besten schon vor der Reise die Urlaubsregeln ab: Wer bezahlt kleinere Einkäufe wie z.B. Eis für die Kinder? Welche Regeln sollen



im Alltag gelten (Stichwort Fernsehen, Süßigkeiten, Zubettgehzeiten)? Dürfen Sie den Kindern der anderen Familie Anweisungen geben oder Verbote erteilen? Um Konflikte zu vermeiden, achten Sie unbedingt darauf, dass jeder Familie ein persönlicher Rückzugsbereich zur Verfügung steht. Dazu gehört auch ein eigenes Badezimmer.

Ein weiteres Thema, das unbedingt im Vorhinein geklärt werden muss, ist Geld. Wie viel wollen Sie im Urlaub ausgeben? Wollen Sie jeden Abend essen gehen oder lieber selbst kochen? Wollen Sie gemeinsam einkaufen und alles durch Zwei teilen oder soll jede Familie selbst für ihr Essen sorgen? Sind die Vorstellungen und Budgets hier zu unterschiedlich, denken Sie über einen gemeinsamen Urlaub lieber noch einmal nach.

Andere Kinder mit in den Urlaub nehmen

Einzelkinder oder solche mit sehr verschiedenen alten Geschwistern freuen sich, wenn

sie einen eigenen Spielkameraden dabei haben, den sie von zu Hause mitnehmen dürfen. Dabei schlagen Sie mehrere Fliegen mit einer Klappe: Die anderen Eltern freuen sich über Freizeit und nehmen viel leicht im Tausch später Ihr Kind mit in den Urlaub. Für Sie bedeutet ein Freund mehr Ruhe und Zeit für sich, weil Ihr Kind nun beschäftigt ist. Allerdings sollten Sie sich bewusst sein, dass Sie so auch auf exklusive Familienzeit verzichten.

Als Bevollmächtigte haben Sie im Urlaub die Aufsichts- und Kontrollpflicht über alle mitreisenden Kinder. Das bedeutet genau: Sie müssen Ihren Gast altersgerecht vor Gefahren warnen und sicherstellen, dass er sich an Ihre Regeln hält. Kinder unter vier Jahren müssen Sie ständig im Auge behalten, ältere Kinder dürfen auch eine Weile unbeaufsichtigt spielen, wenn Sie sicher sein können, dass das ohne Pannen klappt. Eine Reisevollmacht inklusive Personensorge sollten Sie immer mitführen, selbst wenn Sie nicht ins Ausland reisen. ■

WIE FLIEGEN BABYS UND KLEINE KINDER SICHER?

Richtig sicher und komfortabel geht es nur mit eigenem Sitzplatz für Baby oder Kind. Welche Vor- und Nachteile dabei die Buchung eines eigenen Sitzes und die Verwendung eines Kinderrückhaltesystems (KRS) haben, erklären wir hier:

• **Schlaufengurt (Loop Belt):** Laut geltender EU-Verordnung müssen Babys und kleine Kinder ohne eigenen Sitzplatz mit dem Schlaufengurt (Loop Belt) auf dem Schoß eines Erwachsenen an dessen Sicherheitsgurt befestigt werden. Nur Babys und Kleinkinder unter zwei Jahre dürfen auf dem Schoß mitgenommen werden. Das "passive Sicherheitsrisiko" ist dabei nicht zu unterschätzen: Bei Turbulenzen, plötzlichem Bremsen sowie Start- und Landeabbrüchen kann das Baby enorme innere Verletzungen erleiden oder im schlimmsten Fall sogar von dem Erwachsenen zu Tode gequetscht werden.

• **Fliegen ohne Kinderrückhaltesystem:** Ab dem vollendeten zweiten Lebensjahr muss ein eigener Sitzplatz gebucht werden. Kinder bis zwölf Jahre fliegen bei vielen Fluglinien zum günstigeren Kindertarif. Laut dem TÜV Rheinland ist der herkömmliche Beckengurt in Flugzeugen erst für Kinder ab einer Körpergröße von 1,20 Metern sicher. Kleinere Kinder sollten zusätzlich mit einem KRS (z.B. Autokindersitz oder CARES-Gurtsystem) auf dem Sitzplatz gesichert werden.

• **Autokindersitz:** Die meisten (aber nicht alle) Fluglinien gestatten die Mitnahme eines geeigneten Autokindersitzes. Diese können für Babys und Kinder bis zu einem Alter von etwa sieben Jahren (je nach Fluglinie) im Flugzeug genutzt werden. Die Buchung eines eigenen Sitzplatzes zum Kindertarif, auch für Babys und Kleinkinder unter zwei Jahren, ist Voraussetzung. Am besten informiert man sich vor Buchung eines Fluges auf der Website der Fluglinie über deren Bestimmungen zur Mitnahme eines Autokindersitzes.

• **Hosenträger-Gurtsystem:** Das Hosenträger-Gurtsystem CARES ist mit nur 500 Gramm einfach im Handgepäck zu verstauen. Es wird von quasi allen Fluglinien weltweit akzeptiert und ist von der amerikanischen Luftfahrtbehörde FAA zertifiziert. Auch in europäischen Flugzeugen ist es gemäß einer Empfehlung des Dt. Luftfahrtbundesamtes zugelassen.

Eltern müssen für ihr Kind einen eigenen Sitzplatz zum ermäßigten Kindertarif buchen. Der Sicherheitsgurt kann ab etwa einem Jahr und bis zu einem Alter von etwa vier Jahren eingesetzt werden. (Körpergewicht 10 – 20 kg, Körpergröße bis 1 m). Laut Hersteller soll CARES genauso sicher sein wie ein Autokindersitz. Er kostet circa 80 Euro und kann im Fachhandel oder im Internet erworben werden (www.cares.eu; Anm.d. Red.).

Eltern-Kind-Reisen
Familienfreundliche Reisen und Unterkünfte



Schweden:
Familien-Kanutouren
Familiencamps
Ferienhaus-Urlaub
Flobfahrten
Jugend-Kanutouren
Jugend-Wildniswochen

Kanutouren MeckPomm
Frankreich:
Kanutouren/Familiencamps

RUCKSACK REISEN
Tel. 0251-87188-0

www.rucksack-reisen.de

Anzeige

Trageladen
MOND-BÄR
Kleiden – Tragen – Spielen



- Div. Tragehilfen: Tragetücher, -jacken, Komforttragen uvm.
- Ökologische Kinderkleidung bis Größe 128
- Schönes und Nützliches für Eltern und Kind!
- Trageberatung mit Hausbesuch in DA und Umgebung

www.trageberatung-mond-baer.de

Siri Lehmann
Zertifizierte Trageberaterin
"Die Trageschule" Dresden

Trageladen Hemsbach
Königshütter Str. 2
69502 Hemsbach
MI 10.00 – 14.00 Uhr
DO 10.00 – 14.00 Uhr
2. SA im Monat 10 – 14 Uhr

 Geschenkgutscheine erhältlich!

Infos und Termine 0162 / 4 337 063

Anzeige

Di-Fr 10–18.30 Uhr Sa 10–14 Uhr

fröhlich, bunte Kindermode
aus ökologisch wertvollen Materialien,
ausgefallene Spielsachen und
Schönes für das Kinderzimmer

Mimikie
Wert- und Wundervolles für Kinder

Schuknechtstr.1 64289 Darmstadt 06151/9500301

Anzeige

Spanischunterricht



Centro **Español**

Kinder, Jugendliche
und Erwachsene

Nachhilfe und
Eltern-Kind-Kurse

¡Aprenda español fácil y con alegría!
Spanisch mit Freude lernen!

Dr. Ada S. Gómez Topete
Friedrich-Ebert-Str. 85
64347 Griesheim

Telefon 06155-79 79 98
info@centro-espanol.net
www.centro-espanol.net



Fotos: Hotel Alpenrose, Österreich

Promotion

Kurzurlaub im „Hotel Alpenrose“ zu gewinnen

„Bestes Kinderhotel“ für den Ski- und Winterurlaub



Topauszeichnungen von den Tourismus-Plattformen, ein überdurchschnittlich gutes Gäste-Feedback und Fünfsterne-Niveau beim Service: Das Leading Family Hotel & Resort Alpenrose zählt zu den besten Adressen für den Familien-Winterurlaub in Österreich. Ein zusätzliches Alpenrosen-Plus ist die einfache Erreichbarkeit: von München aus ist das 5-Smiley-Hotel über Bundesstraßen München-Garmisch ohne Maut und Vignette erreichbar.

„Ultra-cooles“ Programm für Kinder und Eltern

Zum „Ultra All Inclusive-Urlaub“ im Familien-Luxushotel Alpenrose zählen ein 2.000 m² großes Indoor-Spielparadies mit Softplayanlage, Turnhalle, Theater, Kino und einer Gokartbahn. 24 Kindergarten-Pädagog(inn)en betreuen im Kinderclub der Alpenrose jeden Tag 13 Stunden lang den Nachwuchs – von Babys bis hin zu Teens. In der Wasser-Wunder-Welt gibt es ein großzügiges Kinder-Erlebnisbad mit mehreren Pools, Piratenschiff

samt echtem Sandstrand. Für Speed sorgt ab diesem Winter neben der bestehenden Riesen-Röhrenrutsche über fünf Etagen eine neue 90-Meter-Reifen-Wasserrutsche. Bei so viel Kinderprogramm müssen natürlich auch die Eltern „beschäftigt“ werden: Ihr Wochenprogramm reicht von Schneeschuh-Wanderungen über Make-Up-Workshops, einer Partie Indoor-Golf und Hatha Yoga bis zu abendlichen Verkostungen in der Weinlounge. Die Krönung des Tages bilden Günther Traussniggs sechsgängige Gourmet-Diners, zu denen es jeweils ein Kinderbuffet für die Kleinen gibt.

Winterglück mit fünf Smileys unter dem Dach der Zugspitze

Die Lage des Leading Family Hotel & Resort Alpenrose auf der Tiroler Sonnenseite der Zugspitze hat für Familien mehrere Vorteile: Es gibt sieben überschaubare Familien-Skigebiete mit insgesamt 139 Pistenkilometern, wovon eines der bestbewerteten – der Grubigstein – gerade einmal 100 Meter von der Alpenrose entfernt liegt. Skipässe, Skier, Schuhe und Helme zum Leihen erhalten Gäste im Hotel. Die Windel-Skischule

mit Übungshang mit Skilift und Karussell liegt direkt auf dem Hotelareal.

Wellness für alle – ohne wenn und aber

Das Alpenrose-Spa bietet eine für ein Familienhotel äußerst große Auswahl an Treatments. In der 750 m² großen Beauty Lounge werden die Gäste mit Bädern, Peelings, Entschlackungs-Packungen, Beauty-Anwendungen und Mesotherapien verwöhnt. Außerdem gibt es Treatments für ihn, alle Arten von Massagen und einen gut ausgestatteten

Fitnessraum. Auch Anwendungen für werdende Mütter, Baby-Ayurveda, Zeit zu zweit sowie ein Kinder- und Eltern-Verwöhnprogramm werden angeboten. Einfach Abschalten, Ruhe und Wärme genießen fällt in der großzügigen Vitalwelt mit sechs verschiedenen Saunen, In- und Outdoor-Pool, Sole-Whirlpool sowie im Ruheraum mit Klangliegen leicht.

Leading Family Hotel & Resort Alpenrose****S,
Danielstraße 3,
A-6631 Lermoos,
Telefonnummer +43/(0)5673-2424,
Internet: www.hotelalpenrose.at

★ Kurzurlaub zu gewinnen!

Wir verlosen einen Kurzurlaub mit **3 Übernachtungen*** (2 Erw. + 2 Kinder inkl. Ultra-All-Inclusive Verpflegung.)

Einfach eine Postkarte oder E-Mail mit dem Stichwort: „Hotel Alpenrose“ bis zum **29.02.2016** an:

fratz – Das Familienmagazin · Wilhelminenstr. 20
64283 Darmstadt · info@fratz-magazin.de
Absender bitte nicht vergessen!

* Der Hotel-Gutschein ist etwa 1 Jahr gültig und kann nach Absprache mit dem Hotel eingelöst werden. Rechtsweg und Barauszahlung ausgeschlossen!

Oder online auf www.fratz-magazin.de mitmachen!

Wie finden wir ein gerechtes Familienmodell?

In mehreren Stufen zu mehr Verständigung und praktischen Lösungen.

Ein Bericht aus der Praxis von Charlotte Wicke-Reitz.

Karin und Markus^[1] sind seit vier Jahren verheiratet und haben einen Sohn, Luis, 2 Jahre alt. Karin ist zur Zeit noch im Erziehungsurlaub. Eigentlich wollte sie vor einem halben Jahr wieder in ihren alten Beruf zurückkehren, aber Luis war zur dieser Zeit noch stark auf seine Mutter fixiert, so dass die Eltern gemeinsam entschieden hatten, dass Karin ihren Erziehungsurlaub um ein weiteres Jahr verlängert.

Zurück in den Beruf – aber wie läuft's zuhause weiter?

Jetzt steht Karin vor dem Wiedereinstieg und denkt mit Sorge an die zukünftige Organisation des Familienalltags. Während ihres Erziehungsurlaubs hat sie alle Aufgaben und Anforderungen zuhause alleine bewältigt. Nun wünscht sie sich von ihrem Mann, dass er ihren Wiedereinstieg unterstützt, indem er seine beruflichen Aktivitäten etwas einschränkt und zuhause mehr Verantwortung übernimmt. Aktuell haben sie deswegen häufig Streit, auch weil Markus aus Karins Sicht keinen angemessenen Beitrag zum Familienalltag leistet. Da sie im gemeinsamen Gespräch keine Lösungen finden, entscheiden sie sich für eine Paartherapie. So habe ich Karin und Markus kennengelernt.

Zu einer gerechteren Aufgabenverteilung finden

Karin und Markus lernten sich während ihres Studiums kennen. Nach dem Abschluss hatte Karin in einer großen Wirtschaftsprüfungsgesellschaft gearbeitet und Markus begann in einem mittelständischen Unternehmen als Controller. Schon vor ihrer Hochzeit haben sie viel über Familiengründung gesprochen. Wichtig war beiden gleichermaßen, dass sie ihren Familienalltag anders als ihre Eltern organisieren wollten. „Mehr Gerechtigkeit in der Verteilung der Aufgaben“ – so hat Karin in der ersten Therapiestunde ihre Überlegungen beschrieben. Sie meinte damit, dass beide Eltern die Möglichkeit haben sollten, ihre beruflichen Entwicklungen weiter zu verfolgen, und dass Planung und Umsetzung des Familienalltags unter dem Paar gleichmäßig aufgeteilt werden sollen. Dazu gehörten z.B. Einkaufen, Aufräumen,

Staubsaugen, Kindergartentasche für den nächsten Tag packen oder Termine wahrnehmen, wie z.B. Kinderarzt, Kinderturnen oder Laternenbasteln.

Wunsch und Wirklichkeit klaffen auseinander

Markus fühle sich an sein Versprechen gebunden, sich aktiv am Familienalltag zu beteiligen. Allerdings stoße er bei der Umsetzung an Grenzen. Ihm wurde kürzlich die Leitung einer Abteilung übertragen, was ihm viel Freude mache und weitere Karriereoptionen eröffne. Um den Anforderungen zuhause gerecht zu werden, müsse er allerdings seine Arbeitszeit reduzieren, was zum jetzigen Zeitpunkt unmöglich sei. Streitereien mit seiner Frau gebe es aber auch über die Qualität der Ausführung der häuslichen Aufgaben: Es passiere regelmäßig, dass seine Wocheneinkäufe unvollständig seien, dass er nicht sehe, wann die Spülmaschine angestellt werden müsse oder er die Brottasche von Luis nicht mit in den Kindergarten nähme. Beide sind mit der jetzigen Situation sehr unglücklich und möchten den Kreislauf der Vorwürfe und Streitereien gerne durchbrechen und wieder an ihre ursprüngliche Harmonie anknüpfen.

Wertschätzung der Beziehung ist die Basis

Wir arbeiten zunächst an den Fundamenten der Paarbeziehung: Was ist uns unsere Beziehung wert? Was bedeutet sie für uns? Wir finden gemeinsam heraus, dass Karin und Martin sich einig sind in Fragen des Lebensstils und ihres Wertesystems. Sie haben beide den Wunsch, für einander da zu sein und sich gegenseitig zu unterstützen. Diese Erkenntnis führt bei beiden bereits zu einer deutlichen Entspannung ihres Problems. Markus möchte, dass seine Frau wieder ihrer Berufstätigkeit nachgeht und dass er mehr Aufgaben zuhause übernimmt. Karin ist stolz darauf, dass Markus großen beruflichen Erfolg hat und gönnt ihm das von Herzen. In den vergangenen Monaten haben Karin und Markus den positiven Blick auf ihre Beziehung verloren, was ihre Krise zusätzlich negativ verstärkt hat. Dies erken-

nen beide und machen sich den Wert ihrer Beziehung erneut bewusst. Der amerikanische Paartherapeut John Gottmann hat festgestellt, dass der Erfolg glücklicher Paare darauf beruht, dass die Grundlage ihrer Ehe eine tief empfundene Freundschaft ist, die dazu führt, dass man sich mit gegenseitigem Respekt begegnet und Freude am Miteinander hat. Dieses Grundgefühl kann im Alltag durch Streit verloren gehen.

Ein neues Familienmodell, das für alle passt

Ein halbes Jahr nach unserem letzten Termin stellen mir Karin und Markus ihr neues Familienmodell vor. Markus hatte seinem Arbeitgeber seine familiäre Situation erläutert und dieser stimmte einer Arbeitszeitreduzierung von 20% zu. Markus ist jetzt freitags zuhause und kümmert sich um den Haushalt und holt Luis aus dem Kindergarten ab. Im Notfall ist er für seine Mitarbeiter telefonisch erreichbar. Karin arbeitet jetzt wieder in ihrem Job und ist montags zuhause. Zur Entlastung hat das Paar einmal wöchentlich eine Haushaltshilfe engagiert und Freitagabends einen Babysitter. So können sie wertvolle gemeinsame Zeit verbringen.

Der Paarprozess, bei dem sie ihren Streit beiseite legen und den Wert ihrer Beziehung wieder spüren konnten, hat Karin und Markus geholfen, von sich aus praktische und als gerecht empfundene Lösungen für ihren Alltag zu finden, und zwar so, dass sie von jedem der beiden im Interesse ihrer Partnerschaft voll und ganz akzeptiert werden konnten.



Infos und Kontakt

Charlotte Wicke-Reitz M.A.

Einzel-, Paar- und Familientherapie

Mediation · Supervision

Rheinstr. 25

64283 Darmstadt

Tel. 0 61 51 - 9 51 26 69

charlotte.wicke-reitz@web.de

^[1] Name von der Redaktion geändert



Halsweh? Kinderleicht loswerden.

JETZT NEU!
SPEZIELL FÜR KINDER
ENTWICKELT



neo-angin® junior Halschmerzsaft

- lindert Halsschmerzen
- schützt und beruhigt die Schleimhäute in Mund und Rachen
- alkohol- und zuckerfrei mit leckerem Kirsch-Geschmack
- spezielle Haftformel für längere Kontaktdauer auf der Schleimhaut

Schon wieder erkältet! Was hilft?

Die Stiftung Kindergesundheit informiert über die häufigen „banalen“ Infekte bei Kindern: Wie man sie behandelt und was Eltern zur Vorbeugung tun können.

Kaum ist der eine Infekt überstanden, bringt manches Kind bereits den nächsten mit nach Hause. Das ist leider keine Seltenheit: Junge Eltern müssen damit rechnen, dass ihr Baby im ersten Lebensjahr acht bis zehn Mal mit Erkältungsviren angesteckt wird. Kindergartenkinder laufen 12- bis 15mal, manchmal sogar bis zu 18mal im Jahr über Wochen mit einer „Rotznase“ herum.

Selbst Kinder, die im ersten Lebensjahr von ansteckenden Krankheiten verschont blieben, holen das spätestens beim Eintritt in eine Kindertagesstätte oder in den Kindergarten nach. „Wenn kleine Kinder zusammenkommen, können sie sich gegenseitig mit Krankheiten anstecken. Das ist eigentlich eine Binsenweisheit, die allen Eltern lange bekannt ist“, sagt Professor Dr. Berthold Koletzko, Kinder- und Jugendarzt an der Universitätskinderklinik München und Vorsitzender der Stiftung Kindergesundheit. „Diese Infekte sind zwar meist unangenehm und belastend, oft aber auch wichtig und notwendig, weil sie das Immunsystem trainieren. Krippenkinder sind anfänglich häufiger krank als Hauskinder, das könnte sich aber längerfristig mit einer höheren Widerstandskraft und weniger Infekten im späteren Kindergarten- oder Schulalter auszahlen.“

Die Ärzte sprechen zwar verniedlichend von „banalen“ Infekten. Rechnet man aber aus, dass ein kleines Kind womöglich drei bis vier Monate im Jahr krank ist, versteht man, dass die Eltern das keineswegs banal finden. Eine unglaubliche Fülle von Viren und anderen Erregern attackiert ständig den Organismus des Kindes und führt entweder zu einer „stillen Feiung“ – das heißt, zu einer unbemerkten Auseinandersetzung des Körpers mit den Erregern – oder zu mehr oder weniger ernsthaften Erkrankungen. „Viele Infektionen sind gewissermaßen Kinderkrankheiten, die man durchmachen muss, um später dagegen immun zu sein“, so Professor Koletzko.

Wann ist die Ansteckungsgefahr am größten?

In der kalten Jahreszeit – und die dauert bei uns vom Spätherbst bis Ende April, oft auch bis zu den Eisheiligen Mitte Mai. Die Kälte spielt allerdings nicht die wichtigste Rolle, denn die meisten Viren sterben sogar an der frischen Luft ab. Bei schlechtem Wetter leben die Kinder auf engem Raum zusammen und die Erreger finden leichter ihre Opfer.

Wie stecken sich Kinder an?

Entgegen der weitverbreiteten Annahme werden Infektionserreger am häufigsten über die



Hände übertragen und nicht durch Speicheltröpfchen beim Husten oder Niesen, betont die Stiftung Kindergesundheit in ihrer aktuellen Stellungnahme. Die Erklärung liegt in dem ihrem Alter entsprechenden unhygienischen Verhalten: Kleine Kinder stecken vieles in den Mund, fassen alles an und haben auch die Finger häufig im Mund.

Was hilft bei Husten und Schnupfen?

„Antibiotika sind bei Husten und Schnupfen meist unnötig“, unterstreicht Professor Koletzko mit großem Nachdruck. Sie richten nichts aus gegen die Viren, die in aller Regel hinter der Erkältung stecken. Hustenblocker sind meist nur bei starkem Reiz- oder Krampfhusten notwendig, wenn zum Beispiel das Kind keine Nachtruhe mehr findet und dadurch sehr erschöpft ist. Ansonsten sollte der durchaus nützliche Hustenreiz nicht unterdrückt werden, damit das Kind Schleim und Krankheitserreger wieder loswird.

Trockene, warme Luft im Zimmer verstärkt den Hustenreiz. Gegen eine Austrocknung der Schleimhäute braucht das Kind feuchte Luft in seinem Zimmer, am besten lässt man kühle Luft herein und hängt nasse Handtücher über die Bettgitter.

Wie beugt man Ansteckungen vor?

Einen aktiven Schutz gegen ansteckende Krankheiten bieten folgende Dinge: Mit der **Muttermilch** bekommt das Kind wichtige Schutzfaktoren, die in den ersten Lebensmonaten gegen die meisten Kinderkrankheiten wirksam sind.

Durch vernünftige **Trainingsmaßnahmen** kann die Widerstandskraft der Kinder gesteigert werden. Es gibt fast kein Wetter, bei dem Kinder nicht draußen spielen und toben können. Ebenfalls wichtig: Das Kind nicht zu warm anziehen!

Auch das **Kinderzimmer** sollte nicht überheizt sein. Die rich-

tige Temperatur beträgt tagsüber nicht über 22 Grad, nachts höchstens 15 bis 18 Grad.

Wichtig ist auch, dass vor Eintritt in den Kindergarten der **Impfschutz** des Kindes überprüft wird und fehlende Impfungen nachgeholt werden. Die empfohlenen Standardimpfungen schützen das Kind gegen die lebensgefährlichen Krankheiten Diphtherie, Wundstarrkrampf, Kinderlähmung und HIB und sie bieten Schutz vor der riskanten Ansteckung mit Keuchhusten, Masern, Röteln, Mumps, Windpocken und Hepatitis B. Und natürlich besonders wichtig: Absolutes **Rauchverbot** in einem Kinderhaushalt!

Wie lange besteht „Nestschutz“ gegen Krankheitserreger?

Gegen einige Krankheiten wird das Baby bereits im Mutterleib „geimpft“: Es enthält über das Blut der Mutter Abwehrstoffe, die es nach der Geburt noch mehrere Monate vor bestimmten Infektionen schützen. Voraussetzung: Die Mutter hat die jeweilige Krankheit früher selbst durchgemacht oder ist dagegen geimpft worden.

Gegen Diphtherie und Tetanus sind Babys fünf bis sieben Monate geschützt. Gegen Masern sogar zehn Monate - aber nur, falls die Mutter die Krankheit selbst durchgemacht hat. Ist sie gegen Masern geimpft worden, hält der durch die abgeschwächten Impfviren vermittelte Nestschutz nur bis zum sechsten Monat. Vor Röteln sind Babys bis zum fünften Monat weitgehend sicher, vor Mumps während der ersten sechs bis acht Lebensmonate. An Windpocken erkranken Babys meist erst nach dem vierten Monat.

Keinen Nestschutz gibt es gegen Keuchhusten, Scharlach, Tuberkulose und den Meningitis-Erreger HIB. Auch der Nestschutz gegen Kinderlähmung ist nicht zuverlässig.

(Quelle: Stiftung Kindergesundheit, www.kindergesundheit.de)



Der Erkältung gezielt Contra geben!



SOFORT bei den ersten Anzeichen, um dem Ausbruch entgegenzuwirken.

- Schützt bei erhöhter Ansteckungsgefahr
- Mildert den Erkältungsverlauf
- Wirkt effektiv gegen typische Symptome

✓ Fieber ✓ Gliederbeschwerden ✓ Schnupfen ✓ Halsbeschwerden

Contramutan® N Saft. Anwendungsgebiete: Fieberhafte und grippale Infekte, Katarrhe und Entzündungen in Nasen- und Rachenraum. Auch zur Vorbeugung bei erhöhter Ansteckungsgefahr. **Warnhinweis:** Enthält 3,6 Vol.-% Alkohol. Packungsbeilage beachten! Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Cassella-med • Gereonsmühlengasse 1 • 50670 Köln • Ein Unternehmen der Klosterfrau Healthcare Group. www.contramutan.de

Aus dem Hause
KLOSTERFRAU
HEALTHCARE GROUP



Was Oma schon wusste...

Ein „normaler Erkältungshusten“ kann bis zu 3 Wochen dauern...

Meist beginnt es mit einem trockenen Husten, der sich bellend oder hohl anhören kann. Nach wenigen Tagen geht der Husten dann in seine „produktive Phase“ über, er wird schleimig und locker.

Neben feuchter Raumluft und viel trinken können folgende naturheilkundliche Rezepte Linderung verschaffen.

Zwiebelhustensirup:

Bei Kindern besonders beliebt! Ein bis zwei Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. 2–3 Esslöffel Zucker darüber geben und zugedeckt einige Stunden ziehen lassen. Von dem entstandenen Saft täglich dreimal 2–3 Teelöffel einnehmen. In einem Schraubglas kann der Saft mehrere Tage gekühlt aufbewahrt werden.

Zwiebel als „Raumduft“

Eine Zwiebel in Würfel schneiden, in ein Küchentuch geben, zubinden und über Nacht im Kinder- oder Schlafzimmer neben dem Bett platzieren. Die ätherischen Öle wirken schleimlösend und lindern den Hustenreiz.

Bienenwachswickel

Hierzu benötigen Sie einen Bienenwachswickel, entweder direkt als Wickelset oder nur die Bienenwachsplatte aus der Apotheke. Die Bienenwachsplatte mit dem Fön, auf dem Heizkörper oder mit einer Wärmflasche leicht anwärmen – unbedingt Temperatur überprüfen! Auf die Brust des Kindes legen und mit einer Schicht Heilwolle abdecken. Anschließend ein eng anliegendes Unterhemd anziehen und den Schlafanzug. Der Wickel kann dann mehrere Stunden oder sogar über Nacht auf der Brust verbleiben.

Die Auflage intensiviert die körpereigene Wärme, wirkt reizlindernd und schleimlösend.

Nicht bei Unverträglichkeiten gegen eine der genannten Zutaten anwenden. Bei anhaltenden Beschwerden, Luftnot oder Schmerzen beim Husten wenden Sie sich bitte an Ihren Haus- oder Kinderarzt!

„... fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker...“

Kann vegetarische oder vegane Kost zu Mangelerscheinungen bei Kindern führen?

Traditionell ernährt sich der Mensch von einer Mischkost aus tierischen und pflanzlichen Produkten. Aktuell bekennen sich jedoch immer mehr Menschen zu fleisch- bzw. fischloser, vegetarischer Kost. Genauso findet man Menschen, die gänzlich auf tierische Produkte verzichten und somit einer veganen Ernährung nachgehen. Natürlich sind Eltern auch Vorbilder und so kommen immer mehr Kinder dazu, bestimmte Lebensmittel und Produkte aus der Nahrungsauswahl zu streichen. Aber soll man seine Kinder mit gutem Gewissen z.B. zu einer vegetarischen oder gar veganen Kost motivieren? Können aus einer fleischlosen Ernährungsform Mangelerscheinungen oder gar Gefahren erwachsen?

Betrachtet man eine sehr aktuelle Stellungnahme der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (www.dge.de), so kann eine fleischlose Kost in bestimmter Form durchaus bedenkenlos für Kinder durchgeführt werden. Handelt es sich lediglich um den Verzicht auf Fleisch bzw. Fisch, ansonsten werden aber u.a. Milch und Eier in einem ausgewogenen Verhältnis konsumiert, spricht man von einer ovo-lacto-vegetarischen Ernährung. Diese fleischlose, aber abwechslungsreiche Ernährung kann von gesunden Kindern normalerweise bedenkenlos umgesetzt werden. Werden jedoch gänzlich tierische Produkte (bis hin zu Honig) aus der Nahrungskette gestrichen,

muss nach Aussage der DGE mit Mangelerscheinungen gerechnet werden, die ggf. durch eine gesonderte Gabe bestimmter Spurenelemente und Vitamine ausgeglichen werden müssen. Beispiele hierfür sind Vitamin B12 und Vitamin D. Vitamin B12 ist vor allem für die Blutbildung und die Funktionen des Nervensystems von Bedeutung. Es kommt in Innereien, Fleisch, Fisch sowie in Eiern und Milch vor. Bei Unterversorgung können Mangelsymptome wie Müdigkeit und Abgeschlagenheit die Folge sein.

Vitamin D hat eine wichtige Funktion im Kalziumhaushalt des Menschen. Der Körper bildet das Vitamin u.a. mit Hilfe von Sonnenlicht in der Haut. Eine Deckung durch die Ernährung ist bereits mit Fleisch und Fisch sehr schwierig, da vor allem „fetter Fisch“ reich an Vitamin D ist. Wird darauf gänzlich verzichtet, bricht auch hier zumindest eine „Teilversorgung“ weg.

Es gilt festzuhalten, dass Ernährung von ihrer Abwechslung und Ausgewogenheit lebt und vor allem auch Kinder hiervon ganz besonders profitieren. Wenn jedoch die Entscheidung gegen eine „Mischkost mit Fleisch und Fisch“ gefallen ist, ist sicher neben Ärzten und Ernährungsberatern auch Ihre Apotheke ein guter Ansprechpartner, vor allem bei der Auswahl qualitativ hochwertiger Vitamin- und Mineralstoff-Präparate zum Ausgleich eines Mangels.



Ein Beitrag von Corinna Weber
Heilpraktikerin

Info: Naturheilpraxis für Kinder
Corinna Weber
Höchster Str. 20
64823 Groß-Umstadt
Telefon 0 60 78 - 9 68 48 92
www.cw-naturheilpraxis.de



Ein Beitrag von Dr. Miriam
und Dr. Christian Ude
Fachapotheker für Arzneimittelinformation

Infos: Stern Apotheke Darmstadt
Frankfurter Straße 19
Telefon 0 61 51 - 79 147
www.stern-apotheke-darmstadt.de
info@stern-apotheke-darmstadt.de

OFENKARTOFFELN UND HÄHNCHENKEULEN

Zutaten

- 300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- 1 TL Rosmarinnadeln
- 2 kleine Hähnchenkeulen
- 1 TL Salz
- 1 Msp. Pfeffer
- 2 TL Paprikapulver
- 300 g Gemüse (z. B. Kürbis, Paprika, Zucchini)

Gut vorbereiten,
für 1 Kind und 1 Erwachsenen,
15 Min. Zubereitung, 35 Min Backen

Insgesamt ca. 800 kcal,
55 g EW, 43 g F, 46 g KH

- 1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Die Kartoffeln mit einer Bürste oder einem sauberen Draht-Topfreiniger in Wasser kräftig abschrubben, längs halbieren oder vierteln. 1 EL Öl, ½ TL Salz und die Hälfte des Rosmarins mit den Kartoffeln mischen und diese mit der Schnittfläche nach unten auf dem Blech verteilen.
- 3 Die Hähnchenkeulen waschen, trocken tupfen und mit einem großen Messer im Gelenk teilen. ½ TL Salz mit Pfeffer und Paprikapulver mischen und die Keulen damit einreiben. Keulen zwischen die Kartoffeln legen und das Blech in den heißen Ofen (Mitte) schieben.
- 4 Das Gemüse waschen, putzen und in Spalten schneiden. In 1 EL Öl, etwas Salz und Rosmarin wenden. Nach 10 Min. mit aufs Blech legen. Alles weitere 25 Min. (je nach Gemüsesorte und Kartoffelgröße) backen, bis Fleisch und Gemüse knusprig sind.

Variante: Wer kein Fleisch mag, kann statt der Hähnchenkeulen auch Feta- (griechischer Schafskäse) oder Halloumiwürfel (zyprischer Grillkäse) nehmen. Diese dann erst zusammen mit dem Gemüse aufs Blech geben.



Foto: Gräfe und Unzer/Fotografin: Anke Schütz

Der Klassiker der Kleinkind-Ernährung neu aufgelegt: Kinderernährungsexpertin Dagmar von Cramms völlig neues Kochen für Kleinkinder. Für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes spielt die Ernährung in den ersten Lebensjahren eine entscheidende Rolle. Auch das Essverhalten wird jetzt positiv geprägt: Beim gemeinsamen Essen lernt Ihr Kind schmecken und Neues probieren, und es entwickelt seine eigenen Gewohnheiten und Vorlieben. Es ist also in mehr als einer Hinsicht wichtig, den gemeinsamen Mahlzeiten einen Platz im Alltag zu geben. Dieses Buch begleitet Sie mit völlig neuen Rezepten vom 1. Geburtstag bis zum 7. Lebensjahr. Die Bandbreite reicht von Möhren-Hummus-Wraps über Knusperstangen und Kartoffel-Erbsen-Puffer bis hin zum Geschnietzelten mit Pilzen. Mit diesen und über 40 weiteren einfach leckeren Rezepten ist Ihr Kind optimal versorgt - und gemeinsame Mahlzeiten werden zu einem schönen und wichtigen Teil des Familienlebens.

Dagmar von Cramm
Kochen für Kleinkinder –
Gesund essen ab dem ersten Jahr

64 Seiten, mit ca. 60 Farbfotos, Format:
16,5 x 20 cm, broschiert,
ISBN: 978-3-8338-5014-1 8,99 €





Nicht nur bunte Eier, Schokolade, einen Ball oder Springseil wünschen sich die Kids zu Ostern. Nein, es darf auch eine Nummer größer sein, denn schließlich werden ja viele im Spätsommer eingeschult. Ein Schulranzen im Osternest – das wär's! Die Hersteller, Fachhändler und Kaufhäuser kommen diesem Wunsch natürlich gerne nach und füllen ihre Regale mit den aktuellen Modellen und Kollektionen. Günstige Komplett-Sets – vom Brustbeutel und Federmäppchen über den Sportbeutel bis zum Ranzen – werden ebenso geboten wie Ranzenmessen und Rabattaktionen. Die Auswahl ist riesig und neben Farben und Mustern gilt es auch zwischen den verschiedenen Modellen und Ausführungen zu wählen. Wir haben für euch die wichtigsten Kriterien zusammengestellt, die ihr beim Kauf beachten solltet – auswählen und anprobieren müssen die Kids allerdings selbst...

Testurteile und Normen

Ökotest und Stiftung Warentest haben zuletzt im Jahr 2013 Schulranzen kritisch unter die Lupe genommen. Doch in den vergangenen drei Jahren haben sich Material, Ausführung und die Modelle an sich enorm weiterentwickelt. Bei der Kaufentscheidung sollte man sich daher nicht nur nach eventuell veralteten Testurteilen richten, sondern sich auch auf die eigene Einschätzung und die Beratung des Fachpersonals verlassen. Maßgeblich für einen Qualitätsstandard

ist die Schulranzen-Norm DIN 58124; diese sollte der Wunschränzen erfüllen, wenn man auf Nummer sicher gehen möchte.

Die DIN-Norm beschreibt die Anforderungen an Verkehrssicherheit, Gebrauchstauglichkeit und Eigenschaften der Ranzen. Das bedeutet, dass zum Beispiel die Trageeigenschaften (Gurte, Griffe, Polsterung), die Regenwasserdichtheit und die Sichtbarkeit im Straßenverkehr geprüft werden. Sicherheit steht an vorderster Stelle: Der Schulranzen muss mit mindestens 20 Prozent fluoreszie-

Praktisch: Der Sportrucksack lässt sich am **ergobag pack** festschnallen (Abb. oben). Das anzipfbare Sicherheitsset mit seinen fluoreszierenden Flächen bietet zusätzlichen Schutz im Straßenverkehr (Abb. unten).

rendem Material in orange oder gelb ausgestattet sein, das ihn am Tag sichtbar leuchten lässt. Diese Signalflächen vermindern das Unfallrisiko deutlich, da die Kinder auch tagsüber und bei trübem Wetter viel besser von den Autofahrern wahrgenommen werden. Zudem müssen mindestens zehn Prozent der Vorder- und Seitenflächen mit retroreflektierendem Material versehen sein, das sind Reflektorflächen, die – ähnlich wie Katzenaugen am Fahrrad – leuchten, wenn sie von Scheinwerfern angestrahlt werden.

Checkliste Ranzenkauf

Auswahl und Anprobe

Den Ranzen nicht alleine auswählen und kaufen, sondern das Kind in die Entscheidung mit einbeziehen. Am besten probiert das Kind verschiedene Modelle an, mal mit T-Shirt, mal mit dicker Jacke.

Sitz und Passform

Der Ranzen sollte gut sitzen, nicht drücken und die Oberkante sowie die Breite sollten nicht über die Schultern hinausragen. Wichtig ist, dass der Ranzen möglichst nah an der Wirbelsäule anliegt. Merksatz: „Je enger der Ranzen am Rücken liegt, desto geringer die Kraft, die an der Wirbelsäule zieht“

Gurte und Griffe

Lassen sich die Trageriemen leicht verstellen und sind sie nicht zu lang (Stolpergefahr, wenn das Kind den Ranzen am Tragegriff trägt)? Die Schultergurte sollten mindestens 4 cm breit und gut gepolstert sein. Nach dem Festziehen der Gurte sollte noch knapp eine flache Hand zwischen Rücken und Polsterung passen. Außerdem sollte der Tragegriff weit genug und griffig sein und beim Tragen nicht an Hals oder Nacken scheuern. Das Kind braucht insbesondere am Kopf genügend Bewegungsfreiheit, um sich im Straßenverkehr frei und sicher orientieren zu können.

Rücken und Polsterung

Ist der Rücken ergonomisch geformt und ausreichend gepolstert? Gibt es zusätzlich eine Höhen-/Längenverstellung am Rücken? Wichtig bei Rucksackmodellen: Gibt es einen gepolsterten Beckengurt und einen Brustgurt?

Sicherheit und Qualität

Entspricht der Ranzen der DIN-Norm 58124 und hat er ein TÜV-Siegel? Hat er ausreichend große fluoreszierende Signalflächen (gelb oder orange), die ihn auch tagsüber gut sichtbar machen? Und dazu noch retroreflektierende Flächen mit dem „Katzenaugeneffekt“? Ist der Ranzen wasserabweisend, so dass bei einem kleinen Schauer nicht gleich alles durchnässt ist?

Praxistauglichkeit

Egal ob leer oder voll bepackt: Der Ranzen muss fest stehen und darf nicht kippen. Am besten im Laden ausprobieren und auch mal testweise befüllen.

Hat der Deckel einen leichtgängigen Verschluss und lässt er sich weit öffnen, ohne von alleine zuzuklappen? Sind die Seitentaschen groß genug, um Trinkflasche und Brotdose zu verstauen? Hat das Hauptfach mindestens eine stabile Trennwand, die Ordnung und Übersicht im Ranzen gewährleistet? Passen auch größere Ordner in den Ranzen?

ergobag Schulrucksäcke



Die ergobag-Modelle ›RhabarBär‹ (li.) und ›SchlauBär‹ (re.) gibt es natürlich auch in günstigen Sets mit passenden Sportrucksäcken, Mäppchen, Etwis u.v.m. Rund 20 verschiedene Designs stehen zur Auswahl.

Fotos: Hersteller.

Viele Vorzüge mit einzigartigen WOW-Faktoren:

Ergonomie

ergobag kombiniert das Ergonomiekonzept innovativer Trekking-Rucksäcke mit all dem, was ein Schulranzen leisten muss. Dank breiter Beckenflossen wird das Gewicht von den Schultern auf den stabilen Beckenbereich verlagert. Damit die Kinder auch beim Herumtoben und Hüpfen nicht ins Schwitzen kommen, ist das Rückenpolster atmungsaktiv.

Individualität

Dank der austauschbaren Klettis lassen sich alle ergobag-Schulrucksäcke individuell gestalten.

Nachhaltigkeit

Unsere Umwelt liegt dem Hersteller am Herzen. Deshalb verwendet er für seine ergobag-Produkte Textilien, die zu 100% aus recycelten PET-Flaschen hergestellt werden. Plastikmüll findet eine neue Verwendung und unsere natürlichen Ressourcen werden geschont. Auf diese Weise haben bis heute schon rund 31,3 Mio. PET-Flaschen eine neue Aufgabe gefunden.

Sichtbarkeit

Sichtbar? Aber sicher! Alle Schulrucksäcke werden großzügig mit Reflektormaterial ausgestattet, sodass ergobag-Rucksackträger in der Dunkelheit gut sichtbar sind. Im Straßenverkehr bieten die ergobag-Sicherheitssets zum ‚Anzippen‘ in vier starken Farben zusätzlich Sichtbarkeit auf dem Schulweg.

ergobag entwickelt Modelle für alle Altersklassen ab 2 Jahren. Hier eine kurze Übersicht:

Ergolino	für Minis ab 2 – 4 J.
Ergolino+	für große Minis ab 3 – 5 J.
Ergobag	für die 1. – 4. Klasse
Satch air	ab der 4. Klasse
Satch	ab der 4. Klasse (wächst bis zu 1,8 m mit)
Satch+	ab der 4. Klasse (wächst bis zu 2 m mit)

Große Schulranzenmesse vom 22. Februar bis 9. April!

Besuchen Sie unsere Galeria Kaufhof-Schulranzenmesse vom 22.02 – 09.04.16: Hier bieten wir Ihnen eine individuelle und professionelle Beratung sowie eine große Auswahl an Schulranzen und -rucksäcken an. Wir freuen uns auf Sie!

Ausgewählt und präsentiert von Galeria Kaufhof
Rheinstraße | Darmstadt





Traditionell in Form und Funktion: Der **Scout Buddy** (links) ist besonders robust. Das Modell **Scout Alpha** (rechts) besitzt ein höhenverstellbares Tragesystem mit integriertem Hüftgurt.

Ob ein Schulranzen wirklich der DIN-Norm entspricht, sollte man bei jedem Modell sorgfältig prüfen. Im damaligen Test der Stiftung Warentest erhielten 10 von 18 Modellen die Note mangelhaft, da sie nicht die Norm erfüllten und bei Dämmerung und Dunkelheit schwer zu sehen waren. Dabei handelte es sich meist um „Geschwistermodelle“ von normgerechten Ranzen, die unter dem gleichen Namen verkauft wurden. Ein Beispiel: Alle Scout Schulranzen sind mit fluoreszierenden und retroreflektierenden Warnflächen ausgestattet. Scout Ranzen mit gelb oder orange-rot fluoreszierenden Warnflächen entsprechen in vollem Umfang der DIN-Norm 58124. Modelle mit andersfarbigen Warnflächen (z.B. Pink) erhöhen zwar auch die Sichtbarkeit des Kindes im Straßenverkehr, sind jedoch in der aktuellen DIN-Norm nicht definiert. Also immer doppelt hinschauen und sich informieren.

Gewicht und Form

Ein leerer Schulranzen wiegt im Schnitt allein schon rund 1,3 Kilo. Schnell summiert sich das Gewicht, denn es kommen ja noch Hefte, Bücher, Arbeitsmaterialien, Pausenbrot und Trinkflasche hinzu. Als Faustregel galt lange Zeit, dass das Gewicht des gepackten Schulranzens nicht mehr als 10 – 15% des Körpergewichts des Kindes betragen sollte, um Rückenschäden und



Ergonomie, Gewicht und Trageverhalten sind entscheidend für einen gesunden Rücken. Ausführlichere Informationen vom „Aktion Gesunder Rücken e.V.“ gibt es online unter www.agr-ev.de

„Ich packe meinen Ranzen...“ – Der Schulalltag für Erstklässler

- 🗑️ Lieber einen kleinen, leichten Schulranzen bis 1,3 kg kaufen, denn in einem großen wird auch mehr getragen.
- 🗑️ Dem Kind die eigene Verantwortung über den Inhalt des Schulranzens übertragen und es ihn selbst packen lassen.
- 🗑️ Alle 14 Tage gemeinsamer „Ranzencheck“ mit dem Kind und dabei Inhalt und Ordnung überprüfen und besprechen.
- 🗑️ Darauf achten, dass das Kind nur das in die Schule mitnimmt, was es wirklich braucht.
- 🗑️ Für genügend Sport und Bewegung des Kindes sorgen und dadurch Muskeln trainieren und Knochen stärken. Das beugt Rückenbeschwerden vor.

-schmerzen zu vermeiden. Doch mittlerweile weiß man, dass die meisten Rückenbeschwerden der Kinder nicht auf einen zu schweren Schulranzen zurückzuführen sind, sondern auf mangelnde Bewegung und eine zu gering ausgeprägte Rückenmuskulatur. Die Kinder sitzen heutzutage zu viel – vor Bildschirmen oder am Smartphone, Tablet & Co. – und treiben zu wenig Sport. Wenn Kinder sechs Stunden in der Schule sitzen und dann noch zwei bis drei Stunden vorm Fernseher oder PC hocken, gibt es kaum eine Möglichkeit, die Muskulatur zu trainieren, die eine Entlastung des Rückens gewährleistet. Tipp fürs Ranzenpacken: Schwere Bücher an den Rücken, Hefte und leichte Utensilien in die vorderen Fächer.

Ranzen oder Rucksack?

Rucksäcke sind seit ein paar Jahren immer stärker im Trend, nicht nur für die „Großen“ auf den weiterführenden Schulen, sondern auch schon in der Grundschule. Ein normaler Rucksack ist nicht für Schulanfänger konzipiert, da er in der Regel nicht über ausreichende Leuchtflächen verfügt und für viele Grundschulkinder auch zu groß ist. Doch auch schon die Kleinen wollen ganz cool auftrumpfen und wünschen sich immer



Die Modelle der Marke **derdiedas** zeichnen sich durch besondere Leichtigkeit aus: der »Fliegengewicht XS« (hinten) fasst insgesamt 17 l bei nur 800 g Gewicht; das Modell ErgoFlex XL fasst 25,5 l bei nur 850 g Gewicht.

öfter eine stylische Rucksackvariante. Diesem Trend sind die Hersteller mit neuen Modellen gefolgt und versuchen dabei, die Eigenschaften eines „festen“ Schulranzens mit denen eines Trekking-Rucksacks zu verbinden. Herausgekommen sind Modelle wie z.B. der „Scout Alpha“ oder der „ergobag pack“, die einen gepolsterten Becken-/Hüftgurt besitzen (z.T. abnehmbar), einen verstärkten Boden für einen sicheren Stand und eine variable Rückenlängen Anpassung.

Ein absolutes Leichtgewicht bietet der Hersteller „derdiedas“ mit seinem Modell „Fliegengewicht XS“ an, das bei einem Gesamtvolumen von 17 l inkl. Vor- und Seitentaschen und einem Gewicht von nur etwa 800 g für kleinere, zierliche Kinder im Grundschulalter eine Option sein kann. Der Ranzen wurde 2013 von Stiftung Warentest mit „Gut“ bewertet.

Fazit: Ergonomie, Praktikabilität und Sicherheit sind die wichtigsten Eigenschaften, auf die beim Kauf eines Ranzens geachtet werden sollte. Das Kind unbedingt zum Kauf mitnehmen, damit es den Ranzen selbst ausprobieren kann. Der Rest ist Geschmackssache...

Ein Beitrag von Ute Auth



Mit oder ohne DIN-Norm: Die **StepByStep-Ranzen** wurden vom AGR geprüft und empfohlen. Das hintere Modell „Light“ entspricht aufgrund seiner gelben Signalfelder der DIN 58124, das vordere Geschwistermodell „Comfort“ nicht.



RECHTLICHE HINTRGRÜNDE

Thema Elterngeld: Was steht uns zu in der Babypause?

Der Gesetzgeber hat in den letzten Jahren versucht, durch neue Regelungen den Ausgleich zwischen den Interessen der Arbeitnehmer und Arbeitgeber anlässlich der Geburt und der Betreuung von Kindern neu zu ordnen. Schwerpunkte der Regelungen sind Kündigungsschutz, Arbeitsplatzzerhaltung und finanzielle Regelungen. Rechtsanwalt Thorsten Harnack erklärt für fratz, worauf Eltern achten müssen und welche Ansprüche sie geltend machen können.

Kündigungsschutz

Schwangere genießen während der Schwangerschaft einen sehr weitgehenden Kündigungsschutz, ihr Arbeitsplatz darf während der Schwangerschaft und bis zu vier Monate nach der Entbindung nicht gekündigt werden. Über die Schwangerschaft und den errechneten Geburtstermin muss der Arbeitgeber unterrichtet werden, damit der Kündigungsschutz greift. Eine Kündigung in Unkenntnis der Schwangerschaft wird unwirksam, wenn die Mitteilung über die Schwangerschaft innerhalb von zwei Wochen ab Erhalt der Kündigung nachgeholt wird. Der Kündigungsschutz schließt nicht jede Kündigung aus. Kündigungen aus betriebsbedingten Gründen oder aufgrund des Verhaltens der Schwangeren bleiben in besonderen Fällen möglich, sie müssen aber durch die zuständige Arbeitsschutzbehörde genehmigt werden.

Kündigungsschutz besteht auch während der Elternzeit. Er beginnt frühestens acht Wochen vor einer Elternzeit und endet mit deren Ende. Kündigungen dürfen nur in besonderen Fällen für zulässig erklärt werden. Der Kündigungsschutz in der Elternzeit ist somit weniger restriktiv als während des Mutterschutzes.

Mutterschaftsgeld

Während des Mutterschutzes (sechs Wochen vor der Entbindung bis acht Wochen nach der Entbindung, zwölf Wochen bei Mehrlingsgeburten) darf die Mutter nicht arbeiten, erhält aber ein Mutterschaftsgeld in Höhe von 13 € täglich. Die Differenz zum durchschnittlichen Nettoverdienst der letzten drei Monate vor dem Mutterschutz zahlt der Arbeitgeber. Planen Sie die Beantragung des Mutterschaftsgeldes gut. Da dem Antrag eine ärztliche Bescheinigung beigefügt werden muss, die nicht älter als eine Woche sein darf, kann der Antrag erst sieben Wochen vor dem mutmaßlichen Entbindungstermin gestellt werden.

Elternzeit und Elterngeld

Die neuen Regelungen erleichtern es den Eltern, Familie und Beruf besser aufeinander abzustimmen. Hervorzuheben sind die Regelungen zur Elternzeit und dem Elterngeld. Insbesondere rückt ab dem Zeitpunkt der Entbindung auch der Vater in den Fokus der Regelungen. Elternzeit und Elterngeld stehen beiden Eltern zu, nicht nur der Mutter. Sinn und Zweck des Elterngeldes ist es, den Eltern zu helfen, vorübergehend die Arbeitstätigkeit ruhen zu lassen oder zu reduzieren, um sich um das Neugeborene kümmern zu können. Aber auch Nichtberufstätige und Studierende können Elterngeld beziehen.

Die Elternzeit beträgt längstens 14 Monate, wobei ein Elternteil höchstens zwölf Monate Elternzeit nehmen kann. Die Eltern können die Elternzeit jedoch flexibel aufteilen, sie können sogar beide sieben Monate gleichzeitig nehmen. Wichtig ist, dass die Aufteilung bei der Beantragung schon feststeht. Auf die Elternzeit der Mutter wird der Mutterschutz jedoch angerechnet.

Das Elterngeld beträgt zwischen 65% und 67 % der letzten Nettoeinkünfte des beantragenden Elternteils. Bei geringeren Einkommen wird es durch eine Ersatzrate angepasst. Die Höhe des Elterngeldes beträgt mindestens 300 € und höchstens 1.800 € monatlich.

Zur Ermittlung der relevanten Nettoeinkünfte wird von dem Bruttoverdienst der letzten zwölf Monate vor dem Mutterschutz

eine Pauschale von 21 % abgezogen, weshalb sich Abweichungen zum tatsächlichen Nettoverdienst ergeben können.

Auch wer seine Arbeit auf unter 30 Wochenstunden reduziert, kann Elterngeld beziehen. Das Elterngeld errechnet sich aus der Differenz zwischen dem Verdienst in Voll- und Teilzeit. Beispiel: Wer normalerweise bei 40 Wochenstunden 2.000 € netto verdient und während der Elternzeit in Teilzeit 1.500 € netto, der bekommt nicht das Elterngeld aus einem dieser beiden Beträge, sondern aus der Differenz: 67% von 500 € = 335 €. Diesen Betrag erhält man dann zusätzlich zu seinem Verdienst von 1.500 €. In solchen Fällen ist es außerdem möglich, Elterngeld doppelt so lange – also 24 Monate – zu beziehen, wobei monatlich dann nur die Hälfte – in diesem Beispiel wären es dann 167,50 € – ausbezahlt würde.

Ein Beitrag von Rechtsanwalt Thorsten Harnack.

Infos & Kontakt:
Wellmann & Kollegen Rechtsanwälte,
Schuchardstr. 14, Darmstadt.
Tel. 06151-24500,
www.rae-wellmann.de

Anzeige

Kanzlei Wellmann & Kollegen Darmstadt

Ihr zuverlässiger Partner für juristische
Belange · seit 1949 in Darmstadt ansässig



Ulrich Wellmann (†), Rechtsanwalt



Carsten E. Jakob, Rechtsanwalt
Straßenverkehrsrecht, Strafrecht, Arzthaftungsrecht, Transportrecht, Versicherungsrecht



Christian Kuhn, Rechtsanwalt
Arbeitsrecht, Erbrecht, Gesellschafts- und Handelsrecht, Steuerrecht, Baurecht



Thorsten Harnack, Rechtsanwalt
Familienrecht, Miet- und WEG-Recht, Recht der neuen Medien, Datenschutzrecht



André Hascher, Rechtsanwalt
Pferderecht, Mietrecht, Familienrecht

Schuchardstraße 14, 64283 Darmstadt
Telefon 06151/24500, Telefax 06151/294152
info@rae-wellmann.de, www.rae-wellmann.de



Uhrwerk ...wie die Zeit vergeht

Das brauchst du

- Kinderzeichnungen
- Uhrwerk mit Zeigern
- 12 Deckel
(8 x 5 cm, oder Bilderrahmen
bzw. Schachteln)
- Kunststofftier „Hase“
- Holzbuchstabe „&“
- Geschenkpapierreste
(10 x 10 cm)
- UHU Stick
- Schere
- Klebefilm
- UHU patafix
- Hammer und Nagel

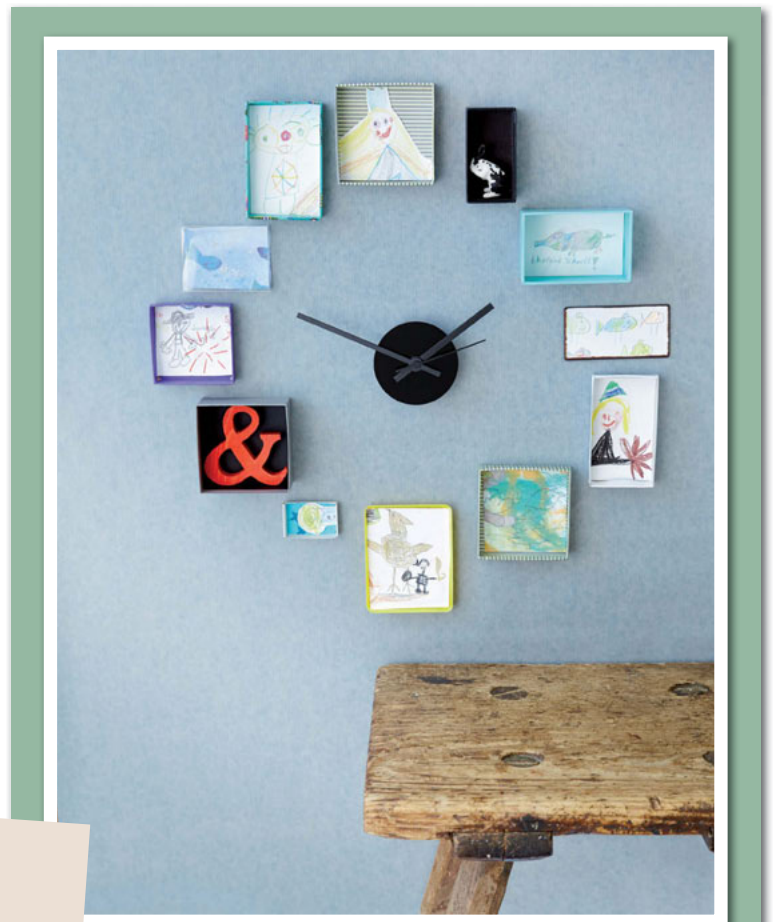
- 1 Für die Rahmen werden 12 kleine Deckel benötigt. Beklebe die Ränder der Deckel innen und außen mit Geschenkpapier. Lege dafür die Rückseite des Rahmens auf die Innenseite des Geschenkpapiers und falte in den Deckel hinein. Dann in der Mitte mit einem Klebestreifen fixieren.
- 2 Gestalte nun das Innere der Rahmen mit deiner Kinderkunst. Die flachen Schächtelchen bieten sich für Zeichnungen an, die tiefen für kleine Collagen und Basteleien.
- 3 Suche dir einen geeigneten Platz für deine Uhr aus. Nun bringe mittig mit Hammer und Nagel das Uhrwerk an. Die fertigen Kunstwerke mit je einem kleinen Powerstrip versehen.
- 4 Nimm den ersten Rahmen und klebe ihn vorsichtig auf 12 Uhr. Den Rahmen noch nicht zu fest andrücken, so kannst du später die Position noch etwas korrigieren. Die anderen Rahmen ebenfalls an ihre Uhrzeit-Position kleben und andrücken. Fertig!



TIPP!

Du kannst Bilder Deines Tagesablaufs malen: z.B. 7 Uhr aufstehen, 8 Uhr Frühstück, usw.

Diese und viele weitere Bastel-Anregungen finden Sie in: „Lieblingsstücke aus Kinderbildern“, 112 S., geb. frechverlag, Stuttgart. ISBN 978-3772475634 € 15,99



THAI-SALAT MIT MANGO UND ROASTBEEF

Zutaten

- 30 g feine Glasnudeln
- ½ rote Chilischote
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL Fischsauce
- 2 TL Sojasauce
- 2 TL brauner Zucker
- 1 EL Erdnussöl
- 1 kleine rote Spitzpaprikaschote
- 1 kleine Möhre (ca. 50 g)
- 100 g nicht zu reife Mango
- 75 g Roastbeef-Aufschnitt
- ½ Mini-Romanasalat (ca. 50 g)
- 4 Stiele Koriandergrün
- 20 g geröstete, gesalzene Cashewkerne

Thailändisch inspiriert, für 1 Glas (ca. 600 ml),
20 Min. Zubereitung, Pro Glas ca. 580 kcal,
25 g EW, 18 g F, 63 g KH



Foto: Gräfe und Unzer/Fotos: Andrea Kramp und Bernd Gölling

1 Die Glasnudeln in einer Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und nach Packungsanweisung 5 – 10 Min. quellen lassen. Dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. In eine Schüssel geben und mit einer Schere kleiner schneiden.

2 Inzwischen für die Vinaigrette die Chilischote längs halbieren und entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Chili mit Limettensaft, Fischsauce, Sojasauce und braunem Zucker verrühren, dann das Öl unterschlagen.

3 Die Spitzpaprika halbieren und entkernen, waschen und in feine Streifen schnei-

den. Möhre schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Die Mango schälen und in dünne Scheiben schneiden. Roastbeef in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Salat putzen und waschen, trocken schleudern und mundgerecht zerpfücken. Koriandergrün waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Die Cashewkerne grob hacken.

4 Zuerst die Vinaigrette in das Glas gießen. Dann nacheinander Paprika, Möhre, Mango, Glasnudeln und Roastbeef darüberschichten. Den Salat daraufgeben, mit Koriander und Cashewkernen bestreuen. Das Glas verschließen und (über Nacht) in den Kühlschrank stellen. Zum Essen den Salat auf einen Teller stürzen und nochmals gut mischen.

Einwecken war gestern, heute wird geschichtet! Statt Zwetschgen, Quitten und Co. kommen jetzt jede Menge knackige Salate und feine Süsschen ins Glas – und dann für die gesunde Pause mit ins Büro. Das Prinzip ist ganz einfach: Dressing und Zutaten Schicht für Schicht ins Glas, Deckel drauf und ab in den Kühlschrank. So bleibt bis zum nächsten Morgen alles topfrisch und kann direkt im Glas mit ins Büro. Zur Mittagspause den Schichtsalat einmal durchmischen - guten Appetit! Und die Suppen-Zutaten im Glas einfach mit kochendem Wasser aufgießen, umrühren, fertig. Was zunächst vielleicht nach schlechtem Fastfood klingt, ist im Gegenteil gesundes Fitfood: Durch die perfekte Kombination der Zutaten steckt der Lunch voller wertvoller Nährstoffe. Und das gibt Ihnen die nötige Energie, das berühmte Nachmittagsstief mit Schwung zu meistern.



Martina Kittler
Lunch im Glas –
Goodbye Kantine, hello Fitfood

64 S., mit ca. 45 Farbfotos, Format:
16,5 x 20,0 cm, broschiert
ISBN: 978-3-8338-5017-2 8,99 €

Auch fein: Gekarte Garnelen (aus dem Kühlregal) statt der Roastbeef-Streifen verleihen dieser fernöstlichen Komposition eine dezent würzige Meeresnote.

TREFFPUNKT

BERATUNG, KURSE UND OFFENE GRUPPEN

BERATUNG

Staatl. anerk. Schwangeren und Schwangerschaftskonfliktberatung Beratung vor, während und nach Pränataldiagnostik. Diakon. Werk DA und Groß Umstadt, Tel. 06151-926-0, Mail: schwanger@dw-darmstadt.de

Hotline - Tel. Information für **Schwangere und junge Eltern** DI 9-11 Uhr. Familienzentrum DA, Tel. 06151 133032

Baby- und Kleinkindersprechstunde - wir begleiten Sie beim „Eltern werden“. Anm. für pers. Beratungsgespräch Tel. 06151 35060, Familienzentrum-Erziehungsberatung

Erziehungsberatung Darmstadt: Tel. Anmeldung unter 06151/35060. **Offene Sprechstunde** montags 16.00-17.30, ohne telefonische Anmeldung

Konfliktlösungen Friede Gretel Steffen, Übungsgruppen, Seminare, Mediation. www.mediation-darmstadt.org Tel. 06151-3978654. E-Mail: info@mediation-darmstadt.org

KURSE / UNTERRICHT

Kreativ

Nähkurse für Erwachsene und Kids ab 9 Jahren in Darmstadt im Modeatelier Kayami. Vormittags-, Nachmittags- und Abendkurse, Wochenendworkshops und

Ferienkurse. Individuelle Termine für kleine Gruppen. Tel. 06151-9504808, Email: kontakt@kayami.de

Musik

Klavierlehrerin mit Hochschulabschluss gibt Unterricht für Kinder und Erwachsene. In DA Mitte. Tel. 06151/ 3969640, E-Mail: christine.gronau@yahoo.de

Mit Spaß Klavierspiel erlernen! Als Lehramtsstudent und begeistert vom Unterrichten, bringe ich seit einigen Jahren vor allem Kindern das Klavierspielen bei. Info Tel. 0163-7413493 E-Mail: frother@hotmail.com

Afrikanisch Trommeln für Erwachsene im Luniti Rheinstr. 28, DA, ab Anfang Februar DI oder FR 19 – 20.30 Uhr mit Carsten Schubert: 10 Termine (120 €), Anm.: c.schubert@trommeln-mit-system.eu

Musik und Tanz für Kinder: 1-3 Jahre: Eltern-Kind-Kurs: „Bim und Bam“, 3-4 Jahre: Rhythmische Spiele, 4-6 Jahre: Musik und Tanz, 6-8 Jahre: Eine Reise nach Afrika, ab 6 Jahre: Blockflöte. Kursraum: am **Schlossgartenplatz**. Info und Anm.: Erika Geiger (Lehrerin m. Qualifikation in Rhythm.- musikal.- Erziehung). Tel. 06151/314799

Erf. Dipl.-Musikpädagogin erteilt **Instrumentalunterricht an Klavier/Keyboard und Geige** für Anf. und Fortgeschr. in allen Altersstufen. Tel. 0152-01457702, katharina.wilusz@bucoco.de

Klavierunterricht für Anf. und Wiedereinsteiger, Fortgeschrittene aller Altersstufen in Alsbach-Hähnlein, Tel. 06257-63624

Musikgarten, Gitarrenunterricht und Livemusik (auch im Gottesdienst) in und um DA von Dipl.-Musikpäd. Infos: www.davidbeyer-musiker.de Tel. DA/8622390

Dipl.-Klavierlehrerin erteilt **Klavierunterricht** für Anf. u. Fortgeschr. aller Altersstufen, Raum DA. Infos Tel. 0157-78818711

Sprachen

Lollipop House Come and have fun in English, Many different classes on offer. For children 0-6 years. www.lollipop-house.de Tel. 06150545154

Muttersprachlerin bietet **Einzel-Nachhilfeunterricht in Französisch für Schüler (5.-11. Klasse)** an. Material wird kostenfrei gestellt! Jahrelange Erfahrung, sehr hohe Erfolgsquote! Hausaufgabenhilfe, Grammatik, Textzusammenfassung, Vorbereitung auf Klassenarbeiten. Tel. 06155-2117, E-Mail: franzoesischeslernatelier@yahoo.de

Nachhilfe in Spanisch (5. – 11. Klasse). Centro Español Griesheim. Infos: 06155-797998

Lehrerin mit viel Erfahrung erteilt **Nachhilfe in Englisch, Deutsch und Französisch** (intensiver Einzelunterricht, alle Klassenstufen, keine Vertragsbindung, vor Klassenarbeiten flexible Termine) im Martinsviertel. Tel. 06151-314799

Russisch und Deutsch für Kinder Auf russisch und deutsch schreiben, rechnen und lesen, tanzen, malen und kreativ gestalten lernen Kinder ab 3 J. in der Kreativ-Samstagschule „Pochemuchka“ jeden Samstag von 10-14 Uhr in der Adelsburg. 32 in Darmstadt Tel. 0157-74382048

Vive les gamins! Apprendre le français avec des Français en s'amusant, c'est possible! On vous attend les mercredis de 15 h à 17 h 30 à la Erasmus-Kittler-Schule, Paul-Gerhardt-Platz, DA. Tous les enfants de 6 mois à 10 ans sont les bienvenus. Plus d'infos? vivelesgamins@dfkd.de / 06155-829013.

El Centro Español busca **profesor/-a de español** (freelancer). Infos: 06155-797998 c. Dr. Gómez

Englische Konversation für Kinder ab 8 J. (Anfänger und Fortgeschrittene) im Prinz-Emil-Schlösschen. Anfänger MI 15 – 16 Uhr, Fortgeschrittene 16 – 17 Uhr. Jew. 40 € inkl. Material für jew. 10 Std. Anm. bei Holger Gallena (Cambridge Certificate of advanced english), Tel. 06151-13613-16. Eine Schnupperstunde kostenlos.

Tanz & Bewegung

Psychomotorische Gruppen mit Hengstenberg- und Picklergeräten. „Mini-SpielRaum“ (4 Mon. bis 3 J.), „Abenteuer-SpielRaum“ (3 bis 7 J.), „MontessoriRaum“ (5 bis 7 J.) Elternkurse „Einfühlsame Kommunikation in der Familie“ und „Montessori im Alltag“ Infos: www.familienraum-darmstadt.de Kontakt: info@familienraum-darmstadt.de

Kindertanzen ab 4 J. für Jungs und Mädchen. Jeden MO 15 – 16 Uhr in der

Anzeigen



Die Kiste kommt!

Alles bio ... alles frisch ...
Naturkost frei Haus !!!

Die Gemüsekiste
Bioland-Vertragshändler
Inh. Ute Zink-Iosi
Erfelder Str. 3 | 64560 Riedstadt

www.diegemuesekiste.de
Telefon 0 61 58 / 94 17 40

Bioland



Lichtbildatelier
Eva Speith
Fotografische Werkstatt

Geöffnet nach Terminvereinbarung sowie
Montag und Donnerstag 9.00-12.30 und 14.30-18.30

Nieder-Ramstädter Str. 57, direkt am Rollstuhlfreier Platz | 64287 Darmstadt | 06151-47112
www.lichtbildatelier.de | info@lichtbildatelier.de

Von der
künstlerisch-
tänzerischen
Früherziehung
bis zu einer
professionellen
Ausbildung



Claudia Sauter
Dipl. Bühnentanzpädagogin

Mathildenplatz 5
64283 Darmstadt
Telefon 06151-292822
claudia-sauter@web.de



Kinder schützen – Eltern unterstützen!

Wir hören zu und vermitteln in Krisensituationen.

Deutscher Kinderschutzbund
BV Darmstadt e.V. | Neue Adresse:
Holzhofallee 15 - 64295 Darmstadt
Sparkasse Darmstadt
Konto 586544 - BLZ 508 501 50

die lobby für kinder
Tel. 06151 / 360 41-50



www.viasd.de | DARMSTADT

VEREIN FÜR INTERKULTURELLE ARBEIT UND SPRACHFÖRDERUNG DEUTSCH E.V.

DEUTSCHWERKSTATT für Kinder von 2 – 9 Jahre
MAMA LERNT DEUTSCH
Deutschkurs für Frauen mit Kinderbetreuung

BERATUNG FÜR ELTERN
im Bereich ›Deutsch als Zweitsprache‹

ELTERNGESPRÄCHSKREISE in den Kitas

Info und Anmeldung:
E-Mail: info@viasd.de | Tel. 06151 - 6 27 47 39



Gesund leben mit frischen Brot-Ideen

kaiser
IHRE VOLLKORN-BÄCKEREI

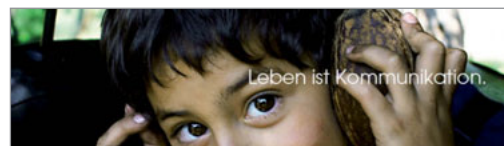
Als Bioland-Vertragsbäckerei verwenden wir ausschließlich Getreide aus kontrolliert ökologischem Anbau und vermahlen das volle Korn ganz frisch. Unsere Sauerleig Brote behalten den vollen Geschmack und die lange natürliche Haltbarkeit – ohne künstliche und chemische Backhilfsmittel!

Probieren Sie unser Vollkorn-Sortiment:

- große Brotauswahl
- süße Köstlichkeiten
- Dinkel-Spezialitäten
- Kaffee-Genuss
- Snacks und Sandwiches

Darmstadt · Schulstr. 3
(Nähe Ludwigplatz)
Tel. 06151/296138

Bioland
Vertragsbäckerei



Leben ist Kommunikation.



Rhea A. Blake Praxis für Logopädie

Wir therapieren Kinder und Erwachsene mit Sprach-, Sprech-, Stimm-, Hör- und Schluckstörungen. Außerdem bieten wir tiergestützte Therapien an. Hausbesuche sind möglich.

Rhea A. Blake · Tel. 0 6157 989 200
Bergstraße 106 · 64319 Pfungstadt
www.rhea-blake.de

Anzeige

BERATUNG.THERAPIE.TRAININGS

Salute! Was die Seele stark macht!

Dieses Präventionsangebot hilft Ihnen, bei Belastungen wieder zu Ihren Kraftquellen zurückzufinden und Ihre psychischen Widerstandskräfte zu stärken. Ihre Krankenkasse bezuschusst den Kurs. 10 Treffen freitags ab 08.04.2016

Dipl.-Psychologin **Marion Ulber-Jansen**
fon 0160 1193305
www.dipl-psych-ulber-jansen.de
> Ressourcen stärken

Anzeige

mal-atelier Kurse

Kontakt:
06151/9674527 www.mal-atelier-chromik.de
mal-atelier, Romy Chromik,
Schwanenstr. 12, 64297 Darmstadt

Anzeige

TAGESELTERN TAGESKINDER VERMITTLUNG

Zurück in den Beruf?

Kinderbetreuung durch Tageseltern!
Zuverlässig - liebevoll - flexibel - wohnortnah

Sie sind interessiert? Wir informieren Sie gerne!
Tel. Darmstadt: 0 61 51 - 9 51 25 12 |
Tel. Landkreis Darmstadt-Dieburg: 0 61 51 - 9 51 25 25
E-Mail: tageselternvermittlung@t-online.de |
www.tageselternvermittlung.de

Tanzwerkstatt Darmstadt. E-Mail: ksteps.dancestudio@gmail.com, Tel.: 0176-31730019.

EntdeckungsRaum Darmstadt, Achtsamkeit und Einfühlung mit Babys ab 4 Mon. Tel. 06151-318142, Hugelstr. 43, DA, www.EntdeckungsRaum-Da.de

Schwangerschafts yoga-Kurs, Mi 20–21 Uhr, Einstieg jederzeit möglich, Gagernstr., DA, Infos www.triniyoga.de

Kinderyoga FR 15.30–16.30 Uhr, Autogenes Training FR 16.45–17.30 Uhr (5–8 J. und 9–12 J.). **Kundalini-Yoga** für gestresste Eltern, Veranstalter: Elterninitiative Griesheim, Anf. u. Geübte, Mo 9 – 10 Uhr, Einstieg flexibel. Anm. Dipl.-Heilpäd. E. Büsen, Tel. 0171-5451158, heilpaedagogik.buesen@gmx.com

Sport und Turnen: Eltern-Kind-Turnen (1-3 J.) MO 16:30-17:30 Uhr und FR 9:30-10:30 Uhr. Kinderturnen (3-4 J.) DO 16-17 Uhr, (3-6 J.) MO 15:30-16:30 Uhr, (5-6 J.) 17-18 Uhr und (7-12 J.) 18-19 Uhr mit Geräten nach Emme-Pikler und Elfriede Hengstenberg. Einradfahren für Anfänger und Fortgeschrittene MO 17:30-18:30 Uhr. Drei kostenlose Schnupperstunden! Infos und Anm. www.sv-blaugelb.de, Tel. 06151-781159, buero@sv-blaugelb.de

Natur & Umwelt

Projekt Gaia-Hexenschule für Mädchen ab 5J.: Lust auf Abenteuer in der Natur? Wir sammeln Kräuter für unsere Hexenküche, alle Rezepte werden im Hexenbuch gesammelt! 15-18 Uhr, 14-tägig „Auf der Marienhöhe“ in Darmstadt. Infos unter: www.naturpaedagogik-hexenschule.de, Tel. 06078-969789

OFFENE GRUPPEN

Krabbelgruppen Stillgruppen Elterntreffs

Familienzentrum DA, Offene Babytreffs Babys bis 1 Jahr MO 9.30–11.30 Uhr, Frankfurter Str. 71 | DI 9.30–11.30 Uhr, Verdistr. 22, Wixhausen und Bartningstr. 33, Kranichstein | MI 9.30–11.30 Uhr, Oberstr. 13, Eberstadt | DO 14.30–16.30 Uhr, Jakob-Jung-Str. 2, Arheilgen

Familienzentrum DA, Offene Eltern-Kind-Treffs, Kinder 1-3 Jahre MO 9.30–11.30 Uhr, Oberstr. 13, Eberstadt und Verdistr. 22, Wixhausen | DI 15.00–17.00 Uhr, Oberstr. 13, Eberstadt | MI 9.30 – 11.30 Uhr, Frankfurter Str. 71 und Arheilgen, Jakob-Jungstr. 2

Baby-Café (Babys bis 6 Mon.) Frauen- und Familienzentrum SzenenWechsel, Seeheim-Jugendheim, MI 9.30–11 Uhr m. Elternberaterin Bianca Niermann, Tel. 062 57 - 86633, www.szenenwechsel-online.de

Baby- und Stillgruppe FR 10 – 11.30 Uhr. **Spiel- und Krabbelgruppe** MO 16 – 18 Uhr. MGH/Mütterzent. DA, Julius-Reiber-Str.22, Tel. 06151-295200, www.mehrgenerationenhaus-darmstadt.de

Messen-Wiegen-Elterntreff im MAZ für Babies im 1. Lebensjahr. 1x mon. immer FR vormittags 9:30-12:00 Uhr. Termine www.m-a-z.org. MAZ Stockstadt, Odenwaldring 33, Info-Tel. 06158/878680.

Jeden 1. & 3. MI im Monat von 10 – 12 Uhr, **Babytreff im 4. OG, Marienhospital**, Martinspfad 72, DA, Tel. 06151 -406112

MAZ-Café: Offenes Café, Treffpunkt für Menschen jeden Alters mit oder ohne Kinder. 1x im Monat. Infos u. Termine www.m-a-z.org oder Tel. 06158-878680.

Treff für junge Schwangere u. Teenagemütter mit Kindern, DO 10–12.00 Uhr, Räume der Adventgemeinde, Heidelberger Str. 16, DA. Frühberatung Caritasverband. Kontakt: Julia Buß, Tel. 06151-999167

Schwangerentreff einmal monatlich von 18.00-19.30, Arheilgen, Jakob-Jung-Str.2, Infos, Familienzentrum DA 06151-133032

ElternKind-SpielTreff für ehemalige **Frühgeborene, Kinder mit verschiedenen Grunderkrankungen oder Behinderungen** aller Altersklassen. Spiel und Spaß für die Kinder, Austausch unter gleichgesinnten Müttern/Eltern. 5 €/Familie. Jeden 1. MI im Monat, 10 - 11.30Uhr im Luniti, Rheinstr. 28, DA. Info www.sorgenzwerge.de

Familienfrühstück, DO 9.30–11.30 Uhr, **Süßes Frühstück für alle** DI 9.30–11.30. MGH/Mütterzent. DA, Julius-Reiber-Str. 22, Tel. 06151-295200

Bessunger Rappelkiste e.V.: Kinderkrippe MO – FR 8 – 14 Uhr, Bessunger Str. 157a, Darmstadt. Info.krippe@bessunger-rappelkiste.de o. www.bessunger-rappelkiste.de

Off. Treff für Mütter mit ihren Babys/Kleinkindern von 0–3 J., Krabbelgruppe Eulenzwerge, Gernsheim, Infos: www.eulenzwerge.info oder kontakt@eulenzwerge.

Familien-Café im Frauen- und Familienzentrum SzenenWechsel e.V. Hauptstr. 15, Jugendheim und **Netzwerk für Mütter und Schwangere** jeweils 1 x monatlich. Infos unter Tel. 06257-86633 oder www.szenenwechsel-online.de

La Leche Liga Stillgruppe und Stillberatung für Schwangere u. Mütter mit Stillkindern, konf. unabhängig, kostenlos, jeden 3. DI im Monat 10 – 12 Uhr, Gemeindezentrum Ev. Kirche Traisa, Wilh.-Leuschner Str./Ecke Goethestr. Mühltal, Tel. 06151-918880, maria.schoenrock@lalecheliga.de

Mini-Club, Mutter-Kind-Gruppe von Baby- bis Kindergartenalter. Von Anfang an Gott kennenlernen mit Liedern, Spielen, bibl. Geschichten. DI 9.45–11.15 Uhr Kinderraum der Christl. Gemeinde DA, Landwehrstr. 75, Tel. 06151/ 1301855

Krabbelgruppe für 0 – 3-Jährige, Pfarrzentrum St. Stephan, Griesheim, MI 10 – 12 Uhr im Parkettsaal des Pfarrzentrums (UG), Info Tel. 06155-831557

Krabbelgruppen im Frauen- und Familienzentrum SzenenWechsel e.V. Altes Forstamt Jugendheim, Hauptstr. 15, jeden Nachmittag für versch. Altersgrup-

pen von ca. 6 Mon. bis 2 J., Info Tel. 06257- 86633, www.szenenwechsel-online.de

Krabbelgruppe für 0-3 jährige, Elterninitiative Griesheimer Kinder e.V. Info & Anmeldung: www.elterninitiative-griesheim.de, Tel. 06155-849 085, Mail: krabbelgruppe_griesheim@web.de

Krabbelgruppe im Christophorus Haus Ev. Südostgemeinde, Herdweg 122, MO ab 10 Uhr für Kinder bis zu 1 Jahr mit Elternteil. Ort: Krabbelraum oder Pfarrwiese, Info Tel. 06151-494320

Krabbelgruppen, Kindergottesdienste, Angebote für Familien Infos unter www.katholisches-darmstadt.de oder www.evangelisches-darmstadt.de

Netzwerk für Mütter und Schwangere des Frauen- und Familienzentrums SzenenWechsel e.V., 1x mon. in Seeheim, Termine und Infos unter 06257-86633 oder www.szenenwechsel-online.de

Nächster fratz April/Mai

Erscheint: 29.03.16

Redaktions- und Anzeigenschluss: **01.03.16**

Termine und Kleinanzeigen: Bis **07.03.16** eintragen auf www.fratz-magazin.de

Hinweis: Die Einträge auf der Homepage sind die Basis für das gedruckte Magazin!

Infos und Kontakt:
fratz - Das Familienmagazin
Wilhelminenstr. 20
64283 Darmstadt
Tel. 0 61 51 / 9 51 61 97
info@fratz-magazin.de

Persönlich sind wir am besten
MO – FR von 9 – 14 Uhr
zu erreichen!

Kinderbetreuung

Vorkindergarten Stoppelhopper e.V. in Wallerstädten für Kinder ab 18 Mon., DI, MI und/oder DO Gruppenstunden. Info Tel. 06152-857992

Familienzentrum Mörfelden-Walldorf: Kinderbetreuung für U3 (Kinder von 12-36 Mon.) an 5 Tagen je 8 oder 6 Stunden. Infos: www.familienzentrum-mw.de, Tel. 06105-979643

Kinder- und Jugendtreffs

Off. Treff MI und DO 16-20 Uhr (ab 10 J.), **Girls Only Day** DI 15.30 – 18.30 Uhr für Mädchen ab 10 J. Jugendzentrum Walldorf, Tel. 06105-404294 oder www.juzwalldorf.de

Jugendcafé (ab 11 J.) DO und FR 15–18 Uhr, Mädchenclub (9 – 14 J.), DI 15 – 18 Uhr. Spielen, Musik, tanzen u.v.m. Jugendförderung **Mühltal**, Info: Herr Schüler, Tel. 06151-136845



**Kindersecondhand
Luftballon**

Umstandsmoden
Kinderbekleidung
von Gr. 42 - 176

**Kinderwagen &
Stubenwagen**

Auto- & Fahrradsitze

Baby- & Kleinkinderspielzeug
... und vieles mehr!

Brückenstraße 3
Weiterstadt-
Schneppenhäuser
Tel. 0 61 50 / 54 17 49

Geöffnet:
DI - FR 9 - 13 Uhr
DI & FR 14.30 - 18 Uhr

Anzeige



familienraum darmstadt

Psychomotorische Gruppen mit Hengstenberg- und Piklergeräten

Bewegung und Lernen mit Montessori-Materialien

Gruppen für Kinder von 4 M. bis 7 J.

Eltern-Kurse: "Einfühlsame und respektvolle Kommunikation in der Familie" und "Montessori im Alltag"

www.familienraum-darmstadt.de
info@familienraum-darmstadt.de

Anzeige



**STOFFLADEN
STERNTALER**

Wittmannstrasse 15
Eingang Klappacher Strasse
64285 Darmstadt
06151/ 78 98 862

Angebote bei **DaWanda**

DI, MI, DO 9.30-12 Uhr
und 15-18 Uhr
FR 15-18 Uhr
SA 9.30-12.30 Uhr

Oster-Hasen-Nähpakete!

stoffladen-sterntaler.de
[facebook/stoffladen-sterntaler](https://facebook.com/stoffladen-sterntaler)

Sternekinder (6-12 Jahre) Off. Kindertreff samstags alle zwei Wochen 10:30 bis 13:30 Uhr; Basteln, Geschichten Spielen u.v.m. Ev. Andreasingemeinde DA-Bessungen, Info: Regine Häge, 06151 3530148

Kids-Keller (6-12 Jahre) im Prinz-Emil-Schlösschen. DO 15:30-17:30 Uhr. **Jugend-Keller (ab 12 Jahre)** im Prinz-Emil-Schlösschen. DO 18-21 Uhr Infos Tel. 06151-13613-16

Off. Kinder- und Jugendtreffs Weiterstadt: Jugendzentrum Weiterstadt MO und MI 16 - 19 Uhr und FR 17 - 20 Uhr. **DI Mädchentreff** 16 - 19 Uhr. **Jugendtreffs Riedbahn und Braunhardt** MI 16 - 19 Uhr. **Gräfenhausen:** Alte Schlossschule, Schlossgasse 1, DI und DO 16 - 19 Uhr. **Schneppenhäuser:** MI 16 - 19 Uhr. Infos www.jugendfoerderung-weiterstadt.de oder Tel. 06150-4004300

Kindertreff DI 16 Uhr, Haus der Lebenshilfe Groß-Gerau

Kindertreff Eschollbrücken MI 15 - 18 Uhr ab 7 J., **Mädchentreff** Eschollbrücken MO 15 - 18 Uhr ab 8 J. **Jugentreff** Eschollbrücken DI 15 - 18 Uhr ab 7 J., alle Angebote kostenlos im Bürgerheim Eschollbrücken, Freiherr-vom-Stein-Sr. 8, Info Tel. 06157-988 1601

Kindertreff Hahn Fr 15 - 18 Uhr ab 7 J., **Mädchentreff** Hahn Do 15 - 18 Uhr ab 8 J. alle Angebote kostenlos im Jugendraum Pfungstadt Hahn, Gernsheimer Str. 40, Info Tel. 06157-988 1601

Blue Box-Treff: Für Jungen und Mädchen ab 4. Klasse bis 13 J. MI und FR 15 - 18 Uhr. Offener Treff mit Sport-, Spiel-, Internet-, Kochangebote, Ausflüge uvm. im Jugendzentrum „Blue Box“, Dieselstr. 10, **Griesheim**. Tel. 06155 / 86 8480, info@bluebox-griesheim.de

Frauentreffs

Off. Abende des vbm (Verband berufstätiger Mütter) jeden 2. Fr im Monat ab 20.30 Uhr für berufstätige Mütter - und die, die es werden wollen. Infos

www.berufstaetige-muetter.de, Theater-Lokal der Comedy Hall, Heidelberger Str. 131, DA.

Chill-Out für allein stehende/ allein erziehende Frauen jeden 2. Fr im Monat 19 Uhr, Ev. Freikirche **Groß-Gerau**, Schützenstr. 29, Tel. 06152-40739

Internationales Frauen-Café DO 9.30 Uhr, Jugendzentrum Anne-Frank **Groß-Gerau**, Tel. 06152-716293

Selbsthilfe / Erfahrungsaustausch

Treff für Eltern von hochsensiblen Kindern. Frauen- und Familienzentrum SzenenWechsel, Hauptstr. 15, Jugenheim, ca. 1x im Monat, Termine/Infos 06257-86633 www.szenenwechsel-online.de

Down-Syndrom-Eltern-Kind-Treff jeden letzten FR im Monat von 16 - 18 Uhr, Gesprächsrunde f. Betroffene, Ev. Gemeindehaus Weiterstadt-Gräfenhausen, Darmstädter Landstr. 19, Info Tel. 0160-96758200

Jeden 1. Mo im Monat ab 20 Uhr **Gesprächskreis 'Wildwuchs' für Eltern von Kindern mit Entwicklungsstörungen** (Schwerpunkt: Autismus) Ort: Restaurant Bölle, Infos Tel. DA 351780

Jeden 1. FR im Monat von 20 - 22 Uhr **Erfahrungsaustausch (kostenlos) für Schwangere und (junge) Frauen/Mütter** (gerne mit Stillbabys), Thema 'Selbstbestimmte Geburt', Zwingenberg, Infos: Sonja, Tel. 06251-939998, waldzwerge@t-online.de

Fremdsprachliche Treffs

Gruppen für Polnisch sprechende Kinder und ihre Eltern. Spielgruppe für 0 - 3 J. Do 16 Uhr, Lern- und Spielgruppe für 3 - 6 J. Do 15 Uhr, Bessunger Knabenschule, Ludwigshöhstr. 42, DA. Tel. 0173-4904534. Bitte

Anzeige

vorher melden! Infos auf www.diebrueckedarmstadt.de

Cursos de conversación en español. Apuntate. Centro Español Griesheim. Infos: 06155-797998

Englischer Spielplatz für Kinder von 4 - 9 J., FR 15 - 16 Uhr und 16.15 - 17.15 Uhr (auch in den Ferien). Veranst.: Verein Liberta Kids, Ort: Heilpäd. Praxis Carola Rupp, Sankt-Florian-Str. 3, Groß-Gerau. Anm. Tel. 06152-39291

Come try the International Kids' English Club e.V.! We offer a range of activities for English speaking children, from babies and up, most of which are held in Darmstadt. Contact info@ikec.de or visit www.ikec.de

Russisch-Deutsche Mutter-Kind- Gruppe zum gemeins. Spielen, Singen, Basteln und Essen, Di. 16.00-18.45, Tel.06155-796789, olena.fahrenholz@gmx.de

Danubius e.V. Ungarischer Sprach- und Kulturverein: Krabbelkinder bis Schulkinder 4. Klasse, jeden DI Unterricht in Gruppen, Bessunger Knabenschule 16 - 18.30 Uhr. Dazu div. Workshops und kulturelle Veranstaltungen. Kontakt: web153_info@danubius-darmstadt.de, Tel. 06157 808259

Elterngesprächskreis mit Übersetzung in die **arabische Sprache** Familienzentrum, mittwochs, Info 06151-132509

Musik und Theater

Singgarten FR 16.00 - 16.40 Uhr (für Babys und Kinder bis 3 J.), MGH/Mütterzentrum Darmstadt, Julius-Reiber-Str. 22.

Theaterspielplatz für Kinder von 6 - 10 Jahre im Staatstheater Darmstadt Off. Gruppe, trifft sich am 1. und 3. DO im Monat von 15.30-17.00 Uhr. Singen, tanzen, trommeln, schauspielern, toben uvm. Mit Theaterpädagogin Geraldine Blomberg. Treffpunkt Foyer, Gebühr 2,75 Euro.

Spiel- und Freizeittreffs

Bessunger Spielefreunde jeden 2. und 4. Mi im Monat ab 18 Uhr, Forstmeisterstr. 11, DA. www.spielkreis-darmstadt.de

Darmstädter Spieltreff mit Spielausleihe DO ab 19.30 Uhr, Gemeindezentrum St. Elisabeth, Schloßgartenpl. 3 - 5, DA, www.spielkreis-darmstadt.de

Offene Werkstatt, jeden 1. FR im Mon. 15 - 18 Uhr. Kostenl. Angebot. Menschenkinder, Siemensstr. 3 Tel. DA 3604595



Tanz & Gymnastikräumchen

Kindertanz (ab 3 & 6 J.)
Kinderballett (ab 6 J.)
Ballettgymnastik für Erwachsene
Gymnastik von Kopf bis Fuß für Erwachsene

DA | Karlstraße 107
Tel. 06151/66 45 88

www.tanz-gymnastik.cabanova.com



terre des hommes
Hilfe für Kinder in Not

Weltweit sind mehr als 43 Millionen Menschen auf der Flucht. Fast die Hälfte davon sind Kinder unter 18 Jahren. terre des hommes setzt sich für den Schutz von Flüchtlingskindern ein.

Bitte unterstützen Sie unsere Arbeit - mit Ihrer Spende!
Telefon 0541/7101-128
www.tdh.de

Kinder auf der Flucht

TERMINKALENDER

IMMER AKTUELL AUF WWW.FRATZ-MAGAZIN.DE !

MO 1. Februar

SONSTIGES

20:00 – 21:30 Uhr - Infoabend für Schulanfänger und Quereinsteiger Interessierte Eltern können sich über die Grundschule mit integrierter Gesamtschule informieren. Infos unter www.montessori-darmstadt.de *Freie Montessori-Schule Darmstadt, Berliner Allee 5*

DI 2. Februar

SONSTIGES

18:00 Uhr - Rund um die Geburt: Das Team des Mutter-Kind-Zentrums stellt sich vor Infos für werdende Eltern, Vorstellung des Kursangebotes, das Eltern und Neugeborene begleitet. Im Anschluss ist eine Besichtigung des Kreißsaals und der Wochenstation möglich. Eintritt frei. *Klinikum Darmstadt*

DO 4. Februar

BÜHNE

15:30 – 17:00 Uhr - Theaterspielplatz Der Theaterspielplatz ist eine offene Gruppe. Die Kids lernen das Theater jedes Mal auf eine andere Weise kennen. Singen, tanzen, trommeln, schauspielern, toben und noch viel mehr. *Staatstheater Darmstadt (Foyer Kammerspiele)*

FR 5. Februar

ERLEBEN

15:00 Uhr - Schnupperstunde für Kinder „Ameisen – ein ganz besonderes Volk“ Obwohl Ameisen so klein sind, können sie ganz Erstaunliches leisten. Im großen Insektenaal des Museums werden sie unter die Lupe genommen. Für Kinder ab 3 J. *Senckenberg Naturmuseum*

SA 6. Februar

ERLEBEN

12:00 – 17:00 Uhr - Kinder-Malaktion in der Centralstation Zeichenblätter, Farben, Pinsel: All das wartet darauf, von kleinen Künstlern in ein Kunstwerk verwandelt zu werden. Materialkosten 1 € pro halbe Stune. Ohne Voranmeldung. Die Eltern haben währenddessen die Möglichkeit zu einer Pause im samstäglichem Einkaufstrudel. *Centralstation*

14:11 – 17:15 Uhr - Kinderfastnacht im alten Schalthaus Mit Auftritten der KC Eiche Garden und den Blau-Gold Springmäusen, Kinderschminken, Maskenbasteln, Spiel, Spaß und Musik! Eintritt 2 €. Altes Schalthaus, Rodensteinweg 2, Darmstadt

SONSTIGES

11:00 Uhr – Samstagsvorlesen Geschichten für Kinder ab 4 J., kostenlos. *Stadtbibliothek im Justus-Liebig-Haus*

15:11 – 17:11 Uhr Großer Kinder-Maskenball Das Clownsteam der Tanzschule freut sich auf euren Besuch! Für Kinder ab 3 J., Eintritt 5 €, Res. erf. unter Tel. 06151-74251 oder www.baeulke.de *Tanzschule Bäumle, Dieburger Str. 234, Darmstadt*

SO 7. Februar

BÜHNE

15:00 Uhr - Matthias und die Zappelbande Matthias und seine drei Mitmusiker aus Kiel haben da viele Ideen - und tolle Lieder zum Singen, Tanzen, Toben und Lachen. Verkleidung kein Muss, aber herzlich willkommen! Für Kinder ab 3 J. *Centralstation*

16:00 Uhr - Peterchens Mondfahrt Der Käfer Sumsemann trifft auf Peterchen, Anneliese, das Sandmännchen, mehrere Sternchen, den Nachtvetter und die Nachtfee. Märchen für Kinder ab 5 J. *Staatstheater Darmstadt*

ERLEBEN

10:00 – 13:00 Uhr - Capoeira Workshop Die afrobrazilianische Tanz- und Kampfkunst Capoeira verbindet Bewegung, Rhythmus und Musik. Bitte Sport-Kleidung und Getränke mitbringen. Für Kinder 4 - 6 J. 10-11.20 Uhr, ab 7 J. 11.30-13 Uhr, Anm. erforderlich *Schlösschen im Prinz-Emil-Garten*

11:00 Uhr - „Waldemars Waldgeschichten: „Wie aus einem Samen ein großer Baum wird“ Für Kinder von 4 – 5 J. in Begleitung der Eltern. Kosten: 5 € pro Kind, Erw. zahlen Museumseintritt. Anm. empfohlen. *Bioversum*

14:00 und 15:30 Uhr - Besucherlabor „Upcycling - für die Tonne zu schade“ Für Familien mit Kindern von 6 - 10 J., Kosten: 2 € pro Person plus erm. Museumseintritt. Anm. erf. *Bioversum*

SONSTIGES

10:00 – 12:00 Uhr - Gebärdencafé Es gibt viele Sprachen auf der Welt – und auch viele Gebärdensprachen! Freunde, Kinder, Eltern, Brötchen und Frühstückszutaten können gerne mitgebracht werden! Anm. bitte bei anna-maria.wall@hotmail.de *Menschenkinder*

15:00 Uhr - Familienausflug zur Kunst und Kultur »1024 Farben« - Wir entdecken moderne Kunst. Für Kinder ab 6 J. *Hessisches Landesmuseum DA*

15:11 – 17:11 Uhr – Kinderfasching Tanz, Musik, Spiele und Schminke

machen mächtig viel Spaß... nicht nur für Kinder, sondern auch für alle Eltern. Eintritt 2,50 € (Kinder)/ 6 € (Erwachsene) *Neue Stadthalle Langen*

MO 8. Februar

ERLEBEN

15:00 Uhr - Rosenmontagsführung „Fasching bei den Tieren“ In dieser Führung werden die buntesten Jecken des Tierreiches besucht. Wer mag, kommt in Verkleidung. Für Kinder ab 7 J. *Senckenberg Naturmuseum*

SONSTIGES

10:00 Uhr - Rosenmontagsumzug der selbstorganisierten Kindereinigungen Darmstadts Start auf der Carree Piazza, anschließend Umtrunk und Musik mit Liedermacher Matthias Meyer-Göllner. Eintritt frei. *Centralstation*

14:00 – 17:00 Uhr - Kinderfasching im Schlösschen Kinderfaschingsparty mit Gewinnspielen, Kinderdisco und Kurzfilmfestival. Eltern können sich vom Trudel zurückziehen. Für Kinder ab 6 J., Eintritt 5 €. Kartenvorbestellung erforderlich. *Schlösschen im Prinz-Emil-Garten*

15:11 – 17:11 Uhr - Großer Kinder-Maskenball Das Clownsteam der Tanzschule freut sich auf euren Besuch! Für Kinder ab 3 J., Eintritt 5 €. Res. erf. unter: Tel. 06151/74251 oder www.baeulke.de *Tanzschule Bäumle, Dieburger Str. 234, Darmstadt*

18:00 – 22:00 Uhr - Jump up! Tanzen wie die „Großen“ Das Fastnachtsspecial in der Centralstation, der Disco für Jugendliche zwischen 12 – 16 J. mit cooler Mucke von DJ-D-Zero und jede Menge alkoholfreie Cocktails und Getränke. Verkleidung kein Muss, aber herzlich willkommen. Kein Einlass für Erziehungsberechtigte! *Centralstation*

DI 9. Februar

SONSTIGES

14:11 – 17:11 Uhr - CVO Kindermaskenball Mit Raffini Maskottchen, Mini Disco Show und vielen tollen Spielen. *Justus-Liebig-Haus Darmstadt, Große Bachgasse 2*

15:11 – 17:11 Uhr - Kinderfasching Tanz, Musik, Spiele und Schminke machen mächtig viel Spaß... nicht nur für Kinder, sondern auch für alle Eltern. Eintritt 2,50 € (Kinder)/ 6 € (Erwachsene) *Neue Stadthalle Langen*

MI 10. Februar

ERLEBEN

15:15 - Vorlesen für Kinder Für Kinder von 3-6 J. und deren Eltern.



Gruppen und Vereine können hier ganz toll feiern!



**Spaß haben
Spielen
Toben**

**Bei jedem
Wetter!**

**VERREGNETES
WOCHENENDE?**

Im Indoor-Spielplatz gibt es jede Menge Fun und Action für Groß & Klein!

**LECKER UND
GESUND**

Köstliches Bio-Eis, Bio-Pommes u.v.m. als kleine Stärkung, Cappuccino und Latte Macchiato für die Großen!

**FERIEN-
SPECIAL**

In den Osterferien ist bereits ab 11 Uhr geöffnet!

**KINDER-
GEBURTSTAGE**

Kinderpartys ausgelassen feiern – und das bei jedem Wetter. Mit unserem erfahrenen Team wird es ein rundum gelungenes Fest!

Einzigartig in der Region!
**13 INDOOR
SPIELPLATZ**

Spiel- und Familiencenter Odenwald in Groß-Bieberau

ADRESSE

Schleifweg 4
(Ecke Bahnhofstr.)
Groß-Bieberau
Telefon 0 61 62/94 15 54
www.indoor-spielplatz.com
info@indoor-spielplatz.com

ÖFFNUNGSZEITEN / FEIERTAGE

Mo – Fr: 14 – 18 Uhr
Sa/So: 11 – 18 Uhr
Am 25.3. und 27.3.
haben wir geschlossen!



f Jetzt auf
facebook liken!

Kinder-mit-mach-zirkus HALLOECHEN

06151/520 5 500
www.mit-mach-zirkus-halloechen.de

Workshops für Kinder & Erwachsene

20. Februar **Erbach** 15 - 18 Uhr „Tonglage f. Erwachsene“
6. März **Egelsbach** 14 - 17 Uhr „Eltern-Kind Akrobatik“
12. März **Lorsch** 10 - 13 Uhr „Tonglage f. Erwachsene“
19. März **Mannheim** 16 - 19 Uhr „Tonglage f. Erwachsene“
17. April **Reinheim** 11 - 13 Uhr „Minis“ 3-5 Jahre
14 - 18 Uhr „Zirkus-Mix“ 6-12 Jahre
18. Juni **Egelsbach** 10 - 17 Uhr „Clown Theater f. Erwachsene“
2. Juli **Egelsbach** 10 - 17 Uhr „Impro-Theater f. Erwachsene“
... mehr Infos & Termine auf unseren Webseiten!!!

Ferienspiele für Kinder (6 - 12 J.) tägl. 9 - 15 Uhr
Darmstadt 4. - 8. April / 25. - 29. Juli / 15. - 19. August
Egelsbach 29. März - 1. April **Griesheim** 18. - 22. Juli
Erzhausen 17. - 21. Oktober **Jugenheim** 1. - 5. August
NEU!! Münster 24. - 28. Oktober

ZUMBA

- Mittwoch 19 - 20 Uhr Halle Heinrich-Hoffmann-Schule
- Di & Fr VHS Egelsbach
- Schnupperkurs 17. Februar

Infos: Antje Kiel · 0151 / 20 77 05 37
www.facebook.com/groups/Zumba.Antje

Anzeige

Täglich ab 9.30 Uhr geöffnet!

Café Eulenpick

Das Café in Darmstadts Zoo Vivarium

- Hausgemachter Kuchen
- Frühstück
- Freiterrasse
- durchgehend warme Küche
- Kindergeburtstage

Holger Bergoint · Schnampelpweg 4 · 64287 Darmstadt
Mail: holger@bergoint.de · Fax 06163/913661
Tel. 06151/46954 · www.eulenpick.de

Anzeige

THEATER MOLLER HAUS

FEBRUAR 2016

Sa 06.02. // 20:30
Theater Rainer Bauer
65. MOLLERKOLLER

So 14.02. // 15:00 und
Mo 15.02. // 10:00
Puppentheater Kolibri
DIE BREMER STADTMUSIKANTEN

Zum 01.03. zieht das Theater Moller Haus während der Sanierungsphase des Georg-Moller-Hauses um in die Hügelsstraße 75!

MÄRZ 2016

So 20.03. // 15:00 und
Mo 21.03. // 10:00
Puppentheater Kolibri
DIE KLEINE KATZE TATZE

Das vollständige Programm finden Sie immer aktuell auf unserer Homepage!

Sandstr. 10 // 64283 Darmstadt // Fon 06151-26540
www.theatermollerhaus.de

Anzeige

Lunif

Das Eltern-Kind-Café
Öffnungszeiten
Montag - Freitag 12 - 18 Uhr
Rheinstr. 28 (Im Innenhof)
DA-Innenstadt
www.lunif.de

Eintritt frei. Schlösschen im Prinz-Emil-Garten

DO 11. Februar

ERLEBEN

16:00 Uhr - Familienführung Blick hinter die Kulissen Auf, hinter und unter die Bühne gehen und in den Werkstätten sowie im Kostümfundus und Requisite schauen, was so alles in einem Theater steckt. Staatstheater Darmstadt

SONSTIGES

10:00 Uhr - Infoveranstaltung beruflicher Wiedereinstieg Kostenfreie Veranstaltung mit Infos zum beruflichen Wiedereinstieg und der Weiterbildung sowie deren Förderung. Anm. erf. unter Tel. 06151 42884-0. sefo femkom e.V. Darmstadt, Wienerstr. 78

18:30 - 22:00 Uhr - Erste Hilfe für Baby und Kind 41 € pro Person, 69 € für Paare. Infos zum Kurs: www.sabinelindau.de Café Luniti, Rheinstr. 28, Darmstadt

SA 13. Februar

FLOHMÄRKTE

10:00 - 11:00 Uhr - Nummernvergabe des vorsortierten Kinderflohmärktes im Bürgerhaus Brandau für den Kinderflohmarkt am 23.04. von 10-11 Uhr. Pro Person nur eine Nummer. Anmeldegebühr 5 €. Infos www.kinderflohmarkt-brandau.de Modautal Brandau

9:00 - 12:00 Uhr - Frühlingskleiderbasar Sortierter Basar für Baby- und Kinderkleidung, Spielzeug und Bücher mit gemütlichem Café. Waldorfkindergarten, Herdweg 50, Darmstadt

14:00 - 17:00 Uhr - Kindersachenflohmarkt bei Tohuwabo Standgebühr 5 € + ein selbstgebackener Kuchen. Tische bitte selber mitbringen. Anm. erf. leitung@kita-tohuwabo.de oder 9508067. Kita Tohuwabo, Heinheimer Str. 10, Darmstadt

ERLEBEN

SA 13. und SO 14.2. jew. 9:00 - 12:00 Uhr - Wochenendworkshop Kids Nähen & Schneidern an der Nähmaschine, ab 9 Jahren in Bessungen. 2 x 3 Std., Kosten 60 €. Tel. 06151-9504808, kontakt@kayami.de Modeatelier Kayami, Ludwigshöhstr. 37, 64285 DA

11:00 - 13:00 Uhr - Samstagsmaler Kreativangebot für Kinder von 6-12 J., Einstieg jederzeit möglich. Kostenfrei! Hessisches Landesmuseum DA

SONSTIGES

11:00 Uhr - Samstagsvorlesen Geschichten für Kinder ab 4 J., kostenlos. Stadtbibliothek im Justus-Liebig-Haus

SO 14. Februar

BÜHNE

11:00 Uhr - Familienkonzert: NARREN Kinder und Narren sagen

die Wahrheit. Beim 2. Familienkonzert wird sich zeigen, wer wen zum Narren hält. Staatstheater Darmstadt

11:30 Uhr - Philharmonie Merck: Darmstadt sucht den Superstar Beim Sitzkissenkonzert für Kinder ab 4 Jahren dreht sich alles um die Frage: Wer hat das beste Instrument? Mit Kika-Moderator Juri Tetzlaff. Für Kinder ab 4 J., Saal teilbestuhlt, bitte Sitzkissen mitbringen! Centralstation

15:00 Uhr - Die Bremer Stadtmusikanten Mit dem Puppentheater Kolibri. Theater Mollerhaus

ERLEBEN

14:00 und 16:30 Uhr - Besucherlabor „Schmuckfeder - Federschmuck“ Für Familien mit Kindern von 6-10 J., Kosten: 2 € pro Person plus erm. Museumseintritt, Anm. erwünscht. Bioversum

SONSTIGES

15:00 - 16:00 Uhr - Falkenvorführung „Akrobaten der Lüfte“ Kosten 5 € pro Person. Keine Anm. erforderlich. Jagdschloss Kranichstein

MO 15. Februar

BÜHNE

10:00 Uhr - Die Bremer Stadtmusikanten Mit dem Puppentheater Kolibri. Für Gruppen und Schulklassen nach vorh. Anm. Theater Mollerhaus

DO 18. Februar

BÜHNE

15:00 Uhr - Das kleine Zottel Mottel Figurentheater für Kinder ab 3 J. Eintritt 6,50 € Kinder/ 8,50 € Erwachsene Neue Stadthalle Langen

15:00 - 17:00 Uhr - Kinderkino: Asterix und die Wikinger Film schauen und anschließend basteln und spielen. Für Kinder ab 6 J. Eintritt: 1,50 €. Kinder- u. Jugendförderung Pfungstadt. Tel. 06157-98816-01 Gr. Saal, Bürgerheim Eschollbrücken, Freiherr-vom-Stein-Str. 8

15:30 - 17:00 Uhr - Theaterspielplatz Der Theaterspielplatz ist eine offene Gruppe. Die Kids lernen das Theater jedes Mal auf eine andere Weise kennen. Singen, tanzen, trommeln, schauspielern, toben und noch viel mehr. Staatstheater Darmstadt (Foyer Kammerspiele)

ERLEBEN

15:00 - 16:00 Uhr - Abenteuer Museum „Vorfahrt für unsere Vielfalt“ Alles über die neue Sonderausstellung „Vielfalt zählt! Eine Expedition durch die Biodiversität“. Für Kinder von 4-6 J., Anm. erforderlich. Senckenberg Naturmuseum

FR 19. Februar

ERLEBEN

17:30 Uhr bis SA, 20.02., 10:00 Uhr - Kinderhotel Sturmfrei für

Eltern - Vollpension für Kinder von 6 bis 12 Jahren. Anm. erforderlich. Mehrgenerationenhaus (MGH) Darmstadt

SA 20. Februar

BÜHNE

15:00 Uhr - Handpuppenspiel „Kekse für Kasimir“ Für Kinder ab 5 J., Eintritt frei - Spende erwünscht. Forstmeisterhaus Darmstadt, Forstmeisterstr. 11

ERLEBEN

11:00 - 13:00 Uhr - Samstagsmaler Kreativangebot für Kinder von 6-12 J., Einstieg jederzeit möglich. Kostenfrei! Hessisches Landesmuseum DA

10:00 - 13:00 Uhr - Survivaltraining Für Kinder zwischen 7-12 J., Kosten 9 € pro Kind, 7 € für begleitende Erw. (inkl. Wildparkeintritt). Anm. erf. Erlebniswildpark Alte Fasanerie

14:30 - 17:30 Uhr - Familientag „einfache Sachen filzen“ ...Bälle für die Kleinsten, Schnüre zum Spielen, ein Stifte-Mäppchen oder ein Schlafsack für das Püppchen? Gemeinsam schöne Dinge filzen. Kostenlos! Spenden gerne gesehen! Anm. erf. MenschensKinder

FLOHMÄRKTE

8:30 - 12:00 Uhr - Frühling/Sommerbasar des Kath. Kindergartens Weiterstadt Vorsortierter Basar rund ums Kind mit Kinderbekleidung, Spielzeug, Büchern, Zubehör und v.m. Schwangere: ab 8:30 Uhr. Gemeindezentrum Weiterstadt, Hans-Böckler-Str. 1A

9:30 - 12:00 Uhr - Flohmarkt für Baby- und Kindersachen Info unter flohmarkt.paulusgemeinde@web.de Ev. Paulusgemeinde Darmstadt, Niebergallweg 20

10:00 - 12:30 Uhr - Vorsortierter Basar „Rund ums Kind“ Baby- und Kindersachen bis Gr. 176, Spielsachen, Babyartikel, Autositze, Kinderwagen, Großteile, Umstandskleidung u.v.m. Einlass für Schwangere und Behinderte mit einer Begleitperson ab 9:30 Uhr. Infos www.flohhippers.kirche-pfungstadt.de Sport- und Kulturhalle Pfungstadt, Ringstr. 51

14:00 - 16:00 Uhr - Frühjahrs-Kindersachenflohmarkt Elterninitiative Griesheim Schwangere mit Mutterpass und Begleitung: 13.30 Uhr. Kuchen, Waffeln und Würstchen. Infos www.elterninitiative-griesheim.de Griesheim - Hegelsberghalle, Sternegasse 75

15:00 - 17:00 Uhr - Kommunionkleiderbasar des Familienkreises der Kolpingfamilie Seligenstadt Anm. unter kolpingbasar@t-online.de; Ware am 20.02.2016 zwischen 8:30 - 10:00 Uhr abgeben. Startgebühr pro Verkäuferin 2 € + Provision von 10 % pro verkaufter Teil. St. Josefshaus, Jakobstraße 7, Seligenstadt

SONSTIGES

11:00 Uhr - Samstagsvorlesen Geschichten für Kinder ab 4 J., kostenlos. Stadtbibliothek im Justus-Liebig-Haus

15:00 – 18:00 Uhr - Repair-Café Gemeinschaftliche Hilfe zur Selbsthilfe für Kinder und Jugendliche. Dazu Kuchen und Getränke im Jugendraum. Infos unter www.repaircafe-pfungstadt.de
Bürgerheim Pfungstadt-Eschollbrücken

SO 21. Februar

BÜHNE

15:00 Uhr - Theater Chamäleon: Der Angsthase Eine Geschichte von der großen Angst und der kleinen Angst für Kinder ab 4 Jahren. *halbNeun Theater*

15:00 Uhr - Handpuppenspiel „Kekse für Kasimir“ Für Kinder ab 5 J., Eintritt frei. Spende für die Darmstädter Papiertheatersammlung erwünscht. *Forstmeisterhaus Darmstadt, Forstmeisterstr. 11*

FLOHMÄRKTE

9:00 – 12:00 Uhr - Kinder- und Jugendflohmarkt Verkauft wird Kinderbekleidung von Gr.50-176 und alles rund ums Kind. Zur Stärkung gibt es Kaffee und Kuchen. *TG07 Eberstadt, Schlossturnhalle, Schloßstr.39, Darmstadt*

13:00 – 15:00 Uhr - Kinderkleider- und Spielzeugbasar Einlass für Schwangere mit 1 Begleitperson 12-12.30 Uhr. Großes Kuchenbuffet mit Sitzcke, Nummernvergabe 10.02.16 unter www.kinderkleiderbasar.info
Bürgerhaus Worfelden

14:00 – 16:00 Uhr - Kindersachenflohmarkt Gebrauchtes Spielzeug und Klamotten für Kinder. Eintritt frei. Einlass für Schwangere 13.45 Uhr. Verkaufstisch 15 €. Anm. erf. *Centralstation*

14:00 – 16:00 Uhr - Großer, vorsortierter Basar „Rund ums Kind“ Spielzeug und Kinderbekleidung aller Altersstufen, Kaffee und Kuchen. Barrierefrei. Nummernvergabe unter basar-kita-loewenzahn@gmx.net oder Tel. 950 8613. *Altes Schalthaus, Rodensteinweg 2, Darmstadt-Waldkolonie*

ERLEBEN

14:00 und 15:30 Uhr - Besucherlabor „Winterspeck und Nahrungsspeicher... bei Pflanzen und Tieren“ Für Familien mit Kindern von 6-10 J., Kosten: 2 € pro Person plus erm. Museumseintritt. Anm. erwünscht. *Bioversum*

15:00 – 16:00 Uhr - Familienausflug zur Natur »Reise mit Tieren um die Welt«, für Kinder ab 6 J., kostenfrei, lediglich Museumseintritt für Erwachsene *Hessisches Landesmuseum DA*

MO 22. Februar

SONSTIGES

Große Ranzenmesse vom 22.02. – 09.04. in der Galeria Kaufhof mit vielen Angeboten und Modellen zum Ausprobieren. *Galeria Kaufhof Darmstadt*

20:00 – 22:00 Uhr - Spielen - Wie wir unsere Kinder spielend unterstützen. Vortrag aus der Vortragsreihe: Erziehung - (k)ein Hexenwerk! Anm. erf. bei Daniela Schäfer, Tel. 06154 - 6291356, www.praxis-systemischesArbeiten.de oder info@praxis-systemischesArbeiten.de
Bürgerhaus St. Stephan, Griesheim

DI 23. Februar

SONSTIGES

15:30 und 17:00 Uhr - Vorlesen mit

Tieren: Luchse Für Kinder von 5-8 J., Eintritt: 1,50 €. Infos: Tel. 06157-98816-01, matthias.hirt@pfungstadt.de; *Kinder- und Jugendförderung Pfungstadt Mühlbergheim, Georg-Raab-Str.*

MI 24. Februar

BÜHNE

10:00 und 11:30 Uhr - 4. Teddybärenkonzert Für die jüngsten Gäste im Kindergartenalter (und natürlich deren Eltern). *Staatstheater Darmstadt*

ERLEBEN

15:15 - Vorlesen für Kinder Ein Vorleseangebot für Kinder von 3-6 J. und deren Eltern. Eintritt frei. *Schlösschen im Prinz-Emil-Garten*

16:00 Uhr - Expedition Museum „Haarige Verwandtschaft – die Welt der Säugetiere“ Für Kinder von 7-10 J., Anm. erf. unter www.senckenberg.de/veranstaltungen
Senckenberg Naturmuseum

SONSTIGES

9:00 – 15:00 Uhr - Telefonaktionstag der Arbeitsagentur Beruflich nach intensiver Familienphase wieder durchstarten. Mit Wiedereinstiegsberaterin Filiz Yanc-Gülbey, Tel. 06151-304 138, E-Mail: Darmstadt.BC@arbeitsagentur.de

SA 27. Februar

BÜHNE

15:00 – 18:00 Uhr - KJG Kinderkino Eberstadt Kinderkino für Kinder ab 6 J. Infos unter Tel. 06151 317332, Eintritt 1 €, Getränke (0,5l) 0,50 €, Popcorn ist frei! *St. Josef Eberstadt, Gabelsbergerstraße 15-17, Darmstadt*

FLOHMÄRKTE

9:00 – 12:00 Uhr – Großer Secondhand-Markt für Baby- und Kinderkleidung DRK Weiterstadt Schwangere: ab 9:00 Uhr. Kuchen, Brezeln, Kaffee und Getränke. Noch sind ein paar wenige Standplätze zu haben! Tischgebühr 6 €. Anm. unter secondhand@drk-weiterstadt.de
Bürgerzentrum Weiterstadt

9:30 – 11:30 Uhr - Flohmarkt rund ums Kind Schwangere: ab 9:00 Uhr, Standgebühr 5 € + 1 Kuchen (Ständergebühr 2,50 €); Anm. unter kathleen.sippach@gmx.de
KITA auf dem LUO-Campus Darmstadt, Ludwigshöhstr. 107

10:00 – 12:00 Uhr - Flohmarkt „Rund ums Kind“ Baby- und Kinderkleidung für die Frühlings- und Sommersaison, Spielsachen, Bücher usw., Tischreserv. für den Außenbereich unter flohmarkt.concordia@yahoo.de
Sportclub Concordia Pfungstadt, Dr.-Horst-Schmidt-Str. 20

13:00 – 15:30 Uhr - MAZ Kinderkleider- und Spielzeugbasar Kleidung, Spielzeug, Bücher, Erstausrüstung, Schwangerschaftsmode u.v.m., Einlass Schwangere ab 12 Uhr. Reservierung bis 05.02.2016 unter info@m-a-z.org, Tel. 06158-878680 oder www.m-a-z.org möglich. *Altrheinhalle, Stockstadt am Rhein*

14:00 – 16:00 Uhr – Kindersachenflohmarkt der Kita Regenbogen Standgebühr 5 € + 1 selbstgebackener Kuchen oder 10 € ohne Kuchen. Anm. + Infos unter eb-regenbogen@rossdorf.net
Rehberghalle, Ringstr. 61, Roßdorf

fratz PRÄSENTIERT DAS PROGRAMM FÜR FAMILIEN IN DER CENTRALSTATION



SONNTAG, 7. FEBRUAR 15.00 UHR: MATTHIAS UND DIE ZAPPELBANDE: WAS KÖNNEN WIR ZUSAMMEN MACHEN?

Was machen am Faschingssonntag? Matthias und seine drei Mitmusiker aus Kiel haben da viele Ideen - und tolle Lieder zum Singen, Tanzen, Toben und Lachen. Trommeln mit Johnny, tauchen in einem alten Schiffswrack oder wandern im Dunkeln mit Fledermäusen, die Vampirkarate können. Und bestimmt hat noch niemand „Waldwipfelbungee“ mit Eichhörnchen gespielt? Es wird ein kurzweiliger und kunterbunter Nachmittag. Verkleidung kein Muss, aber willkommen! Ab 3 J.

Beginn: 15:00 Uhr. Einlass: 14:30 Uhr. Saal unbestuhlt Tickets ab 7,50 €

SONNTAG, 14. FEBRUAR 11.30 UND 14.00 UHR: PHILHARMONIE MERCK: DARMSTADT SUCHT DEN SUPERSTAR

Chaos im Konzertsaal. Zwischen den Musikern der Philharmonie Merck ist ein Wettstreit ausgebrochen: Wer hat das beste Instrument? Das Publikum muss helfen, die Streithähne zu beruhigen und wird - angeführt von KiKA-Moderator Juri Tetzlaff - zur Jury. Jeder Musiker darf sein Lieblingsstück ins Rennen schicken. Auf diese Weise werden die unterschiedlichen Instrumente vorgestellt. Eine humorvolle, lehrreiche und hochmusikalische Casting-Show-Parodie in der Wunderwelt der Instrumente. Für Kinder ab 4 Jahren.

Beginn: 11:30 und 14:00 Uhr. Einlass je w. 30 Min. vorher. Tickets ab 12 €

3 x 2 Tickets zu gewinnen!

»Merck Philharmonie«
»Zappelbande«

Postkarte oder E-Mail mit dem Stichwort *Zappelbande* oder *Merck Philharmonie* jeweils bis 4 Tage vor Veranstaltung an: [fratz-DasFamilienmagazin · Wilhelminenstr. 20 64283 Darmstadt · info@fratz-magazin.de](mailto:fratz-DasFamilienmagazin-Wilhelminenstr.20@64283Darmstadt.info@fratz-magazin.de)

Absender mit Telefonnummer nicht vergessen! (Rechtsweg & Barauszahlung ausgeschlossen.) Oder bequem online auf www.fratz-magazin.de mitmachen!

Tickethotline: 0 61 51 / 78 06-999
www.centralstation-darmstadt.de

Anzeige

Jetzt auch »Early Stage« für 4 – 6-Jährige in Darmstadt!

SCHAUSPIEL... TANZ... GESANG...

... lernen und erleben in der weltweit größten Freizeit-Theaterschule für Kinder und Jugendliche!

Wir unterrichten Schauspiel, Tanz und Gesang und fördern damit Selbstvertrauen, Fantasie und Kreativität – und der Spaß kommt wie von selbst. Keine Aufnahmeprüfung, keine Vorkenntnisse nötig, eine Portion Enthusiasmus genügt ... Mehr Informationen und Anmeldung unter:

STAGECOACH Theatre Arts Darmstadt
Tel. 0800-723 86 83
darmstadt@stagecoach.de
www.stagecoach.de/darmstadt

STAGE COACH Theatre Arts Schools Stagecoach



Seit 1984

Baby-Notarztwagen

ASB-Spendenkonto
Stadt- und Kreissparkasse Darmstadt
Konto-Nr.: 102 034 503 · BLZ 508 501 50

Anzeige



Freie Plätze ab Februar 2016

Kleinkindertagesstätte PURZELBURG

- Flexible Betreuungszeitmodelle
- Großzügige Räumlichkeiten
- Förderung der sozialen Entwicklung
- Pädagogische Betreuung durch Fachpersonal
- Beratungsdienste für Eltern

Unsere Kleinkindertagesstätte in privater Trägerschaft bietet Kleinkindern ab einem Alter von 2 Monaten bis zum Eintritt in den Kindergarten eine ganzheitliche pädagogische Betreuung und liebevolle Pflege.

Rufen Sie an und vereinbaren Sie gleich einen **Besuchstermin** für unsere nächste **Infoveranstaltung!**

Purzelburg Wilhelminenplatz 8a · 64283 Darmstadt
Tel. 06151- 3919225 · E-Mail: info@purzelburg.de
www.purzelburg.de

Anzeige



Der Naturerlebnisort für die ganze Familie!

- 40 Tierarten mit ca. 400 Tieren
- Haustiergarten
- Führungen
- Kindergeburtstage

Täglich ab 9.00 Uhr geöffnet!

Großes Eiersuchen am Ostermontag!

www.erlebnis-wildpark.de

Fasaneriestraße 63456 Hanau/
T. 06181/61833010 Klein-Auheim

WILDPARK ALTE FASANERIE HANAU

Anzeige



Spielkiste

Natürlich gutes Spielzeug.

Pfungstädter Strasse 23*64297 Darmstadt
Telefon 06151 59 33 77* www.spielkiste-darmstadt.de

Öffnungszeiten* Di bis Fr*9:30 bis 13:00 und 15:00 bis 18:30 Uhr
Samstag*9:30 bis 13:00 Uhr

14:00 – 16:00 Uhr - Basar „Rund ums Kind“ Vorsortierter Kindersachenflohmarkt für Kleidung Gr. 50-176, Spielzeug, Großteile u.v.m., Schwangere mit Begleitperson: 13.30 Uhr. Bürgerhaus, Westendorfstr. 60, Mörfelden-Walldorf

ERLEBEN

SA 27. und SO 28.2. jew. 9:00 – 12:00 Uhr - Nähkurs Wochenendworkshop für Hundehalter Nähen & Schneidern an der Nähmaschine für Erwachsene in Darmstadt. 2 x 3 Std., Kosten 60 €. Tel. 06151-9504808, kontakt@kayami.de. Modeatelier Kayami, Ludwigshöhrstr. 37, 64285 DA

11:00 – 13:00 Uhr - Samstagsmaler Kreativangebot für Kinder von 6-12 J., Einstieg jederzeit möglich. Kostenfrei! Hessisches Landesmuseum DA

SONSTIGES

11:00 – 18:00 Uhr - Großeltern Ermäßigter Eintritt für Großeltern mit Enkelkindern (4-12 Jahre), 4 € pro Person (Kinder bis 18 J. frei) Hessisches Landesmuseum DA

11:00 Uhr - Samstagsvorlesen: Faschingszeit lustige Geschichten zum Vorlesen für Kinder ab 4 J., kostenlos. Stadtbibliothek im Justus-Liebig-Haus

15:00 – 16:00 Uhr - Rundgang mit Museumsdirektor Dinkeltaler »Großes Insektenkrabbeln - wie viele Beine und Füße«, für Kinder von 4-6 J. und begleitende Erwachsene, kostenlos. Hessisches Landesmuseum DA

SO 28. Februar

BÜHNE

11:00 Uhr - Kindertheater „Dr. Brumm geht auf die Suche“ Für Kinder ab 4 J., Eintritt 6 €. Schlösschen im Prinz-Emil-Garten

FLOHMÄRKTE

11:00 – 13:00 Uhr - „Alles für das Kind“ Vorsortierter Kinderkleider- und Spielzeugbasar des Kindergartens Pustblume. Einlass Schwangere ab 10:30 Uhr. Infos unter www.pustblume-weiterstadt.de Bürgerhaus Weiterstadt

13:00 – 15:30 Uhr - HadeKi Frühjahr/Sommer Basar „Rund um's Kind“ Einlass Schwangere ab 12:30 Uhr. Mit leckerem Kuchenbuffet! Stadthalle Groß-Umstadt

14:00 – 16:00 Uhr - Vorsortierter Kinderbasar der Dr. J.-Goldmann-Kindertagesstätte Kleidung, Kinderwagen, Kindersitze, Großspielsachen und anderes Zubehör. Einlass Schwangere ab 13 Uhr. Anm. am 13.02.16 von 10-12 Uhr unter 06162/914760, Kosten 6 € + 10% Verkaufserlös. Feuerwehr Reinheim

ERLEBEN

11:00 – 12:30 Uhr - Wild Goose Tales with Geraldine and Brenda „Winter Tree ID & Hurrying up Spring!“ Englischsprachiges Programm für Kinder, die fließend Englisch sprechen. Kosten 8 € pro Kind; erw. Begleitpersonen zahlen Museumseintritt. Anm. erwünscht. Bio-versum

14:00 und 15:30 Uhr - Besucherlabor „Frühlingsboten im Wald“ Für Familien mit Kindern von 6 - 10 J., Kosten 2 € pro Person plus erm. Museumseintritt. Anmeldung erwünscht. Bio-versum

SONSTIGES

15:00 – 16:00 Uhr - Falkenvorführung „Akrobaten der Lüfte“ Kosten 5 € pro Person. Ohne Anmeldung. Jagdschloss Kranichstein

15:00 – 16:00 Uhr - Jugendliche als Kulturvermittler/Museumsguides Hessisches Landesmuseum DA

MO 29. Februar

ERLEBEN

15:00 – 18:00 Uhr - Spiel mit Orff-Instrumenten Kurs mit Kinderliedermacher Wolfgang Hering: Einstiegsspiele, Liedbegleitung, Klanggeschichten und Tipps zum Singen mit Kindern - für ErzieherInnen und musikalisch Interessierte. Anm. erf. unter www.wolfganghering.de Kulturcafé Groß-Gerau, Darmstädter Str. 31

DI 1. März

SONSTIGES

18:00 Uhr - Rund um die Geburt: Das Team des Mutter-Kind-Zentrums stellt sich vor Infos für werdende Eltern, Vorstellung des Kursangebotes, das Eltern und Neugeborene begleitet. Im Anschluss ist eine Besichtigung des Kreißsaals und der Wochenstation möglich. Eintritt frei. Klinikum Darmstadt

DO 3. März

BÜHNE

9:00 Uhr und 10:00 Uhr - Starke Stücke: „Dans l'atelier“ Vergnüglicher Kampf zwischen Mensch und Puppe vom belgischen ToF Théâtre. Puppenspiel für Kinder ab 8 J., Gruppen und Schulklassen bitte anmelden unter Tel. 06151-7806-900 Centralstation

15:00 Uhr - Ritter Rost und das Haustier Theater für Kinder ab 5 J. Eintritt 8 € Kinder/ 10 € Erwachsene Neue Stadthalle Langen

15:00 Uhr - Lizzy auf Schatzsuche Theater die Stromer - Eine Abenteuer-geschichte für Kinder ab 4 J., Eintritt 5 €, Kulturcafé Groß-Gerau

FR 4. März

BÜHNE

15:00 Uhr - KJG Kinderkino Kranichstein Kinderkinovorstellung für Kinder ab 6 J. Infos unter 06151-317332, Eintritt 1 €, Getränke (0,5l) 0,50 €, Popcorn ist frei! St. Jakobus Kranichstein, Bartningstraße 40, 64289 Darmstadt

SONSTIGES

9:00 Uhr - Informationsveranstaltung für Berufsrückkehrer/innen Zweistündige Infoveranstaltung mit Tipps und Hinweisen für den Wiedereinstieg und Bewerbungsstrategien. Infos www.arbeitsagentur.de/Darmstadt Agentur für Arbeit Darmstadt, Groß-Gerauer Weg 7

SA 5. März

BÜHNE

15:00 – 18:00 Uhr - KJG Kinderkino Pfungstadt Für Kinder ab 6 J. Infos unter 06151-317332, Eintritt 1 €, Getränke

(0,5l) 0,50 €, Popcorn ist frei!
KJG Pfungstadt, Mühlstraße 84,
Pfungstadt

FLOHMÄRKTE

**10:00 – 13:00 Uhr - Kindersachen-
flohmarkt der KiTa ASB Schliesi-
erstrasse** Mit Kaffee und Kuchen.
Standgebühr 5 € + ein selbstge-
backener Kuchen. Tische werden
gestellt. Anm. unter Flohmarkt-
Eberstadt@gmx.de oder Tel.
06151-666612. Ernst-Ludwig-Saal
DA-Eberstadt, Schwanenstr. 42

**10:00 – 12:30 Uhr - Frühjahrs-
flohmarkt KITA Merck** Für das
leibliche Wohl ist gesorgt. Zufahrt
über Parkplatz Maulbeerallee oder
Frankfurter Straße. Parkplätze
ausreichend vorhanden. Infos unter
http://flohmarkt-kitamerck.de
Betriebssporthalle Firma Merck,
Frankfurter Straße 250, Darmstadt

**13:00 – 15:00 Uhr - Frühjahrsfloh-
markt „Rund ums Kind“** Kinder- und
Babysachen, Spielzeug, Bücher usw.
Kaffee und Kuchen, Standgebühr
5 € + 1 Kuchen/9 € ohne Kuchen.
Tische werden im Innenbereich
gestellt. Standplätze auch draußen,
Tisch dafür mitbringen. Anm. unter
06155-849085, 06155-8497423 oder
kinderflohmarkt-griesheim@web.
de Gemeindezentrum Melanch-
thongemeinde, Brucknerstr.18,
Griesheim

**13:30 – 15:30 Uhr - Kinderflohmarkt
KITA Magdalenenstraße, Griesheim**
Kleidung, Spielsachen, Bücher und
alles rund ums Kind. Einlass Schwan-
gere ab 13 Uhr mit 1 Begleitperson.
Anm. unter magdalenenflohmarkt@
gmx.de bis 19.02.2016 (Standgebühr
7 € + Kuchenspende), Tische werden
gestellt. Bürgerhaus St. Stephan,
St.-Stephans-Platz 26, Gries-
heim

ERLEBEN

**SA 5.3. und SO 6.3. jew. 9:00
– 12:00 Uhr - Nähkurs Wochen-
endworkshop für Kids** Nähen &
Schneidern an der Nähmaschine, ab
9 J. in Darmstadt. 2 x 3 Std., Kosten
60 €. Tel. 06151-9504808, kontakt@
kayami.de Modeatelier Kayami,
Ludwigshöhstr. 37, 64285 DA

11:00 – 13:00 Uhr - Samstagsmalerei
Kreativangebot für Kinder von 6-12
J., Einstieg jederzeit möglich. Kos-
tenfrei! Hessisches Landesmuseum
DA

**11:00 – 15:00 Uhr - Die Buchstaben
Werkstatt A,B,C?** Gemeinsam be-
kannte und unbekannt Buchstaben
und Wörter basteln. Kostenloser
Workshop vom Atelier Löwentor
für Kinder ab Vorschulalter (mit
und ohne Eltern). Teilnehmerzahl
begrenzt, Anm. bis 22.02.2016.
Menschenskinder

**12:30 – 15:30 Uhr - Der Orden der
Grünen Waldritter mit Lagerfeuer**
Im Wildpark haben Wildtier- und
Waldfreunde den geheimen „Orden
der Grünen Wald-Ritter“ gegründet.
Würstchen und Verpflegung für das
Abschlusslagerfeuer mitbringen.
Für Kinder zwischen 6-10 J. in Be-
gleitung eines Erw., Kosten 9 € pro
Kind, 7 € für begleitende Erw. (inkl.
Park Eintritt). Anm. erforderlich.
Wildpark Alte Fasanerie

SONSTIGES

11:00 Uhr - Samstagsvorlesen Ge-
schichten zum Vorlesen für Kinder
ab 4 J., kostenlos. Stadtbibliothek
im Justus-Liebig-Haus

SO 6. März

BÜHNE

**15:00 Uhr - Die Theaterkiste
„Clown Otsch und das Gespenst“**
Ein Clown auf den Spuren des Weih-
nachtsfestes. Für Kinder ab 4 J., Infos
unter Tel. 06151-23330 halbNeun
Theater

**15:00 Uhr - Starke Stücke: Theater
Marabu „Schreimutter“** Für Kinder
ab 3 J., Kindergartengruppen bitte
anmelden unter Tel. 06151-7806-
900 Centralstation

FLOHMÄRKTE

**14:00 – 16:30 Uhr - Semmer
Frühjahrs-Basar** Verkauft wird
alles rund ums Kind. Standgebühr
7 € mit Kuchen bzw. 12 € ohne
Kuchen. Einlass für Schwangere ab
13.30 Uhr. Infos, Anm. bei Swantje
Scheiner, Tel. 0179-7470981 bzw.
shottgun@gmx.de oder Julia Feller,
Tel. 0176-51353546 bzw. jules.fel-
ler@gmail.com Mehrzweckhalle
Semd

ERLEBEN

**11:00 Uhr - Waldemars Waldge-
schichten „Frühling am Bach“** Für
Kinder von 4-5 J., Kosten 5 € pro
Kind, erw. Begleitpersonen zahlen
Museumeintritt. Anm. erwünscht.
Bioversum

**14:00 und 15:30 Uhr - Besucher-
labor „Aus welchem Holz bin
ich geschnitzt?“** Für Familien
mit Kindern von 6-10 J., Kosten
2 € pro Person plus ermäßigter
Museumeintritt. Anm. erwünscht
Bioversum

SONSTIGES

10:00 – 12:00 Uhr - Gebärdencafé
Es gibt viele Sprachen auf der
Welt – und auch viele Gebärdens-
sprachen! Freunde, Kinder, Eltern,
Brötchen und Frühstückszutaten
können gerne mitgebracht werden!
Anm. bitte bei anna-maria.wall@
hotmail.de Menschenskinder

**15:00 – 16:00 Uhr - Familienaus-
flug zur Kunst »Jetzt wird's bunt«**
- Frühling im Tierreich, für Kinder ab
6 J., kostenfrei, lediglich Museum-
seintritt für Erwachsene. Hessisches
Landesmuseum DA

MO 7. März

BÜHNE

**9:00 und 11:00 Uhr - Starke Stü-
cke: Theater Marabu „Schreimut-
ter“** Für Kinder ab 3 J., Kindergarten-
gruppen bitte anmelden unter: Tel.
06151-7806-900 Centralstation

DI 8. März

SONSTIGES

20:00 – 23:00 Uhr - FemSlam-Show
Zum Internationalen Frauentag

lädt das Frauenbüro Darmstadt ge-
meinsam mit der Centralstation ein
zu einem poetisch-musikalischen
Abend. Centralstation

MI 9. März

BÜHNE

**11:00 Uhr - Starke Stücke: Theater
Lakritz „Klotzkopf“** Für Kinder von
8-12 J., Schulklassen bitte anmelden
unter Tel. 06151-7806-900 Central-
station

SONSTIGES

15:15 Uhr - Vorlesen für Kinder
Ein Vorleseangebot für Kinder von
3-6 Jahren und deren Eltern. Eintritt
frei. Schlösschen im Prinz-Emil-
Garten

DO 10. März

ERLEBEN

**16:00 Uhr - Familienführung Blick
hinter die Kulissen** Auf, hinter und
unter die Bühne gehen und in den
Werkstätten sowie im Kostümfundus
und Requisiten schauen, was so alles
in einem Theater steckt. Staatsthe-
ater Darmstadt

SONSTIGES

**10:00 Uhr - Infoveranstaltung
beruflicher Wiedereinstieg**
Kostenfreie Veranstaltung mit Infos
zum beruflichen Wiedereinstieg und
Möglichkeiten der Weiterbildung
sowie deren Förderung. Anm. erf.
unter Tel. 06151 42884-0. sefo fem-
kom e.V. Darmstadt, Wienerstr. 78

FR 11. März

ERLEBEN

**17:30 Uhr bis SA, 12.03., 10:00
Uhr - Kinderhotel** Sturmfrei für
Eltern – Vollpension für Kinder von
6 bis 12 Jahren. Anm. erforderlich.
Mehrgenerationenhaus (MGH)
Darmstadt

SONSTIGES

**18:30 – 22:00 Uhr - Erste Hilfe für
Baby und Kind** Kursgebühr 41 € pro
Person, 69 € für Paare. Weitere Infos
unter www.sabineindau.de Café
Luniti, Rheinstr. 28, Darmstadt

SA 12. März

FLOHMÄRKTE

**9:30 – 11:30 Uhr - Basar „Rund ums
Kind“** Kleidung, Schuhe, Babyzubehö-
r, Bücher, Spielzeug, Großteile
u.v.m. Einlass für Schwangere ab
9 Uhr. Kaffeetheke mit Waffeln.
Dreieich-Sprendlingen

**10:00 – 12:00 Uhr - Großer
Flohmarkt „Rund ums Kind“** Um-
standsmode, Säuglingsausstattung,
Kinder- und Teeniebekleidung (Gr.
50-164), Spiel- u. Sportsachen, Schu-
he, Bücher, Kinderwagen, Autositze
etc. Standgebühr 8 € (inkl. Tisch + 2
Stühle). Anm. unter 06251-580366
oder info@familienzentrum-bens-
heim.de Bensheim, Kolpinghaus
Neckarstrasse

CENTRALSTATION KINDERSTUNDE



CENTRALSTATION
KULTURWERK DER ENTEGA

SONNTAG, 07. FEBRUAR 2016
15 UHR

**MATTHIAS UND DIE ZAPPELBANDE:
WAS KÖNNEN WIR
ZUSAMMEN MACHEN?**
KONZERT ZUM FASCHINGSSONNTAG
FÜR KINDER AB 3 JAHREN
UND ERWACHSENE

SONNTAG, 14. FEBRUAR 2016

**11.30 UND 14 UHR
PHILHARMONIE MERCK:
DARMSTADT SUCHT DEN SUPERSTAR
INSTRUMENTEN-WETTSTREIT
FÜR KINDER AB 4 JAHREN**

SONNTAG, 21. FEBRUAR 2016

**14 BIS 16 UHR
KINDERSACHENFLOHMARKT
EINLASS FÜR SCHWANGERE 13.45 UHR**

**03. BIS 09. MÄRZ 2016
STARKE STÜCKE 2016
IN DER CENTRALSTATION**

**DONNERSTAG, 03. MÄRZ 2016
9 UND 10 UHR**

**TOF THÉÂTRE (BEL) DANS L'ATELIER
THEATERPERFORMANCE + WORKSHOPS
FÜR SCHÜLER AB 8 JAHREN**

**SONNTAG, 06. MÄRZ 2016
15 UHR**

**MONTAG, 07. MÄRZ 2016
9 UND 11 UHR
THEATER MARABU: SCHREIMUTTER
NACH DER GESCHICHTE VON
JUTTA BAUER FÜR KINDER AB 3 JAHREN**

**MITTWOCH, 09. MÄRZ 2016
11 UHR**

THEATER LAKRITZ: KLOTZKOPF (HEIMSPIEL)

INFOS: WWW.STARKE-STUECKE.NET

**CENTRALSTATION/IM CARREE/DARMSTADT
TICKETS ZUM AUSDRUCKEN:
WWW.CENTRALSTATION-DARMSTADT.DE
TICKET-HOTLINE: 06151 7806-999**

13:00 – 15:00 Uhr - Vorsortierter Kindersachenbasar Kinderkleidung, Spielzeug, Bücher, Schuhe, Umstandsmode, u.v.m. Einlass für Schwangere ab 12:30 Uhr. Es dürfen keine Handtaschen, Rucksäcke und Kinderwagen mit in die Halle genommen werden! Kaffee und Kuchen. Nummernvergabe ab 5.02. unter basar.griesheim@gmail.com *Hegelsberghalle, Sterngasse 75, Griesheim*

13:00 – 15:00 Uhr - Second-Hand-Basar für Kindersachen in Hähnlein Schwangere: 10:30 – 11:30 Uhr. Kinderkleidung, Spielsachen, Bücher und sonstige Artikel rund ums Baby und Kind. Infos unter www.foerderverein-haehnleinerschule.de *Alsbach-Hähnlein, Hähnleiner Grundschule, Schulstraße 18*

14:00 – 16:00 Uhr - sortierter Spielzeug-/Großteile-Basar Schwangere: ab 13:30 Uhr. Handtaschen, Rucksäcke o.ä., sowie Kinderwagen dürfen nicht mit hineingebracht werden. Nummernvergabe ab 01.02.16 unter spielzeugbasarinwixhausen@gmx.de *Ev. Kinderhaus unterm Regenbogen, Bert-Brecht-Str. 8, Wixhausen*

ERLEBEN

18:00 – 21:30 Uhr - Nachtwanderung mit Lagerfeuer Für Kinder zwischen 7-11 J., Kosten 9 € pro Kind, 11 € für begleitende Erw. (inkl. Wildparkeintritt). Anm. erforderlich. *Erlebniswildpark Alte Fasanerie*

11:00 – 13:00 Uhr - Samstagsmaler Kreativangebot für Kinder von 6-12 J., Einstieg jederzeit möglich. Kostenfrei! *Hessisches Landesmuseum DA*

SONSTIGES

11:00 Uhr - Samstagsvorlesen, Heute gehe ich auf den Ponyhof - die schönsten Ponygeschichten zum Vorlesen für Kinder ab 4 J., kostenlos. *Stadtbibliothek im Justus-Liebig-Haus*

15:00 – 16:00 Uhr - Falkenvorführung „Akrobaten der Lüfte“ Kosten 5 € pro Person. Ohne Anm. *Jagdschloss Kranichstein*

SO 13. März

BÜHNE

11:00 Uhr - 3. Familienkonzert „Die ich rief, die Geister, werd' ich nun nicht los.“ Ein von SchülerInnen moderiertes Konzert für Jugendliche über Goethes berühmte Ballade. *Staatstheater Darmstadt*

15:00 Uhr - Die Häschenschule Puppen- und Menschenspiel für Kinder ab 4 J. *Kikeriki Theater*

FLOHMÄRKTE

13:00 – 15:00 Uhr - Mutter-Kind-Basar Spielzeug, Kinderkleidung und Schwangerschaftsmode. Schwangere ab 12:30 Uhr. Kuchenbuffet und Snacks. Tischvergabe Tel. 0176-49093046 oder kuranty@aol.com, Standgebühr 5 € + 1 Kuchen *Festhalle Ernsthofen, Am Kirchberg 16, Modautal*

14:00 – 17:00 Uhr - Kindersachenflohmarkt des Fördervereins Sonnenschein e.V. Standgebühr 5 € + selbstgeb. Kuchen / 10 € ohne Kuchen. Eigenen Tisch mitbringen. Fällt bei schlechtem Wetter aus! Infos + Anm. unter www.kita.st-elisabeth.net > foerderkreis oder fk-sonnenschein@gmx.de *Außengelände Kita St. Elisabeth, Schwarzer Weg 16 a, DA*

ERLEBEN

11:00 – 13:30 Uhr - Die kleinen Waldmaler - Wir laden den Frühling ein Bei einem Streifzug durch die Fasanerie schauen, ob und wo man ihn entdecken kann. Für Kinder zwischen 4-6 J., Kosten 9 € pro Kind, 7 € für begleitende Erw. (inkl. Parkeintritt). Anm. erf. *Erlebniswildpark Alte Fasanerie*

14:00 und 15:30 Uhr - Besucherlabor „Rinde - schmucker Baumschutz“ Für Familien mit Kindern von 6-10 J., Kosten: 2 € pro Person plus erm. Museumseintritt plus 1 € Material. Anm. erwünscht. *Bioversum*

15:00 – 17:00 Uhr - Vorlesen für Kinder Vorlesen für Kinder von 3-10 J. Eintritt frei. *Schlösschen im Prinz-Emil-Garten*

MO 14. März

BÜHNE

10:00 und 11:30 Uhr - 3. Schulkonzert „Die ich rief, die Geister, werd' ich nun nicht los.“ Ein von SchülerInnen moderiertes Konzert für Jugendliche über Goethes berühmte Ballade. *Staatstheater Darmstadt*

15:00 Uhr - Die Häschenschule Puppen- und Menschenspiel für Kinder ab 4 J. *Kikeriki Theater*

DI 15. März

BÜHNE

15:00 Uhr - Die Häschenschule Puppen- und Menschenspiel für Kinder ab 4 J. *Kikeriki Theater*

SONSTIGES

15:30 und 17:00 Uhr - Vorlesen mit Tieren: Hasen und Osterhasen Für Kinder von 5-8 J., Eintritt: 1,50 €. Infos: Tel. 06157-98816-01, matthias.hirt@pfungstadt.de; Kinder- und Jugendförderung Pfungstadt *Mühlbergheim, Georg-Raab-Str.*

18:00 Uhr - Erste Hilfe bei Säuglingen und Kleinkindern Vortrag von Dr. med. Thomas Weissig, Kinderarzt der Darmstädter Kinderkliniken Prinzessin Margret. Eintritt frei! *Klinikum Darmstadt*

MI 16. März

BÜHNE

15:00 Uhr - Die Häschenschule Puppen- und Menschenspiel für Kinder ab 4 J. *Kikeriki Theater*

DO 17. März

BÜHNE

15:00 Uhr - Kinderkino: Trommelbauch Film schauen und anschließend basteln und spielen. Für Kinder ab 6 J. Eintritt: 1,50 €. Kinder- und Jugendförderung Pfungstadt. Infos Tel. 06157-98816-01 *Gr. Saal, Bürgerheim Eschollbrücken, Freiherr-vom-Stein-Str. 8*

15:00 Uhr - Die Häschenschule Puppen- und Menschenspiel für Kinder ab 4 J. *Kikeriki Theater*

FR 18. März

ERLEBEN

18:00 – 21:30 Uhr - Nachtwanderung mit Schatzsuche und Lagerfeuer Im Wildpark wurde ein Schatz versteckt, und der muss geborgen werden. Zum Abschluss Lagerfeuer und Würstchen grillen (Grillgut selbst mitbringen). Für Kinder zwischen 7-12 J., Kosten 9 € pro Kind, 11 € für begleitende Erw. (inkl. Parkeintritt). Anmeldung erforderlich. *Erlebniswildpark Alte Fasanerie*

SA 19. März

BÜHNE

15:00 Uhr - KJG Kinderkino Hl. Kreuz - Kinderkinovorstellung in Hl. Kreuz Darmstadt. Infos: 06151 317332 Eintritt 1 €, Getränke (0,5l) 0,50 €, Popcorn ist frei! Für Kinder ab 6 J. *Hl. Kreuz, Heimstättenweg 102, 64295 Darmstadt*

FLOHMÄRKTE

10:00 – 12:00 Uhr - Kindersachen-Flohmarkt in Bessungen In der Kindertagesstätte „Zwergnasen e.V.“ mit Kaffee und Kuchen. Anmeldung: flohmarkt@zwergnasen-darmstadt.de Standgebühr: 5 € + selbstgebackener Kuchen. Aufbau ab 9:00 Uhr. *Zwergnasen e.V., Moosbergstraße 95, 64285 Darmstadt*

11:00 – 14:00 Uhr - Vorsortierter Herren- und Frauenflohmarkt Bürgerhaus Brandau. Bekleidung für Damen und Herren ab Gr. 176-XXXL, Bücher, Hörbücher, CDs, DVDs, Schuhe und Handtaschen. Infos www.frauenflohmarkt-brandau.de oder frauenflohmarkt.brandau@gmail.com. Nummern sind bereits vergeben, es gibt eine Warteliste. *Bürgerhaus Brandau, Römerberg*

13:00 – 16:00 Uhr - Frühjahrsflohmarkt „Alles rund ums Kind“ im Muckerhaus Arheilgen Verant.: Förderverein des Kinderhaus Wirbelwind. Großteile können separat gegen Gebühr (1 € pro Teil) verkauft werden. Standgebühr 7 €, KEIN Kuchen. Info und Stand-Vergabe: kinderhaus-flohmarkt@gmx.de oder 06151-359435. *Muckerhaus, Messeler Straße 112a, 64291 Arheilgen*

14:00 – 17:00 Uhr - Kindersachenflohmarkt der KiTa AWO „Pippi Langstrumpf“ Mit Kaffee und Kuchen, Standgebühr 5 € + selbstgebackener Kuchen, Tische bitte mitbringen. Anmeldung bis 8.3. an kita.pippilangstrumpf@gmail.com Bei Regen entfällt der Flohmarkt! *Hebbelstraße 27, DA-Arheilgen*

ERLEBEN

10:00 – 13:30 Uhr - Familientag „Osternecker bauen“ Aus selbst gesammelten Naturmaterialien Osternecker bauen und gestalten. Treffpunkt wird per Mail bekannt gegeben. Kostenloses Angebot, Anm. erwünscht, Spenden gerne gesehen. *Menschenkinder*

10:00 – 13:00 Uhr - Naturschutz zum Mitmachen „Ein Kasten für Hornissen“ Kostenfrei! bitte Verpflegung mitbringen. Anm. erforderlich. *Bioversum*

11:00 – 13:00 Uhr - Samstagsmaler Kreativangebot für Kinder von 6-12 J., Einstieg jederzeit möglich. Kostenfrei! *Hessisches Landesmuseum DA*

15:00 – 20:00 Uhr - Tag der offenen Sternwarte Volkssternwarte Darmstadt e.V. auf der Ludwigshöhe mit Führungen, Vorträgen und Beobachtungen. Stern-

führungen und Beobachtungen nur bei wolkenfreiem Himmel! Infos: www.vsd.a.de *Volkssternwarte DA, Ludwigshöhe*

SONSTIGES

10:00 – 12:00 Uhr - Elterncoaching Seminar im Luniti Vier Werte, die Kinder ein Leben lang tragen (nach Jesper Juul). Infos: www.elterncoaching-darmstadt.com *Café Luniti, Rheinstr. 28, Darmstadt*

11:00 – 17:00 Uhr - Saisonstart mit Frühlingsfest Einladung zum Saisonstart des Experimentalarchäologischen Freilichtlabors Lauresham. Weitere Infos unter www.kloster-lorsch.de *Kloster Lorsch, Nibelungenstr. 32, Lorsch*

11:00 Uhr - Samstagsvorlesen „Die Jahreszeiten erleben mit Emma und Paul“ - Kamishibai: japanisches Erzähltheater. Für Kinder ab 4 J., kostenlos. *Stadtbibliothek im Justus-Liebig-Haus*

14:00 – 17:00 Uhr - Ostermarkt und Tag der offenen Tür Frühlingsfest mit Kinderläden, Puppenspiel, Kindertur- nen, Waffelbäckerei, Café, Bücherecke und feinen Sachen fürs Osterfest. *Waldorfkindergarten, Herdweg 50, 64285 Darmstadt*

15:00 – 18:00 Uhr - Repair-Café Gemeinsam reparieren: mit gemeinschaftlich organisierter Hilfe zur Selbsthilfe für Kinder und Jugendliche! Außerdem Kuchen und Getränke im Jugendraum. Infos: www.repaircafe-pfungstadt.de *Bürgerheim Pfungstadt-Eschollbrücken*

SO 20. März

BÜHNE

11:00 Uhr - Kindertheater „Hase und Igel“ Ein Mitspielstück mit zwei Spielern und ihren Marionetten. Für Kinder von 4-10 J., Eintritt 6 €. *Schlösschen im Prinz-Emil-Garten*

15:00 Uhr - Die Häschenschule Puppen- und Menschenspiel für Kinder ab 4 J. *Kikeriki Theater*

FLOHMÄRKTE

10:00 – 12:00 Uhr - Kinder- und Spielzeugbasar „Alles rund ums Kind“. Für Kaffee und Kuchen ist gesorgt. *TV-Halle, Schwimmbadweg, Dieburg*

14:00 – 16:00 Uhr - Kindersachenflohmarkt KITA Papillon mit Kaffee, Kuchen und frischen Waffeln. Aufbau ab 13:00 Uhr. Standgebühr 5 € + selbstgebackener Kuchen. Tische bitte mitbringen. Anmeldungen: elternbeirat.papillon@t-online.de oder Tel. 0151/56627978 (Hr. Kindermann) *ASB KiTa „Papillon“ Borsdorffstr. 1, DA-Kranichstein*

ERLEBEN

11:00 Uhr - Wild Goose Tales with Geraldine and Brenda „Nestbuilding by Expert Weavers and Upcyclers“. Englischsprachiges Programm für Kinder, die fließend Englisch sprechen. Kosten: 8 € pro Kind + 2 € Material; Erw. zahlen Museumseintritt. Anmeldung erwünscht. *Bioversum*

14:00 und 15:30 Uhr - Besucherlabor „Nestbaumeister“ Für Familien mit Kindern von 6-10 J., Kosten: 2 € pro Person plus erm. Museumseintritt. Anmeldung erwünscht. *Bioversum*

15:00 Uhr - Jugendliche als Kulturvermittler/Museumsguides. *Hessisches Landesmuseum DA*

DI 22. März**BÜHNE**

15:00 Uhr - Die Häschenschule Puppen- und Menschenspiel für Kinder ab 4 J.
Kikeriki Theater

MI 23. März**BÜHNE**

15:00 Uhr - Die Häschenschule Puppen- und Menschenspiel für Kinder ab 4 J.
Kikeriki Theater

15:00 Uhr - Sterntaler Figurentheater für Kinder ab 3 J. *Neue Stadthalle Langen*

15:15 Uhr - Vorlesen für Kinder Vorleseangebot für Kinder von 3-6 Jahren und deren Eltern. Eintritt frei. *Schlösschen im Prinz-Emil-Garten*

FR 25. März**ERLEBEN**

FR 25.3. bis MO 28. März jew. 9:00 – 12:00 Uhr - Oster-Intensiv-Nähkurs für Erwachsene in Darmstadt. Nähen und Schneidern an der Nähmaschine. 4 x 3 Std., Kosten 120 €. Tel. 06151-9504808, kontakt@kayami.de *Modeatelier Kayami, Ludwigshöhstr. 37, 64285 DA*

SA 26. März**SONSTIGES**

11:00 – 18:00 Uhr - Großeltern Ermäßigter Eintritt für Großeltern mit Enkelkindern (4-12 Jahre), 4 € pro Person (Kinder bis 18 J. frei) *Hessisches Landesmuseum DA*

SO 27. März**ERLEBEN**

14:00 und 15:30 Uhr - Besucherlabor „Die Farben der Erde“ Für Familien mit Kindern von 6-10 J., Kosten: 2 € pro Person plus ermäßigter Museumseintritt. Anmeldung erwünscht. *Bioversum*

MO 28. März**ERLEBEN**

9:00 – 13:00 Uhr - Ostereiersuchen im Wildpark Osterhasen verteilen Süßigkeiten an die Kinder. Außerdem bei gutem Wetter „Mitmach-Stationen“ für Kinder. Kosten: nur Wildpark-Eintritt. *Erlebniswildpark Alte Fasanerie*

DI 29. März**BÜHNE**

15:00 Uhr - Die Häschenschule Puppen- und Menschenspiel für Kinder ab 4 J.
Kikeriki Theater

ERLEBEN

DI 29.3. bis FR 1.4. jew. 8:00 – 16:00 Uhr - BDKJ Piratenferienspiele Infos & Anm.: Tel. 06151-317332, mail@bdkj-darmstadt.de oder www.bdkj-darmstadt.de St. Georg, DA-Eberstadt, Stockhausenweg 50

DI 29.3. bis FR 1.4. jew. 8:30 – 16:00 Uhr - KinderyogaFerienCamps bei Youga Für

Kinder von 5 – 7 J. Spielerische Yogastunden, Ausflüge, Achtsamkeitsspiele, Malen oder Basteln. 119 € + 25 € Mittagessen. Infos und Anmeldung: www.youga.de
Youga, Rheinstraße 99/3, Darmstadt

DI 29.3. bis FR 1.4. jew. 9:00 – 12:00 Uhr - Nähkurs für Kids, Osterferienkurs 1, Nähen & Schneidern an der Nähmaschine, ab 9 Jahren. 4 x 3 Std, Kosten 120 €. Tel. 06151-9504808, kontakt@kayami.de *Modeatelier Kayami, Ludwigshöhstr. 37, 64285 DA*

DI 29.3. bis FR 1.4. jew. 9:00 – 16:00 Uhr - Ferienspiele „Lämmerzeit“ In der Schafherde ist Nachwuchs angekommen. Lämmchen beobachten und versorgen. Pflanzenfarben kochen und Wolle färben. Schriftliche Anmeldung erforderlich. Für Kinder von 6-12 J., 140 € inkl. 4 Mittagessen oder Picknick. *Streubstwirtschaftszentrum DA-Eberstadt*

DI 29.3. bis FR 1.4. jew. 9:00 – 15:00 Uhr - Osterferienangebot - Seifenkisten bauen Für Kinder von 8-16 J. Kosten 100 € inkl. Material + Mittagessen. Anmeldung bis 18.03. *Schlösschen im Prinz-Emil-Garten*

DI 29.3. bis FR 1.4. jew. 9:00 – 16:00 Uhr - Ferienzeit für coole Kinder (Grundschulalter) Ferienspiele im Naturschutzzentrum (Bensheim) *Naturschutzzentrum Bergstraße*

DI 29.3. bis FR 1.4. jew. 14:30 – 17:00 Uhr - Nähkurs für Kids, Osterferienkurs 2, Nähen & Schneidern an der Nähmaschine, ab 9 J. 4 x 2,5 Std, Kosten 100 €. Tel. 06151-9504808, kontakt@kayami.de *Modeatelier Kayami, Ludwigshöhstr. 37, DA*

Menschen aller Lebensalter in ihrer Entwicklung zu einer gesunden Persönlichkeit begleiten und unterstützen – hierfür stehen wir mit unserem Namen.



fratz

APRIL/MAI erscheint am 29. MÄRZ

Redaktions-/ Anzeigenschluss: 01.03.16

Druckunterlagen: 07.03.16

Termine und Kleinanzeigen: Bitte bis 07.03.16 eintragen auf

Mediadaten und Preisliste: www.fratz-magazin.de

Infos und Kontakt: fratz - Das Familienmagazin

Wilhelminenstr. 20, 64283 Darmstadt

Tel. 0 61 51 / 9 51 61 97

info@fratz-magazin.de

Wir sind persönlich am besten MO – FR zwischen 9 und 14 Uhr erreichbar!

14:30 Uhr - Forschertreff für Oma, Opa und Enkel „Ein Haus für die Fledermaus“ Für Kinder ab 6 J. Kosten 5 € pro Person (inkl. Museumseintritt) + 15 € Materialkosten pro Bausatz. Anmeldung erwünscht. *Bioversum*

MI 30. März**BÜHNE**

15:00 Uhr - Die Häschenschule Puppen- und Menschenspiel für Kinder ab 4 J.
Kikeriki Theater

ERLEBEN

10:00 – 17:00 Uhr - Familientag in der Saalburg Führungen und Mitmach-Aktionen für die ganze Familie im *Römerkastell Saalburg*

14:00 Uhr - Familien-Ferienprogramm „Knochenpuzzle für Anfänger“ Für Familien mit Kindern ab 6 J. Kosten 5 € pro Person. (inkl. Museumseintritt). Anmeldung erwünscht. *Bioversum*

DO 31. März**BÜHNE**

15:00 Uhr - Die Häschenschule Puppen- und Menschenspiel für Kinder ab 4 J.
Kikeriki Theater

ERLEBEN

14:30 Uhr - Forschertreff für Oma, Opa und Enkel „Schönheit aus der Natur“ Für Kinder ab 6 J., Kosten 5 € pro Person (inkl. Museumseintritt) + 4 € Materialkosten pro Person. Anmeldung erwünscht. *Bioversum*

Professioneller Unterricht für jeden Anspruch:

- Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- Von Anfänger bis Profi, von Klassik bis Rock
- Ensemble-Unterricht
- Streichorchester
- Eltern-Kind-Unterricht



Geige • Bratsche • Cello • Kontrabass

Strings Factory
Luis und Elena Martinez-EisenbergNieder-Ramstädter-Str. 57
64287 Darmstadt
Tel. 06151 | 429 40 40
info@stringsfactory.de
www.stringsfactory.de

Anzeige

Anzeige

JOBANGEBOT: fratz Verteiler/in für den Bereich DA-Innenstadt gesucht!

Wir suchen Unterstützung für die Verteilung der fratz Hefte in der Darmstädter Innenstadt – eigener PKW Voraussetzung

Für das Verteilen unserer fratz Magazine alle zwei Monate suchen wir ab sofort für den Bereich DA Innenstadt eine/n zuverlässige/n Fahrer/in mit eigenem PKW. Die Verteilung erfolgt an fest vorgegebenen Terminen werktags während der normalen Öffnungszeiten (8 – 17 Uhr); es ist also kein „Nach-Feierabend-Job“.

Interessierte melden sich bitte bei **Ute Auth, Tel. 0 61 51 / 9 51 61 97** oder gerne per Mail: ute.auth@fratz-magazin.de



Familien
Magazin
Netzwerk

www.familienmagazin.net

fratz ist Mitglied im bundesweiten FamilienMagazinNetzwerk, einem Zusammenschluss von kostenlosen regionalen Familienmagazinen.

Nutzen Sie die starke Werbe-Kombi in der Metropolregion Rhein/Main/Neckar mit einer Gesamtauflage von 90.000 Exemplaren:

- fratz** Darmstadt/Südhessen
- Rappel-Post** Offenbach/Hanau
- Mainkind** Frankfurt
- Flummi** Wiesbaden
- StadtLandKind** Rhein-Neckar-Odenwald

fratz

April/Mai

Erscheint ab 29.03.2016

SCHWERPUNKTE:

- **20 tolle Ausflugstipps**
- **Natürlich heilen: Was hilft, wenn's weh tut?**
- **Entspannt leben mit Yoga & Co.**

Redaktions- und Anzeigenschluss:
01.03.2016

Neue Mediadaten und Themenplan 2016 unter www.fratz-magazin.de

Kontakt:

fratz - Das Familienmagazin
Wilhelminenstr. 20
64283 Darmstadt
Tel. 0 61 51 / 9 51 61 97
info@fratz-magazin.de

Wir sind persönlich am besten MO – FR zwischen 9 und 14 Uhr erreichbar!

IMPRESSUM

fratz – Das Familienmagazin
[authmedien] · Ute Auth
Wilhelminenstraße 20
64283 Darmstadt

Herausgeberin/Verlagsleitung:
Ute Auth (V.i.S.d.P.)

Telefon: 06151-9516197
Telefax: 06151-9516198
E-Mail: info@fratz-magazin.de | anzeigen@fratz-magazin.de

Internet: www.fratz-magazin.de

Mediadaten/Anzeigenpreisliste:
www.fratz-magazin.de
Seit 15.10.15 gilt die Preisliste Nr. 10
Auflage: 20.000
Verbreitungsgebiet:
Darmstadt und Südhessen

Redaktion
Ute Auth (Chefredaktion),
M. Klingemann

Anzeigen/Mediaberatung
Britta Schrader, Barbara Steuernagel

Mitwirkende dieser Ausgabe
M. Blumöhr, T. Harnack, D. Müller-Kluge, C. Ude, C. Weber, C. Wicke-Reitz
[Namentlich gekennzeichnete Artikel entsprechen nicht unbedingt der Meinung der Redaktion. Für unverlangt eingesandte Beiträge und Fotos wird keine Haftung übernommen.]

Layout und Prepress
Annette Ahr, Ute Auth

Druck apm AG Darmstadt

fratz ist Mitglied im bundesweiten Familienmagazin-Netzwerk www.familienmagazin.net

VERANSTALTER ADRESSEN UND KONTAKT

Bioversum Kranichstein

Kranichsteiner Str. 253
64289 Darmstadt
Telefon 06151-9711188
www.bioversum-kranichstein.de

Centralstation

Im Carree, Innenstadt
64283 Darmstadt
Telefon 06151-7806-999
www.centralstation-darmstadt.de

Eisenbahnmuseum

DA-Kranichstein
Steinstr. 7 64291 Darmstadt
Telefon 06151-377600
www.bahnwelt.de

Erlebniswildpark

Alte Fasanerie
Fasaneriestr. 106
63456 Hanau/Klein-Auheim
Telefon 06181-61833010
www.erlebnis-wildpark.de

halbNeun-Theater

Sandstr. 32 64283 Darmstadt
Tel. 06151 23330
www.halbneuntheater.de

Hessisches Landesmuseum

Darmstadt (HLMD)
Friedensplatz 1 64283 Darmstadt
Tel. (06151) 16 57-000
www.hlmd.de
Außenstelle Kirschenallee 88
64293 Darmstadt

Museumspädagogik:
paedagogik@hlmd.de

Jagdschloss Kranichstein

Kranichsteiner Str. 261
64289 Darmstadt
Telefon 06151-9711180
www.jagdschloss-kranichstein.de

Kikeriki Theater

Heidelberger Straße 131
64285 Darmstadt
Telefon: 06151 - 964260
www.comedyhall.de

Klinikum Darmstadt

Mutter-Kind-Zentrum
Grafenstr. 9
Konferenzraum Logistikzentrum
Geb. 85
Nähe Parkhaus Bleichstr.
64283 Darmstadt
www.klinikum-darmstadt.de

Kultur-Café Groß-Gerau

Bleichstraße 16
64521 Groß-Gerau
Telefon 06152-53551
www.kulturcafe-gg.de

Mehrgenerationenhaus

(MGH) Darmstadt
Julius-Reiber-Str. 20-22
64293 Darmstadt
Telefon 06151-295200
www.mehrgenerationenhaus-darmstadt.de

Menschenskinder

Siemensstr. 3 64289 Darmstadt
Telefon 06151-3604595
menschenskinder-darmstadt.de

Neue Stadthalle Langen

Südliche Ringstraße 77
63225 Langen
www.neue-stadthalle-langen.de
> Team

Naturschutzzentrum

Bergstraße
An der Erläche 17
64625 Bensheim
Telefon 06251-708793
www.naturschutzzentrum-bergstrasse.de

PiPaPo-Kellertheater

Am Wambolterhof 6
64625 Bensheim
Telefon 06251-67740
www.kellertheater-bensheim.de

Römerkastell Saalburg

Archäologischer Park
Saalburg 1
61350 Bad Homburg
Telefon 06175-9374-0
www.saalburgmuseum.de

Schloss Alsbach

Odenwaldstraße 17
64665 Alsbach
www.schloss-alsbach.org

Schloss Auerbach

Außerhalb Bensheim 2
64625 Bensheim-Auerbach
Telefon 06251-72923
www.schloss-auerbach.de

Schlösschen im

Prinz-Emil-Garten
Nachbarschaftsheim DA e.V.
Heidelberger Str. 56
64285 Darmstadt
Telefon 06151-136130
www.nbh-darmstadt.de

Senckenbergmuseum

Senckenberganlage 25
60325 Frankfurt
Telefon 069-75 42-0
www.senckenberg.de

Staatstheater Darmstadt

Georg-Büchner-Platz 1
64283 Darmstadt
VVK Telefon 06151-2811600
www.staatstheater-darmstadt.de

Stadtbibliothek im

Justus-Liebig-Haus
Gr. Bachgasse 2 64283 Darmstadt
Telefon 06151-13 2759
www.stadtbibliothek.darmstadt.de

Streuobstwiesenzentrum

Steckenbornweg 65
64297 Darmstadt
Telefon 06151-53289
www.streuobstwiesen-eberstadt.de

Szenenwechsel

Frauen- und Familienzentrum
Hauptstr. 15
64342 Seeheim-Jugenheim
Telefon 06257-86633
www.szenenwechsel-online.de

Technoseum / Landesmuseum

für Technik und Arbeit
Museumstr. 1
68165 Mannheim
Telefon 0621-4298-9
www.technoseum.de

Theater im Paedagog (TiP)

Pädagogstraße 5
64283 Darmstadt
Telefon 06151-6601306
www.paedagogtheater.de

Theater Mollerhaus

Sandstr. 10
Ab 1.3.16: Hügelstraße 75
64283 Darmstadt
VVK Telefon 06151-26540
www.theatermollerhaus.de

Zoo Vivarium Darmstadt

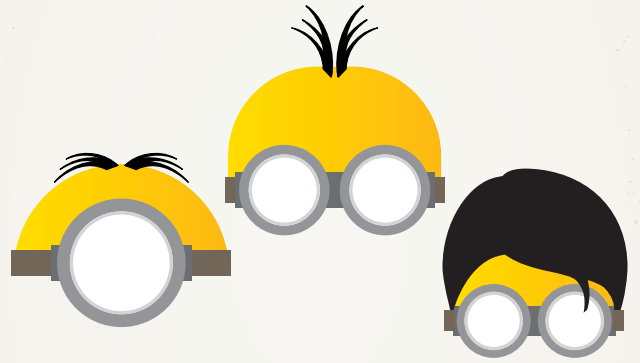
Schnampelpweg 5
64287 Darmstadt
Telefon 06151-133391
vivarium@darmstadt.de
www.zoo-vivarium.de



SCHENKEN SIE
Menschen auf der Flucht Zuversicht!

IBAN: DE63370205000005023307
BIC: BFSWDE33XXX
Stichwort: Flüchtlingshilfe
www.Spenden-DRK.de/Fluechtlinge

FÜR KLEINE UND GROSSE HELDEN



NEU BEI KLAR:

KINDER- UND JUGENDBRILLEN



Schulstraße 4 · Innenstadt Darmstadt
www.klar-augenoptik.de

merzma.de

 SpardaGiroLeon

Einfach stark! Unser Konto wächst mit!



**Sparda
GiroLeon**

Das Konto für Kids
und Teens bis 18 Jahre.

+ BankCard ab 14 Jahre



**SpardaGiroLeon – das löwenstarke Taschengeld- und Sparkonto.
Ohne Gebühren. Aber mit tollen Extras. Einfach eröffnen!**

Denn Einfach kann mehr: www.sparda-hessen.de/giroleon

Sparda-Bank

Sparda-Bank Hessen eG · Osloer Straße 2 · 60327 Frankfurt am Main
■ Filiale Bensheim · Rodensteinstr. 19 ■ Filiale Darmstadt · Rheinstr. 27
■ Filiale Groß-Gerau · Frankfurter Str. 13 ■ Filiale Rüsselsheim · Ferdinand-Stuttman-Str. 10
Weitere Filialen erfahren Sie im Internet unter www.sparda-hessen.de und unter Fon 069/7537-0.

So macht Schule Spaß!

Mit Ihrer GALERIA Kaufhof Darmstadt vom 22.02. bis 09.04.2016



galeria-kaufhof.de

24 STUNDEN

EINKAUFEN



10%

Rabatt auf Ranzen der Anbieter Scout, DerDieDas, Step by Step, McNeill, Herlitz und Scooli.

Gültig vom 22.02. bis 09.04.2016
in Ihrer GALERIA Kaufhof Darmstadt, Rheinstraße

So funktioniert's:
Coupon beim Bezahlen an der Kasse abgeben. Dieser Coupon ist nicht mit anderen
Rabattaktionen/Coupons kombinierbar, einmalig und nicht nachträglich einlösbar.



Ranzenmesse:

Am 05. und 19.03.2016 von 11.00 bis 18.00 Uhr und am verkaufsoffenen Sonntag, 03.04.2016 von 13.00 bis 18.00 Uhr.

Events an allen Messtagen:

- Glücksrad mit vielen Überraschungen
- Walking Act die Sparmäuse „Manni und Hanni“ von der Volksbank
- Kinderschminken
- Candybar:
Für Deinen Einkauf in der Schreibwaren-Welt erhältst Du eine kleine Schultüte, die wir gerne für Dich füllen.



galeria-kaufhof.de

Darmstadt | Rheinstraße