



# PROGRAMM

## JANUAR – JULI 2026

---

Kurse, offene Treffs und vieles mehr...

PROGRAMMHEFT FÜR MENSCHEN  
AUS BAD HOMBURG V. D. HÖHE



Bildung - Beratung - Begegnung  
Begleitung - Beteiligung



# Willkommen

Schönen guten Tag,

in der heutigen Zeit ist das Miteinander der Menschen von größter Bedeutung. Viele Dinge erzeugen Verunsicherung oder Angst – was nachvollziehbar ist. Doch lassen Sie uns auf das schauen, was wir bereits haben oder erreichen können: die Gemeinschaft.

Gemeinsam mit anderen sind wir oft in der Lage, große Herausforderungen zu meistern und Probleme oder Konflikte sowohl allein als auch mit Unterstützung zu bewältigen.

Orientiert an dieser Haltung haben wir im Stadtteil- und Familienzentrum Mitte ein buntes und vielfältiges Angebot in Zusammenarbeit mit unseren Partnern für Sie zusammengestellt. Unser Angebot richtet sich ganz nach den Bedürfnissen und Wünschen der Menschen, die im Stadtteil wohnen und leben.

Wir laden Sie herzlich ein, uns und unsere Angebote zu besuchen. Vertrauen Sie darauf, dass wir Ihnen auch in schwierigen Situationen und Momenten zur Seite stehen – sei es mit einem offenen Ohr oder mit hilfreicher Beratung/Unterstützung.

## Ansprechpartner



Leitung Stadtteil- und Familienzentrum Mitte

**Daniel Matuschewski**

Stadtteil- und Familienzentrum Mitte

06172/2657388

[sfz.mitte@bad-homburg.de](mailto:sfz.mitte@bad-homburg.de)

Beirätin

**Ursula Villwock**

DRK Hochtaunus

Beirätin

**Kristine Schmidt**

Kita Bahnhofsstraße



# Was machen wir?



Das Stadtteil- und Familienzentrum Mitte vereint zahlreiche Institutionen mit dem Ziel, Angebote in den Bereichen Bildung, Beratung, Betreuung, Begleitung und Beteiligung zu schaffen.

Dank der guten Vernetzung dieser Institutionen haben Sie als Bewohnerinnen und Bewohner Zugang zu einem Zentrum, das verschiedene Treffpunkte, Vorträge, Fortbildungen und vieles mehr bietet.

In unserem Zentrum fördern wir das Miteinander der Generationen. Eine Vielzahl von Angeboten für alle Altersgruppen und für unterschiedlichste Bedürfnisse ergänzt unser Programm. Diese Veranstaltungen finden sowohl einmalig als auch regelmäßig statt und stehen allen interessierten Bewohnerinnen und Bewohner des Stadtteils offen.

## Ihre Anfahrt zu uns!

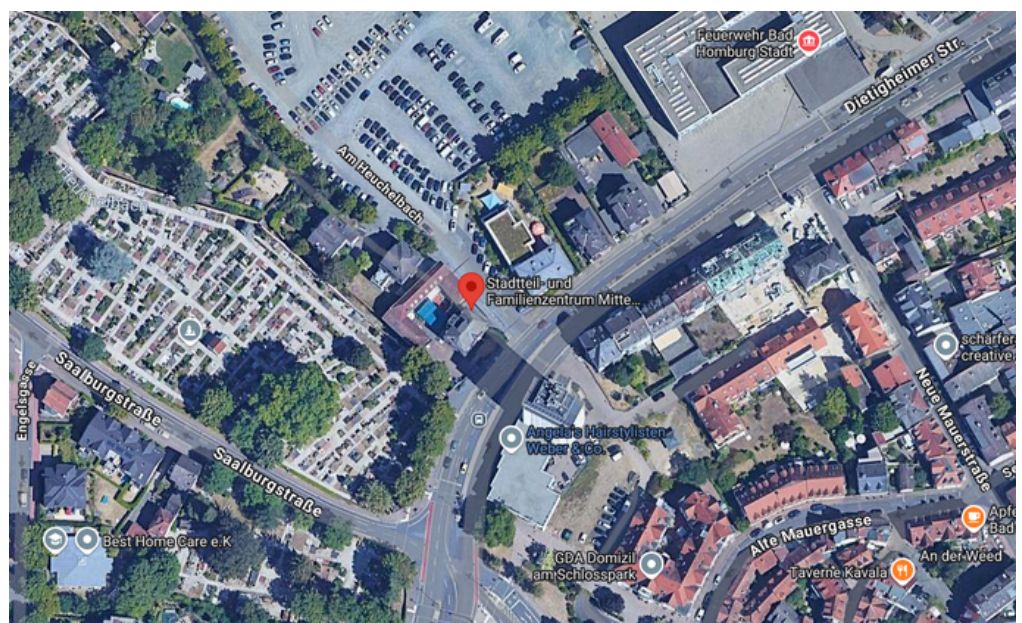
### **Hausadresse;**

Dietigheimer Straße  
24  
61350 Bad Homburg

### **Parkplatzadresse:**

Am Heuchelbach 1  
61350 Bad Homburg

Der Haupteingang des SFZ's befindet sich in der Straße "Am Heuchelbach". Nebeneingang (bei Veranstaltungen auch in der Dietigheimer Straße).



ÖPNV Anfahrt:  
"Untertor/Friedhof"  
Linie 1, 11, 261, 4 und X26

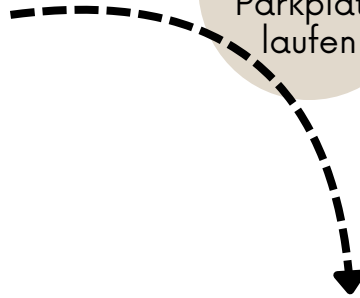
ÖPNV Anfahrt:  
"Ritter von Marx Brücke"  
Linie 1, 11, 2, 12, 261, 4, 6 und 7

ÖPNV Anfahrt:  
"Höhestraße"  
Linie 1, 11, 2, 12, 261, 3, 6 und 7

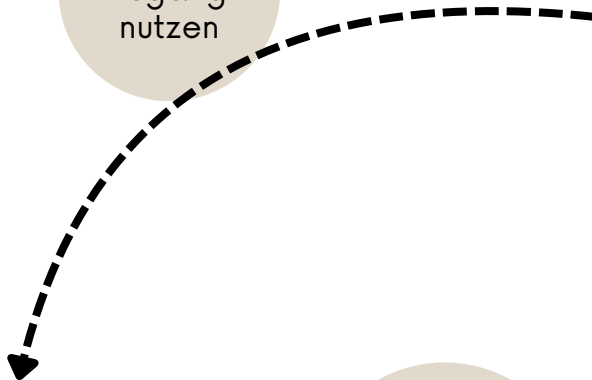
# Ihr Weg zu uns ins Haus



Weg  
Richtung  
Parkplatz  
laufen



Brücken-  
zugang  
nutzen



nach der  
Brücke  
direkt links  
durch die  
weiße Tür



Hier finden Sie das Büro der  
SFZ-Leitung, der Frühen  
Hilfen, sowie den  
Dialograum, den Raum der  
Stärkung und den  
Seminarraum.

Sollten Sie einen  
barrierefreien Zugang  
benötigen, rufen Sie uns bitte  
kurz vor Ihrem Besuch an.



# BERATUNG

## ZU THEMEN IM ZUSAMMENLEBEN VON ELTERN, KINDERN UND JUGENDLICHEN

### **Beschreibung:**

Sie haben Fragen zu Themen rund um die Erziehung? Ihr Kind hat Wutanfälle und Sie wissen nicht warum? Ihr Kind hat Kummer und braucht bei der Bearbeitung diverser Themen Unterstützung?

Dann wenden Sie sich vertrauensvoll an die Kolleginnen und Kollegen der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche.

Die Beratung findet in entspannter Atmosphäre im Stadtteil- und Familienzentrum Mitte statt.

### **Termine:**

Termin nach Vereinbarung

### **Terminvereinbarung:**

Daniel Matuschewski

Tel: 06172/2657388

Mail: [sfz.mitte@bad-homburg.de](mailto:sfz.mitte@bad-homburg.de)

### **Ort:**

Stadtteil- und Familienzentrum Mitte  
Dietigheimer Straße 24  
61350 Bad Homburg



kostenfrei

### **Weitere Informationen:**



**Beratungsstelle für Eltern,  
Kinder und Jugendliche**  
<https://kurzlinks.de/wzvf>



**Stadtteil- und  
Familienzentrum Mitte**  
<https://kurzlinks.de/7yr6>



**BAD HOMBURG**  
VOR DER HÖHE



STADTTEIL- UND FAMILIENZENTRUM  
BAD HOMBURG **Mitte**

# BERATUNG

## ZU THEMEN IN BEZUG AUF DIE DEUTSCHE RENTENVERSICHERUNG



kostenfrei

### **Beschreibung:**

Frau Neumann berät Sie zu Ihren Anträgen für die Deutsche Rentenversicherung und hilft bei Fragen (Rentenangelegenheiten, Kontenklärung, Erziehungszeiten, etc.) weiter.

Nicht nur für Senioren interessant, sondern auch für Jüngere zur frühzeitigen Kontenklärung.

Ein Angebot der Deutschen Rentenversicherung für Versicherte die Pflicht- oder freiwillige Beiträge zur Deutschen Rentenversicherung zahlen.

Keine private Rentenversicherung.

### **Termine:**

immer Montagvormittag  
Termine nach Vereinbarung

### **Terminvereinbarung:**

Monika Neumann  
Tel. 0176-51990428

### **Ort:**

Stadtteil- und Familienzentrum Mitte  
Dietigheimer Straße 24  
61350 Bad Homburg

### **Weitere Informationen:**



Stadtteil- und  
Familienzentrum Mitte  
<https://kurzlinks.de/7yr6>



Deutsche  
Rentenversicherung



STADTTEIL- UND FAMILIENZENTRUM  
BAD HOMBURG Mitte



# BEWERBUNGSHILFE BAD HOMBURG

## HILFESTELLUNG BEIM SCHREIBEN VON LEBENSlauf UND ANSCHREIBEN

### **Beschreibung:**

Bitte bringen Sie eine konkrete Stellenausschreibung, mindestens aber einen konkreten Berufswunsch mit. Ein Team aus freiwillig Engagierten unterstützt beim Formulieren des Lebenslaufs und Anschreibens. Das Angebot ist kostenlos und vertraulich. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

### **Termin:**

dienstags von 15.30 - 17:30 Uhr  
außer in den Schulferien

### **Ort:**

Stadtteil- und Familienzentrum Mitte  
Dietigheimer Straße 24  
61350 Bad Homburg

### **Kontakt:**

Stadtteil- und Familienzentrum  
Berliner-Siedlung/Gartenfeld  
Sandra Varnhorn  
Tel: 0151 705 424 69  
Mail: [sandra.varnhorn@caritas-taunus.de](mailto:sandra.varnhorn@caritas-taunus.de)

### **Weitere Informationen:**



**Stadtteil- und  
Familienzentrum Mitte**  
<https://kurzlinks.de/7yr6>



STADTTEIL- UND FAMILIENZENTRUM  
BAD HOMBURG **Berliner Siedlung/Gartenfeld**



Caritasverband  
Taunus



STADTTEIL- UND FAMILIENZENTRUM  
BAD HOMBURG **Mitte**

# CAFÉ VORLAUF

## BEGEGUNGSANGEBOT FÜR DIE ELTERN DES VORLAUFKURSES IN DER MARIA-SCHOLZ-SCHULE

### **Beschreibung:**

Ein offener Café-Treff für alle Eltern, deren Kinder im Vorlaufkurs der Maria-Scholz-Schule sind. Wir laden Sie herzlich ein, sich in einer entspannten Atmosphäre mit anderen Eltern und auch Fachkräften auszutauschen. Bei einer Tasse Kaffee oder Tee können Sie die Wartezeit gut überbrücken.

### **Termine:**

05.02. / 19.02. / 05.03. / 19.03. /  
16.04. / 30.04. / 28.05. / 11.06. /  
25.06. von 08:00 - 08:50 Uhr

### **Ort:**

Maria-Scholz-Schule  
Foyer  
Schwalbacherstraße 7  
61350 Bad Homburg

### **Weitere Informationen:**



**Stadtteil- und  
Familienzentrum Mitte**  
<https://kurzlinks.de/7yr6>



kostenfrei



STADTTEIL- UND FAMILIENZENTRUM  
BAD HOMBURG Berliner Siedlung/Gartenfeld



Caritasverband  
Taunus



STADTTEIL- UND FAMILIENZENTRUM  
BAD HOMBURG Mitte

**Maria-Scholz-Schule**



# COACHING

## FÜR BERUFLICHE PROBLEMLAGEN UND ANGELEGENHEITEN

### Beschreibung:

Coaching kann helfen, wenn man beruflich auf der Stelle tritt und nach Strategien zur Bewältigung dieses Zustandes sucht. Das Coaching kann dabei schnell, einfach, unkompliziert Denkanstöße geben. Es schafft Reflexionsräume und ermöglicht ein tieferes Verstehen beruflicher Realität.



Erster  
Termin  
kostenfrei

### Termine:

Termin nach Vereinbarung

### Terminvereinbarung:

Daniel Matuschewski

Tel: 06172/2657388

Mail: sfz.mitte@bad-homburg.de

### Ort:

Stadtteil- und Familienzentrum Mitte  
Dietigheimer Straße 24  
61350 Bad Homburg

### Coach:

Annette Vorpahl M.A.

(Coach, Supervisorin, Mediatorin,  
Trainerin)

### Weitere Informationen:



**Annette Vorpahl**

**Beratung auf den Punkt**

<https://kurzlinks.de/eg10>



**Stadtteil- und  
Familienzentrum Mitte**

<https://kurzlinks.de/7yr6>

# FAMILIENAUFSTELLUNGEN

## LÖSUNGSANSÄTZE DURCH RAUMAUFSTELLUNGEN



120€  
p. Person

### Weitere Informationen:



**Ulrike Trompetter**  
<https://kurzlinks.de/bw6q>



**Stadtteil- und  
Familienzentrum Mitte**  
<https://kurzlinks.de/7yr6>

### Beschreibung:

Bei der Systemischen Familienaufstellung in einer Gruppe werden einzelne Personen stellvertretend für Familienmitglieder, andere Personen, Gefühle und auch spezielle Themen im Raum positioniert (aufgestellt) und miteinander in Beziehung gesetzt. Dadurch werden die Beziehungen untereinander, Konflikte und Probleme, berufliche Anliegen, Ziele, etc. vom Stellvertretenden gefühlt. Somit werden neue Perspektiven und Lösungsansätze geschaffen. Möglich sind eigene Anliegen und Stellvertreterrollen.

### Termine:

nach Vereinbarung

### Kontakt:

Ulrike Trompetter,  
Systemische Familientherapeutin  
0170 -2836510  
[aufstellung-fz@ulrike-trompetter.de](mailto:aufstellung-fz@ulrike-trompetter.de)

### Info:

Vergünstigter Preis nach Rücksprache möglich

### Ort:

Stadtteil- und Familienzentrum Mitte  
Dietigheimer Straße 24  
61350 Bad Homburg



STADTTEIL- UND FAMILIENZENTRUM  
BAD HOMBURG **Mitte**



# FAMILIENFEST ZUM WELTKINDERTAG

## SAFE THE DATE

### Beschreibung:

Jedes Jahr am letzten Samstag im September veranstaltet Bad Homburg ein Familienfest zum Weltkindertag.

Unter einem jährlich wechselnden Motto laden die Frühen Hilfen der Stadt Bad Homburg sowie das Stadtteil- und Familienzentrum Mitte gemeinsam mit zahlreichen Partnern zu vielfältigen Mitmachangeboten für Kinder und Jugendliche ein. Zudem gibt es Informationsstände, um sich über die verschiedenen Angebote für Familien zu informieren.

### Termin:

Sa, 26.09.2026 von 11:00 – 16:00 Uhr

### Kontakt:

Daniel Matuschewski

Tel: 06172/2657388

Mail: sfz.mitte@bad-homburg.de

### Ort:

Kurhausvorplatz  
Louisenstraße 69  
61350 Bad Homburg



kostenfrei

### Weitere Informationen:



**Stadtteil- und  
Familienzentrum Mitte**  
<https://kurzlinks.de/7yr6>



**BAD HOMBURG**  
VOR DER HÖHE



STADTTEIL- UND FAMILIENZENTRUM  
BAD HOMBURG **Mitte**

# FRÜHE HILFEN

SIE SIND WERDENDE ELTERN ODER HABEN EIN KIND IM  
ALTER ZWISCHEN 0 UND 3 JAHREN

## **Beschreibung:**

Haben Sie Fragen?  
Brauchen Sie Rat?  
Brauchen Sie Hilfe?  
Suchen Sie Unterstützung?

Für Bad Homburger Familien gibt es die  
Frühen Hilfen.

Wir unterstützen und beraten Sie:

- zur Entwicklung Ihres Kindes
- zum gesunden Aufwachsen
- zum Umgang mit dem Baby
- zur Bewältigung des Alltags
- bei der Suche nach Spielgruppen
- bei Anträgen und im Umgang mit Behörden
- bei der Suche nach Kinderbetreuung
- in besonderen Krisen / in schwierigen Zeiten
- wenn Ihr Baby viel schreit

**Wir können Ihnen helfen!**

**Kontaktieren Sie uns gerne!**

Termine nach Vereinbarung möglich!

**Barbara Martens**

(Frühe Hilfen und Baby-Begrüßung)

Tel.: 06172 / 90 83 176

Mobil: 0172 / 67 57 803

Mail: barbara.martens@bad-homburg.de



kostenfrei

## **Ort:**

Stadtteil- und Familienzentrum Mitte  
Dietigheimer Straße 24  
61350 Bad Homburg  
oder auch gerne bei Ihnen zu Hause

## **Weitere Informationen:**



**Frühe Hilfen**

<https://kurzlinks.de/8r4n>



STADTTEIL- UND FAMILIENZENTRUM  
BAD HOMBURG **Mitte**



# FRÜHSTÜCK

## FÜR ALLEINERZIEHENDE UND GLEICHGESINNTE



kostenfrei



### **Beschreibung:**

Alleinerziehende stehen vor vielen Herausforderungen, die sie zumeist alleine bewältigen müssen.

Bei einem Frühstück in gemütlicher Atmosphäre können Sie entspannen, sich austauschen, Erfahrungen teilen, sich vernetzen sowie mit Fachkräften ins Gespräch kommen.

Eine Kinderbetreuung ist möglich!

### **Termine:**

immer am letzten Samstag im Monat  
31.01. / 28.02. / 28.03. / 25.03. /  
25.04. / 30.05. / 27.06. / 25.07.  
jeweils 10:00 - 12:00 Uhr

### **Kontakt:**

Daniel Matuschewski  
Tel: 06172/2657388  
Mail: sfz.mitte@bad-homburg.de

**Leitung:** Kathia Göcking

### **Ort:**

Stadtteil- und Familienzentrum Mitte  
Dietigheimer Straße 24  
61350 Bad Homburg

### **Weitere Informationen:**



**Stadtteil- und  
Familienzentrum Mitte**  
<https://kurzlinks.de/7yr6>

# GUT VORBEREITET INS ELTERNSEIN

## ALLE FORMULARE AUF EINEN BLICK

### Beschreibung:

Dieser informative Vortrag richtet sich an alle werdenden Eltern (verheiratet, unverheiratet oder alleine), die Bürokratie und Stress minimieren wollen. Gemeinsam besprechen wir, welche Formulare und Anträge rechtzeitig wo und wie gestellt werden sollten, um einen reibungslosen Übergang in die neue Lebensphase zu gewährleisten. Sie bekommen eine ausführliche Übersicht und wissen hinterher ganz genau, welche Dokumente Sie wofür brauchen und wann alles abgeschickt werden kann. Nutzen Sie außerdem die Gelegenheit Ihre Fragen direkt an die Referentin zu stellen - so starten Sie garantiert gut vorbereitet und sorgenfrei in die aufregende Zeit des Elternseins.

### Ort:

Stadtteil- und Familienzentrum Mitte  
Dietigheimer Straße 24  
61350 Bad Homburg

### Termine:

Mittwoch 15.04.2026  
19:00 - 20:30 Uhr

### Kontakt und Anmeldung:

Pia König  
kontakt@pia-koenig.de



10 €  
p. Person

**Referentin:** Pia König

### Weitere Informationen:



**Pia König**

<https://kurzlinks.de/taej>



**Stadtteil- und Familienzentrum Mitte**

<https://kurzlinks.de/7yr6>





# HERZENSKUNST

## KINDER DRÜCKEN SICH KREATIV AUS



kostenfrei\*

### **Beschreibung:**

Herzkunst ist ein kreatives Projekt für Kinder.

Hier steht das Malen mit dem Herzen im Mittelpunkt.

Die Kinder lernen, Farben zu entdecken und ihre Fantasie frei auszudrücken. So entsteht Kunst, die Freude schenkt und Freundschaft stärkt.

\*Es fällt ein Selbstkostenanteil für die Materialien an.

### **Termine:**

letzter Samstag im Monat

### **Kontakt:**

Olga Peters

Tel: 0172/9551459

olga.peters.2@web.de

Wegen Begrenzter Teilnehmerzahl ist eine vorige Anmeldung nötig!

### **Ort:**

Stadtteil- und Familienzentrum Mitte  
Dietigheimer Straße 24  
61350 Bad Homburg

### **Weitere Informationen:**



**Stadtteil- und  
Familienzentrum Mitte**  
<https://kurzlinks.de/7yr6>

**Deutsche  
Rentenversicherung**



STADTTEIL- UND FAMILIENZENTRUM  
BAD HOMBURG **Mitte**

# INTERNATIONALER FRAUENTREFF

## TREFFPUNKT FÜR FRAUEN AUS ALLER WELT

### Termine:

immer am 2. und 4. Mittwoch im Monat  
14.01. / 28.01. / 11.02. / 25.02. / 11.03.  
/ 25.03. / 22.04. / 13.05. / 27.05. /  
10.06. / 24.06.  
jeweils 09:30 - 11:30 Uhr

**Leitung:** Ingrid Heinen

### Kontakt:

Daniel Matuschewski  
Tel: 06172/2657388  
Mail: sfz.mitte@bad-homburg.de

### Beschreibung:

Das Internationale Frauenzimmer macht es Frauen möglich:

- sich kennen zu lernen und Nachbarschaft zu leben
- ins Gespräch zu kommen und dabei die Vielfalt verschiedener kultureller Lebensweisen zu entdecken
- gemeinsam etwas zu unternehmen und dabei mehr über die Angebote in Bad Homburg v. d. Höhe zu erfahren
- eigene Themen einzubringen und von anderen Frauen zu profitieren.

Gleichzeitig verbessern und erweitern Sie Ihre Sprachkenntnisse.

### Ort:

Stadtteil- und Familienzentrum Mitte  
Dietigheimer Straße 24  
61350 Bad Homburg

### Weitere Informationen:



**Stadtteil- und Familienzentrum Mitte**  
<https://kurzlinks.de/7yr6>

kostenfrei



**BAD HOMBURG**  
VOR DER HÖHE



STADTTEIL- UND FAMILIENZENTRUM  
BAD HOMBURG **Mitte**



# KRABELDECKEN-KONZERT

## FÜR ELTERN MIT KINDERN VON 0-3 JAHREN



kostenfrei



### **Beschreibung:**

„Die Katze tanzt“

„Alle Tiere wollen mit Minni Mieze, der Katze tanzen. Aber die tanzt lieber allein, bis Schnurrdiburr, der schwarze Kater auftaucht.“

Viele kurze Musikstücke, gespielt von einer Solo-Geige, illustrieren die Geschichten.

Bitte bringen Sie zum Termin eine eigene Decke zum auf den Boden legen mit.

Dauer zirka 30-45 Minuten

### **Termin:**

Samstag, 24.01.2026 um 10:30 Uhr

Um eine kurze formlose Anmeldung per Mail an [sfz.mitte@bad-homburg.de](mailto:sfz.mitte@bad-homburg.de) wird gebeten.

### **Kontakt:**

Daniel Matuschewski

Tel: 06172/2657388

Mail: [sfz.mitte@bad-homburg.de](mailto:sfz.mitte@bad-homburg.de)

### **Ort:**

Stadtteil- und Familienzentrum Mitte  
Dietigheimer Straße 24  
61350 Bad Homburg

### **Weitere Informationen:**



**Stadtteil- und  
Familienzentrum Mitte**  
<https://kurzlinks.de/7yr6>



STADTTEIL- UND FAMILIENZENTRUM  
BAD HOMBURG **Mitte**

# UNSER ZENTRUM



STADTEIL- UND FAMILIENZENTRUM  
BAD HOMBURG **Mitte**



# UNSER ZENTRUM



STADTTEIL- UND FAMILIENZENTRUM  
BAD HOMBURG **Mitte**

# MUSIKUNTERRICHT

## DER MUSIKSCHULE DER VHS BAD HOMBURG

### **Musikkurse im Stadtteilzentrum Mitte:**

Angebote für Alle: z. B. Gitarre, E-Gitarre, E-Bass, Keyboard, Schlagzeug, Percussion, Klavier, Cello, Gesang, Musiktheorie, Bandcoaching

### **Ort:**

Stadtteil- und Familienzentrum Mitte  
Dietigheimer Straße 24  
61350 Bad Homburg

### **Termine:**

Terminvergabe über die  
VHS-Musikschule

### **Kontakt:**

Tel.: 06172 9257-13  
[musikschule@vhs-badhomburg.de](mailto:musikschule@vhs-badhomburg.de)

### **Weitere Informationen:**



**VHS-Musikschule**  
<https://kurzlinks.de/iu3f>





# OFFENE SPRECHSTUNDE

UNTERSTÜTZUNG BENÖTIGT?  
SPRECHEN SIE UNS GERNE AN!

**Sie haben ein Anliegen und wissen nicht an wen Sie sich wenden können?**

Wir helfen Ihnen gerne weiter und wissen, wo Sie Unterstützung finden.

Unser großes Netzwerk aus zahlreichen Institutionen steht Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite. Nähere Informationen bei Herrn Matuschewski.

**Termin:**

dienstags 14:00 - 16:00 Uhr

**Kontakt:**

Daniel Matuschewski

Tel: 06172/2657388

Mail: [sfz.mitte@bad-homburg.de](mailto:sfz.mitte@bad-homburg.de)



kostenfrei

**Ort:**

Stadtteil- und Familienzentrum Mitte  
SFZ-Büro  
Dietigheimer Straße 24  
61350 Bad Homburg

**Weitere Informationen:**



**Stadtteil- und Familienzentrum Mitte**  
<https://kurzlinks.de/7yr6>



STADTTEIL- UND FAMILIENZENTRUM  
BAD HOMBURG Mitte

# OFFENER CAFÉ-TREFF MITTE

## TREFFPUNKT FÜR ALLE GENERATIONEN ZUM AUSTAUSCH UND KENNENLERNEN

### **Beschreibung:**

Ein offener Café-Treff für alle Generationen.

Wir laden Sie herzlich ein in einer gemütlichen Atmosphäre in unserem Haus zusammenzukommen und andere Menschen kennenzulernen.

Dabei möchten wir den Austausch untereinander, sowie mit Fachkräften fördern.

### **Termine:**

23.01. / 06.02. / 20.02. / 06.03. /  
20.03. / 17.04. / 08.05. / 19.06.  
jeweils von 15:00 - 16:30 Uhr

### **Kontakt:**

Daniel Matuschewski  
Tel: 06172/2657388  
Mail: sfz.mitte@bad-homburg.de

### **Ort:**

Stadtteil- und Familienzentrum Mitte  
Dietigheimer Straße 24  
61350 Bad Homburg

### **Weitere Informationen:**



**Stadtteil- und  
Familienzentrum Mitte**  
<https://kurzlinks.de/7yr6>



kostenfrei



STADTTEIL- UND FAMILIENZENTRUM  
BAD HOMBURG **Mitte**



# SCHLAFCOACHING UND - BERATUNG

FÜR BABYS UND KLEINKINDER (0-3 JAHRE)



kostenfreies  
Erstgespräch

## Terminvereinbarung:

Caroline Wacker  
zertifizierte(r) Schlafcoach und -  
beraterin für Babys und Kleinkinder  
Telefon: +49 15129533620  
E-Mail: [caro@schlafgutmama.de](mailto:caro@schlafgutmama.de)

## Weitere Informationen:



**Caroline Wacker:**  
**SchlafgutMama**  
<https://kurzelinks.de/t713>



**Stadtteil- und  
Familienzentrum Mitte**  
<https://kurzlinks.de/7yr6>

## Beschreibung:

Caro von SchlafGutMama begleitet Familien auf dem Weg zu besserem Baby- und Kleinkindschlaf. In persönlichen Beratungsstunden oder einem Coaching, bei welchem die Familie über mehrere Wochen begleitet wird, können Ursachen von Schlafherausforderungen identifiziert und sanft gelöst werden. Im Zentrum stehen dabei immer die individuellen Bedürfnisse von Kind und Eltern. Neben persönlichen Beratungs- und Coachingstunden finden auch regelmäßige Webinare und Workshops – live vor Ort oder online – statt, um Wissen rund ums Thema Baby- und Kleinkindschlaf liebevoll zu vertiefen.

## Termine:

Termine nach Vereinbarung  
Webinare und Workshops werden auf der Website und/oder Instagram bekannt gegeben

## Ort:

Online via Zoom oder nach Absprache vor Ort (im Familienzentrum oder bei Ihnen zu Hause)



STADTTEIL- UND FAMILIENZENTRUM  
BAD HOMBURG Mitte

# SELBSTHILFEGRUPPE

## FÜR UNGEWOLLT KINDERLOSE MENSCHEN

Stell Sie sich vor, in einem Raum zu sein, in dem nur ungewollt kinderlose Menschen sind: Menschen, die es aus eigener Erfahrung kennen, wie schwer und traurig es sein kann, Schwangere, Kinder und/oder Familien zu sehen, Mitteilungen über Geburten zu bekommen – wie viele unterschiedliche Gefühle dies auslösen kann...

Die Gruppe ist offen für alle Einzelpersonen, ob Single, in Partnerschaft oder etwas dazwischen, die dauerhaft kinderlos sind, und auch nicht (mehr) versuchen, Kinder zu bekommen (unabhängig davon, auf welchem Weg).

kostenfrei

Sind Sie auch ungewollt kinderlos? Unabhängig davon, ob nach verschiedenen Versuchen, aufgrund der Umstände oder aus anderen Gründen? Dann finden Sie hier Menschen, die Sie verstehen, Sie sind nicht alleine!

Wir reden, hören zu und können auch gemeinsam lachen. Unsere Treffen sind für uns ein sicherer, nicht wertender, sondern verständnisvoller Raum, in dem wir uns gesehen und verstanden fühlen können.

**Termin:**

montags um 18:30 Uhr

**Ort:**

Stadtteil- und Familienzentrum Mitte  
Dietigheimer Straße 24  
61350 Bad Homburg

**Anmeldung und weitere Infos:**

CNBC-frankfurt@web.de

**Kontakt:**

Daniel Matuschewski  
Tel: 06172/2657388  
Mail: sfz.mitte@bad-homburg.de

**Weitere Informationen:**

**Stadtteil- und Familienzentrum Mitte**  
<https://kurzlinks.de/7yr6>



STADTTEIL- UND FAMILIENZENTRUM  
BAD HOMBURG Mitte

# SENIORENGYMNASTIK

## GEMEINSAM KÖRPERLICH FIT



kostenfrei



### **Beschreibung:**

Dieses Programm umfasst eine Reihe von Übungen, die darauf abzielen, die Beweglichkeit, Kraft, Koordination und das Gleichgewicht zu fördern. Die Übungen sind sanft und schonend, um Verletzungen zu vermeiden, und können an die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmende angepasst werden.

### **Termine:**

immer dienstags  
jeweils 10:00 - 11:00 Uhr

### **Kontakt:**

Kathrin Kiefer  
06172 1295-240  
k.kiefer@drk-hochtaunus.de

### **Ort:**

GDA Rind'sches Bürgerstift  
Gymnasiumstraße 1-3  
61348 Bad Homburg

### **Weitere Informationen:**



**Deutsches Rotes Kreuz  
Hochtaunus**  
<https://kurzlinks.de/lbpt>



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

Kreisverband Hochtaunus e.V.



# CAFÉ LEBENSFREUDE

## WO ERFAHRUNG AUF BEGEGNUNG TRIFFT



kostenfrei

### Weitere Informationen:



**Stadtteil- und  
Familienzentrum Mitte**  
<https://kurzlinks.de/7yr6>

### Beschreibung:

Willkommen im Café Lebensfreude!

Hier treffen sich Menschen im goldenen Lebensabschnitt, um gemeinsam schöne Stunden zu verbringen.

Bei Kaffee und Kuchen wird nicht nur genossen, sondern auch gelacht, Geschichten erzählt und gespielt.

Freuen Sie sich auf eine fröhliche Runde voller Lebensfreude, guter Gespräche und neuer Bekanntschaften.

Kommen Sie vorbei und machen Sie mit – wir freuen uns auf Sie!

### Termine:

Ab 20. März 2026  
immer der 2. und 4. Freitag im Monat  
von 15:00 - 17:00 Uhr

### Ort:

Stadtteil- und Familienzentrum Mitte  
Dietigheimer Straße 24  
61350 Bad Homburg

### Kontakt:

Daniel Matuschewski  
Tel: 06172/2657388  
Mail: [sfz.mitte@bad-homburg.de](mailto:sfz.mitte@bad-homburg.de)



STADTTEIL- UND FAMILIENZENTRUM  
BAD HOMBURG Mitte

# STARK UND SICHER

## SELBSTBEHAUPTUNGSKURS FÜR KINDER VON 7 BIS 10 JAHREN

**IHRE KINDER LERNEN KONFLIKTE  
SELBSTSICHER ZU KLÄREN, OHNE  
GEWALT UND PROVOKATIONEN, SODASS  
SIE STARK UND SICHER IN IHRE ZUKUNFT  
GEHEN.**

Durch die Vereinigung von Gewaltprävention und Kampfkunst erreicht der Kursinhalt auch das introvertierteste Kind in der Gruppe. Am Ende des Kurses haben die Kinder gelernt, eigene Grenzen zu setzen, eigene Grenzen zu schützen und die Grenzen anderer zu akzeptieren.

**Referent:** Jerome Gravenstein

65 €  
p. Kind



Jerome Gravenstein unterrichtet seit 2008 Kinder, um sie vor Mobbing zu schützen und auf Konfliktsituationen vorzubereiten. Seine Trainings fördern respektvollen Umgang und persönliches Wachstum. Als Schulleiter der WTPlus Akademie in Bad Homburg ist er auch Coach, Vater und Instruktor und bringt sein Programm seit 2016 sowohl für Kinder als auch für Erwachsene in Bad Homburg zum Einsatz.

**Ort:**

Stadtteil- und Familienzentrum Mitte  
Treffpunkt im Innenhof  
Dietigheimer Straße 24  
61350 Bad Homburg

**Termine:**

30.01. / 06.02. / 13.02. / 20.02. /  
27.02. / 06.03.  
jeweils 15:00 - 15:45 und  
16:00 - 16:45 Uhr

**Anmeldung:**

Die Anmeldung erfolgt über den  
Buchungskalender des  
Jugend-Förder-Verein Bad Homburg



**Jugend-Förder-Verein  
Bad Homburg e.V.**

<https://kurzlinks.de/58is>



# STADTTEILBANDS

GEMEINSAM ALS BAND PROBEN, MUSIZIEREN UND EINE  
TOLLE ZEIT GENIESSEN



## **Beschreibung:**

Wer hat nicht schon einmal davon geträumt in einer Band zu spielen, den Sound gemeinsam zu fühlen und vor Publikum aufzutreten?

Unsere drei Stadtteilbands leben genau diese Gemeinschaft und suchen immer wieder Personen die Lust haben gemeinsam zu musizieren.

## **Unsere drei Bands:**

**Shark-Express, People like us Bad Homburg und Attic-Rock**

## **Ort:**

Stadtteil- und Familienzentrum Mitte  
Dietigheimer Straße 24  
61350 Bad Homburg

## **Kontakt:**

Daniel Matuschewski

Tel: 06172/2657388

Mail: [sfz.mitte@bad-homburg.de](mailto:sfz.mitte@bad-homburg.de)

## **Weitere Informationen:**



**Stadtteil- und  
Familienzentrum Mitte**  
<https://kurzlinks.de/7yr6>



STADTTEIL- UND FAMILIENZENTRUM  
BAD HOMBURG **Mitte**

# STILLEN UND WICKELN

## WEGWEISER FÜR STILL- UND WICKELPLÄTZE IN BAD HOMBURG



### **Beschreibung:**

Selbst bei optimaler Planung kann es manchmal dringend notwendig sein, einen geeigneten Platz zum Wickeln, Stillen und/oder Füttern zu finden.

Die Koordinationsstellen der Frühen Hilfen (Barbara Martens) und des Stadtteil- und Familienzentrums Mitte (Daniel Matuschewski) möchten Ihnen die Suche erleichtern. Aus diesem Grund haben sie einen Still- und Wickelwegweiser erstellt. In diesem Wegweiser finden Sie Geschäfte, Restaurants und Institutionen, die Ihnen sichere und angenehme Möglichkeiten bieten, Ihr Kind zu versorgen.

Orte auch in der Bad Homburg App (Stadtkarte) auffindbar.

### **Weitere Informationen:**



**Frühe Hilfen**

<https://kurzlinks.de/8r4n>



**Stadtteil- und  
Familienzentrum Mitte**

<https://kurzlinks.de/7yr6>



**BAD HOMBURG**  
VOR DER HÖHE



STADTTEIL- UND FAMILIENZENTRUM  
BAD HOMBURG **Mitte**



# SYSTEMISCHE BERATUNG

## FÜR ALLE DIE VOR (EINER) NEUEN HERAUSFORDERUNG STEHEN

### **Beschreibung:**

Unterstützung und Begleitung bei der Lösungssuche:

Zum Beispiel in Konflikten, Jobwechsel, Schulthemen, Unzufriedenheit mit der momentanen (Lebens-)Situation. All das können Sie vertrauensvoll mit mir besprechen.

Mein Name ist Jennifer Janson-Hitzges, ich arbeite seit 13 Jahren im pädagogischen Bereich und bin Mutter von zwei Kindern.

Aus diesem Grund kenne ich viele Themen/Problemlagen und biete daher Beratungsstunden im SFZ Mitte an.

### **Ort:**

Stadtteil- und Familienzentrum Mitte  
Dietigheimer Straße 24  
61350 Bad Homburg

### **Weitere Informationen:**



**Stadtteil- und  
Familienzentrum Mitte**  
<https://kurzlinks.de/7yr6>

### **Termine nach Vereinbarung**

### **Kontakt und Terminvereinbarung:**

Jennifer Janson-Hitzges

0173/6128258

Jenny.Janson-Hitzges@web.de

Erster  
Termin  
kostenfrei



STADTTEIL- UND FAMILIENZENTRUM  
BAD HOMBURG **Mitte**

# WILLKOMMENSCAFÉ

## HERZLICHE EINLADUNG ZUM WILLKOMMENCAFÉ



kostenfrei

### Ort:

Stadtteil- und Familienzentrum Mitte  
Dietigheimer Straße 24  
61350 Bad Homburg

### Weitere Informationen:



**Stadtteil- und  
Familienzentrum Mitte**  
<https://kurzlinks.de/7yr6>

### Beschreibung:

Wenn Sie noch keinen Hausbesuch hatten, erhalten Sie dort Ihre Info-Mappe und ein Begrüßungsgeschenk für Ihr Baby und außerdem

- können Sie bei Kaffee, Tee und Gebäck an
- dem Nachmittag andere Familien kennenlernen
- erhalten Sie Informationen zur Anmeldung und Aufnahme in Krippe/Tagespflege und Kindergarten
- lernen Sie Angebote und Unterstützungen für Ihr Leben mit dem Baby in Bad Homburg kennen
- erfahren Sie, was die einzelnen Stadtteil

### Termin:

Samstag, 13. Juni 2026  
14:00 - 16:00 Uhr

### Kontakt:

Daniel Matuschewski  
Tel: 06172/2657388  
Mail: [sfz.mitte@bad-homburg.de](mailto:sfz.mitte@bad-homburg.de)



STADTTEIL- UND FAMILIENZENTRUM  
BAD HOMBURG **Mitte**



# KOOPERATIONSPARTNER

Um ein zuverlässiger Ansprechpartner im Stadtteil zu sein, bedarf es starke Kooperationen. Mit unseren Kooperationspartnern arbeiten wir zuverlässig Hand in Hand zusammen und bilden somit ein sehr großes Netzwerk mit vielen Stärken.

- Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
- Deutscher Kinderschutzbund, Kreisverband Hochtaunus e.V.
- Deutsches Rotes Kreuz, Kreisverband Hochtaunus e.V.
- Frühen Hilfen/Präventionsketten der Stadt Bad Homburg
- Jugendkulturtreff E-Werk
- Katholische Familienbildung Taunus
- KulturLeben Hochtaunus Verein für kulturelle Teilhabe e.V.
- städtische Kita am Heuchelbach
- städtische Kita Bahnhofsstraße
- städtische Krippe am Heuchelbach
- Volkshochschule und Musikschule Bad Homburg
- Zentrum für Jugendberatung und Suchthilfe für den Hochtaunuskreis  
Jugendberatung und Jugendhilfe e.V. (Suchtberatung Hochtaunus)



STADTTEIL- UND FAMILIENZENTRUM  
BAD HOMBURG Mitte

# NETZWERKPARTNER

Ergänzt wird unser Netzwerk aus Kooperationspartnern, durch unsere engagierten Netzwerkpartner.

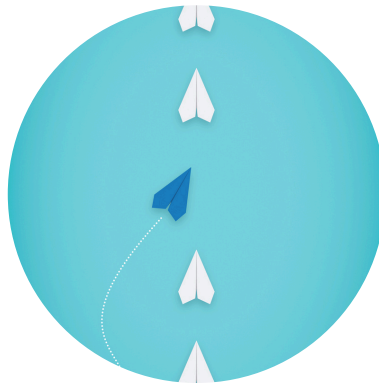
- Bad Homburger Waldkinder e.V.
- Berufskoaching Annette Vorpahl
- Büro für interkulturelle Angelegenheiten
- Diakonisches Werk Hochtaunus
- Enie e.V.
- Evangelische Erlöserkirchengemeinde mit Kita
- evangelische-freikirchliche Gemeinde Bad Homburg (EFG)
- Jugend-Förder-Verein Bad Homburg e.V.
- Jugend- und Kinderförderung im Stadtteil e.V. (JuKs)
- Geflecht e.V.
- Katholische Kita St. Marien
- Kinderkunstschule
- Kommunale Frauenbeauftragte Bad Homburg
- Landgraf-Ludwig-Schule
- Maria-Scholz-Schule
- Selbsthilfegruppe ungewollt Kinderlos
- Spvgg 05/99 Bomber Bad Homburg e.V.
- städtischer Kinderhort am Schlossgarten



STADTTEIL- UND FAMILIENZENTRUM  
BAD HOMBURG Mitte

# WIR SUCHEN SIE!

**als Unterstützung oder als neuen Partner  
im Stadtteil- und Familienzentrum Mitte**



## **Sie suchen eine neue Herausforderung/Aufgabe?**

Für unsere zahlreichen Angebote sind wir immer auf der Suche nach Mithilfe, welche das Stadtteil- und Familienzentrum Mitte tatkräftig unterstützen wollen.

## **Sie sind eine Institution und Suchen Netzwerkpartner?**

Sie haben ein Angebot, welches in unser Aufgabenfeld passt und haben Interesse an der Mitarbeit im Netzwerk des Stadtteil- und Familienzentrums Mitte?

**Dann sprechen Sie uns sehr gerne an.**

## **Ansprechpartner und Terminvereinbarung:**

Daniel Matuschewski

Tel.: 06172/265 73 88

E-Mail: [sfz.mitte@bad-homburg.de](mailto:sfz.mitte@bad-homburg.de)



STADTTEIL- UND FAMILIENZENTRUM  
BAD HOMBURG **Mitte**



# WEITERE INFORMATIONEN

Weitere aktuelle Informationen zu Veranstaltungen oder Terminen im Stadtteil- und Familienzentrum Mitte entnehmen Sie bitte über folgende Kanäle...



## Website

[www.bad-homburg.de/sfz-mitte](http://www.bad-homburg.de/sfz-mitte)



## Facebook

<https://www.facebook.com/share/18iMJzb4ZS/?mibextid=LQQJ4d>



## Instagram

<https://www.instagram.com/sfzbadhomburg>

## **Ansprechpartner und Terminvereinbarung:**

Daniel Matuschewski

Tel.: 06172/265 73 88

E-Mail: [sfz.mitte@bad-homburg.de](mailto:sfz.mitte@bad-homburg.de)



STADTTEIL- UND FAMILIENZENTRUM  
BAD HOMBURG **Mitte**

# VERNETZT FÜR SIE!

In Bad Homburg gibt es eine Vielzahl an Angeboten und Ansprechpartnern für Sie. Manchmal ist die passende Unterstützung nicht sofort zu finden – doch keine Sorge: Es gibt zahlreiche Anlaufstellen, die Ihnen weiterhelfen und zusätzlich interessante Angebote bereithalten.

## Weitere Stadtteil- und Familienzentren (kurz: SFZ) in Bad Homburg:



**Auszug Angebot vor Ort:**  
Digitalhilfe, Mittagstisch,  
Gedächtnistraining, Yoga,  
Erzählcafé, Offenes Café, ...

**Kontakt:**  
Sandra Varnhorn  
0151 70542469  
sfz-bad-homburg@caritas-  
taunus.de



**Auszug Angebot vor Ort:**  
Offenes Café,  
Hinterbliebenen-Treff, EUTB  
Beratung, Singkreis, ...

**Kontakt:**  
Susanne Mellinghoff  
06172 8569950  
susanne.mellinghoff-sfz@  
t-online.de



**Auszug Angebot vor Ort:**  
Seniorengymnastik,  
Gedächtnistraining, Lernhilfe  
für Grundschüler, ...

**Kontakt:**  
Silke Sänger-Küssner  
0171 8110379  
sfz.gonzenheim@juks-  
badhomburg.de



**Auszug Angebot vor Ort:**  
Sprachcafé, Mittagstisch,  
Handarbeit-Workshop,  
Offene Sprechstunde, ...

**Kontakt:**  
Barbara Kilanowski  
0175 7230206  
barbara.kilanowski@  
regionale-diakonie.de



**Auszug Angebot vor Ort:**  
Demenz-Gesprächskreis,  
Literaturkreis, Müttertreff,  
Gemeinschaftsgarten, ...

**Kontakt:**  
Sabine Engelfried  
0170-348 51 31  
sfz.ober-erlenbach@juks-  
badhomburg.de



## Mehr Informationen zu den SFZ:



Website:  
[www.bad-homburg.de/sfz](http://www.bad-homburg.de/sfz)

# VERNETZT FÜR SIE!



Main- und  
Hochtaunus

## Auszug Angebot vor Ort:

Psychosoziale Beratungsstelle,  
Seniorenberatung,  
Schwangerenberatung, ...



[www.diakonie-main-taunus.de/](http://www.diakonie-main-taunus.de/)



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

Kreisverband Hochtaunus e.V.

## Auszug Angebot vor Ort:

Ambulante Pflege,  
Alltagshilfen, Menü-Service,  
Hausnotdienste,  
Gemeinschaftsangebote, ...



[www.drk-hochtaunus.de](http://www.drk-hochtaunus.de)



## Auszug Angebot vor Ort:

Workshops, Kurse,  
Veranstaltungen für Kinder,  
Jugendliche und  
Jungebliebene, ...



[www.bad-homburg.de/  
e-werk](http://www.bad-homburg.de/e-werk)



Caritasverband  
Taunus

## Auszug Angebot vor Ort:

div. Beratungen,  
Hospitzdienst, Second-Hand-  
Shop, Migrationsberatung,  
Trauerbegleitung, ...



[www.caritas-taunus.de](http://www.caritas-taunus.de)



## Auszug Angebot vor Ort:

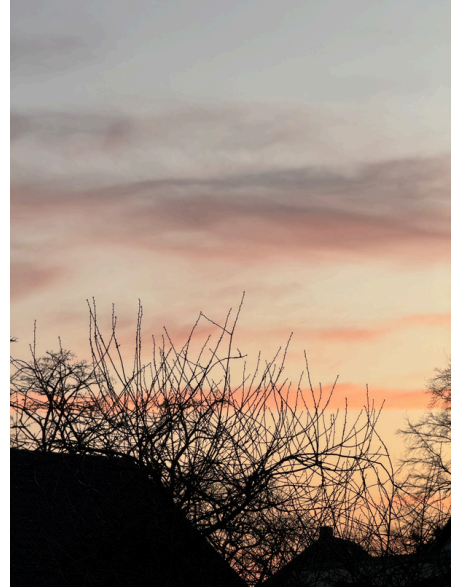
Angebote für  
Kindertagesstätten,  
Flohmärkte,  
Bewegungsangebote, ...



[www.jfv-badhomburg.de](http://www.jfv-badhomburg.de)



# IMPRESSIONEN



STADTEIL- UND FAMILIENZENTRUM  
BAD HOMBURG **Mitte**

# IMPRESSUM

## **Gefördert durch:**



## **Herausgeber und Druck:**

Stadtteil- und Familienzentrum Mitte  
Dietigheimer Straße 24; 61350 Bad Homburg v. d. Höhe  
Tel. 06172/2657388  
Mail. [sfz.mitte@bad-homburg.de](mailto:sfz.mitte@bad-homburg.de)

**Stand:** Januar 2026



STADTTEIL- UND FAMILIENZENTRUM  
BAD HOMBURG **Mitte**

Man ist nicht bloß ein einzelner Mensch,  
man gehört einem Ganzen an.

Theodor Fontane (1819 - 1898), dt. Schriftsteller, Journalist, Erzähler und Theaterkritiker

# WIR FREUEN UNS AUF IHR KOMMEN!



Bildung - Beratung - Begegnung  
Begleitung - Beteiligung



STADTTEIL- UND FAMILIENZENTRUM  
BAD HOMBURG **Mitte**