

1. Quartal 2025 im FamilienZentrum Nieder-Olm e.V.



Anmeldung und ausführliche
Informationen für alle
Kurse/Angebote im
FamilienZentrum bitte über das
Anmeldeformular auf der Homepage:
www.familienzentrum-nieder-olm.de



Wir sind Vielfalt

Wir möchten alle Menschen, in egal welcher Lebenssituation, zusammenbringen, eine Möglichkeit bieten, sich gegenseitig zu unterstützen, tolerieren und respektieren – sich bei Alltagsfragen zwanglos auszutauschen und Tipps jeglicher Art zu geben.

Januar



Café Zimt & Zucker/Babykorb

dienstags, 09:15–11:45 Uhr,

Mi. 08.01.: Neujahrscafé

Kosten: 7,90 € für Buffet inkl. Getränke

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Lecker frühstücken und sich mit anderen Menschen unterhalten. Kinder können entspannt spielen. Eltern können sich fachlichen Rat holen bei einer Kinderkrankenschwester. Zeitgleich ist der Babykorb geöffnet. Hier findet Ihr gut erhaltene Kinderkleidung bis Gr. 116, Bücher, Spielsachen etc. gegen Spende! Bitte jeweils vorher anmelden!



Papatreff

Samstag, 11.01.25, 09:30–11:30 Uhr

Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Im Papatreff sind Väter mit ihren Kindern von 0–2 Jahre herzlich willkommen. Bei Kaffee und Tee könnt ihr Euch in lockerer Runde mit anderen Papas austauschen und gemeinsam Zeit mit Euren Kindern verbringen. Ein Mal schnuppern ist möglich.

Krümelmiste

montags, 09:30–11:30 Uhr

Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Die Krümelmiste ist eine Eltern-Kind-Gruppe für Kinder von 0–3 Jahren. Sie wird von den Eltern selbstständig geleitet und gestaltet. Die Gruppe kommuniziert auch per WhatsApp untereinander. Zwei Mal schnuppern möglich.

QiGong-Kurs

montags, 19–20:30 Uhr

Kosten: 40 € im Monat, zzgl. 5 €/Monat Mitgliedschaft, 2x schnuppern möglich

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Straße 6,

Trainer: Ingo Frommer, Budopädagoge,

2. Dan Shudokan-Ryu, 0160/94656749

QiGong ist eine sogenannte „innere“ Schule der Kampfkünste. Es vereint Atem- und Körperübungen, die den Energiefluss des Körpers in Harmonie bringen.



Mama fit- Baby mit

Mittwoch, 15.01.25, 9:30-10:30 Uhr, 8 x 60 Min.

(15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 26.02. und 05.03.)

Heinz-Kerz-Sporthalle, Gymnastikraum, Maria-Montessori-Str. 8

Kosten: 80 € Mitglieder, 96 € Nichtmitglieder

Kursleitung: Julia Trautmann, Fitnesstrainerin mit B-Lizenz

Du hast Lust mit deinem Baby Sport zu machen, dann bist Du bei mir genau richtig. Zusammen schwitzen, lachen und Sport machen, was kann es Besseres geben. Du bist motiviert, dann melde dich und starte mit mir nach der Winterpause durch.



Räuberhöhle

mittwochs, 15:30–17:00 Uhr

Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft

Haus der Vereine/Garten, Maria-Montessori-Str. 6

Die Räuberhöhle ist eine Eltern-Kind-Gruppe für Kinder von 0–5 Jahren. Sie wird von den Eltern selbstständig geleitet und gestaltet. Die Gruppe kommuniziert auch per WhatsApp untereinander. Zwei Mal schnuppern ist möglich.



Folgt uns auf Facebook und Insta: www.instagram.com/familienzentrumniederolm
oder schaut nach dem aktuellen Stand unter: www.familienzentrum-nieder-olm.de

Anmeldung zu allen Veranstaltungen und Treffs über das Anmeldeformular auf der Homepage!

Mobil erreichbar unter: 0176/85913961



Shudokan Karate-Do, die Karategruppe für Kinder ab 10 Jahre

mittwochs, 17–18 Uhr

Kosten: Mitgliedschaft im Verein, 5 €/Monat,
2x schnuppern möglich, in Ferien nach Rücksprache
Turnhalle der Seltalschule, Seiteneingang über Linden-
straße

Trainer: Ingo Frommer, 2. Dan im Stil Shudokan-Ryu.
0160/94656749

Schwangeren- und Babytreff

donnerstags, 9:30–11:00 Uhr,

16.01.: Themen der Eltern, Ankommen und
Kennenlernen

23.01.: Das kranke Kind und wie Eltern helfen können

30.01.: Babys Schlaf

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleitung: Diana Nordmann, Familienkinder-
krankenschwester

Der Schwangeren- und Babytreff ist eine Gruppe für
Eltern mit Baby im 1. Lebensjahr und Schwangere.
Hier wird gesungen, gespielt und Ihr könnt eure Fragen
rund um die Babyzeit stellen, eure Kinder und ihr könnt
soziale Kontakte knüpfen.



Neu! – Body`n brain Activity – Lernen ohne Leistungs- druck – Elterninfoabend

Donnerstag, 16.01.25, 19:00 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Referentin: Susi Lahr-Preuss, body`n brain Trainerin i. A.
Wenn Ihr erfahren wollt, wie eure Kinder mit:

Spaß und Freude lernen, sich Blitzschnell konzentrieren
können, den idealen Sitzplatz in der Schule finden,
Hausaufgaben mit Leichtigkeit erledigen können, Legas-
thenie/Dyskalkulie besser umgehen können, Schlafstö-
rungen, ADHS und in Stresssituationen entspannter
werden. Dann kommt zu mir.

Kleine Rabauken – der Kleinkindertreff mit Eltern ab 9 bis 24 Monaten

freitags, wöchentlich 09:30–11:00 Uhr

10.01., 17.01., 24.01., 31.01.: Eltern organisiert

Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft, 2x
schnuppern möglich

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleitung: Diana Nordmann, Familienkinderkranken-
schwester

Die kleinen Rabauken sind Kinder im Alter von 9–24
Monaten in Begleitung Ihrer Eltern. Die Kinder können
spielen und erste soziale Kontakte knüpfen.

Neu! – Löweneltern – für Eltern von Kindern mit einer geistigen oder körperlichen

Behinderung/Beeinträchtigung

Samstag, 18.01.25, 10:00–12:00 Uhr

Kosten: 5€/Monat Familienmitgliedschaft

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6,

Die Löweneltern-Gruppe sind Eltern deren Kinder eine
körperliche oder geistige

Behinderung/Beeinträchtigung haben. Die Gruppe ist
elternorganisiert. Bei Bedarf können Fachreferenten
hinzugezogen werden. Die Gruppe dient dem
Erfahrungsaustausch und der gegenseitigen
Information. Die Kinder können mitgebracht werden.
Die Gruppe kommuniziert per WhatsApp
untereinander. Einmal schnuppern ist möglich.

Innere Ruhe – Innere Stärke für Kinder ab 7J. – Start neuer Block

Dienstag, 21.01.25, 16:10–17:00 Uhr, 6 x 50 Min.,

(21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02.25)

Kosten: 84 € Mitglieder, 96 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6,

Referentin: Tanja Theß, Entspannungstherapeutin/Psy-
chologische Beraterin

Emotionen wie Wut, Zorn, Ungeduld, innere Unruhe
etc. umwandeln in innere Ausgeglichenheit u. Kraft. Wir
sprechen über unsere Gefühle, wie können Schwächen
zu Stärken werden, wie können wir uns von ungun-
sten Gefühlen lösen, wie kann ich Konzentration üben und
alles was die Kinder bewegt findet hier Raum. Inhalt:
Körperübungen, Phantasie Reisen, Meditationen, Atem-
übungen etc. unterstützt durch den künstlerischen und
musikalischen Ausdruck mit Handpan. Das Selbstwert-
gefühl stärken und festigen. Die Erfahrung: „Ich bin
wertvoll, einzigartig und gut so wie ich bin“ steht im
Vordergrund.



Neu! – Body`n brain Activity – Lernen ohne Leistungs- druck – Schnupperstunde für Grundschulkinder

Donnerstag, 23.01.25, 18 Uhr, 1x45 Min.

Kosten: 15 € Euro Mitglieder, 17 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Referentin: Susi Lahr-Preuss, body`n brain Trainerin i. A.
Wir werden mit Spaß und Freude koordinative Übungen

machen, kognitive und visuelle Reize setzen und so Ver-
bindungen im Gehirn aufbauen. Na, neugierig gewor-
den? Dann meldet eure Grundschulkinder an. Die
Schnupperstunde beinhaltet im Anschluss ein kl. Infor-
mationsgespräch zwischen Trainerin und Eltern.



Folgt uns auf Facebook und Insta: www.instagram.com/familienzentrumniederolm
oder schaut nach dem aktuellen Stand unter: www.familienzentrum-nieder-olm.de

Anmeldung zu allen Veranstaltungen und Treffs über das Anmeldeformular auf der Homepage!

Mobil erreichbar unter: 0176/85913961



Neu! – Hallo Zuckerfreiheit – raus aus der Heißhungerfalle

Samstag, 25.01.2025, 9:30 - 13:30 Uhr

Kosten: 60 € Mitglieder, 62 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6,

Referentin: Nicole Markworth, Gesundheitspädagogin, GFK-Trainerin und Mediatorin

Der Workshop ist ein Ausflug ins zuckerfreie Schlaraffenland. Gemeinsam werden wir leckere Snacks kreieren, sowie alternative Produkte probieren und unter die Lupe nehmen. Ihr bekommt Tipps, wie ihr euren Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht halten und euren Körper gleichzeitig mit wertvollen Nährstoffen versorgen könnt. Naschen ohne Reue und Vielfalt statt Verzicht. Weitere Infos siehe Homepage!

Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Kinder von 5-6 Jahren (Vorschule bis 1.Klasse)

Montag, 27.01.25, 14:30–15:30 Uhr, 4x60 Min.

(27.01., 03.02., 10.02., 17.02.25)

Kosten: 59 € Mitglieder, 67 € Nichtmitglieder, inkl. Übungsvideo

Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Kinder von 7-10 Jahren (2.-4.Klasse)

Montag, 27.01.25, 16:00–17:30 Uhr, 4x90 Min.

(27.01., 03.02., 10.02., 17.02.25)

Kosten: 69 € Mitglieder, 77 € Nichtmitglieder, inkl. Übungsvideo

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Referentinnen: Maiken Neunzerling und Lida Lautenschlager, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainer für Kinder

Dieses Training beinhaltet eine starke und einzigartige Kombination aus Spaß an den Übungen und Tiefe im Inhalt sowie absolute Alltagsrelevanz für die Kinder. Unsere Überzeugung: Kinder sind stark genug um ihr Leben aktiv zu gestalten anstatt sich von Umständen treiben zu lassen. Und: Sie sind es wert, dass sie für ihre eigenen Grenzen einstehen und lernen Herausforderungen zu lösen. In unserem Training lernen die Kinder selbstwirksam im Umgang mit Beleidigungen und Konflikten zu agieren sowie eine innere Stärke zu entwickeln, die ihnen hilft, ein glückliches Leben zu führen.

Yoga für Erwachsene (Vinyasa-Yoga) – Start neuer Kurs

Dienstag, 28.01.25, 5 x 75 Min., 17:30–18:45 Uhr

(28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02.25)

Kosten: 55 € Mitglieder, 65 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleiterin: Lisa Oschmann, Vinyasa Yogalehrerin

Zeit für dich! Genieße die wohltuenden Wirkungen von Yoga auf den Körper und auf den Geist. Mit der Mischung aus körperlichen Übungen, Atem- und

Entspannungstechniken sorgt Yoga für mehr Achtsamkeit, ein gestärktes Körpergefühl und innere Balance.

Neu! – Body`n brain – Lernen ohne Leistungsdruck – Kursstart für Grundschul Kinder

Donnerstag, 30.01.25, 18 Uhr, 10x60 Min.

(30.01., 06.02., 13.02., 20.02., 27.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 03.04.25)

Kosten: 150 € Mitglieder, 170 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Referentin: Susi Lahr-Preuss, body`n brain Trainerin i. A. Mein Ziel ist es, mit einfachen spielerischen Übungen das Gehirn deines Kindes zu vernetzen. Es somit in allen schulischen Bereichen zu stärken und glücklicher durch die Grundschulzeit zu begleiten. Du fragst dich, ob das geht? Ich sage ja! Ebenso gibt es wertvolle Tipps, damit du zu Hause mit deinem Kind mit Spaß und viel Lachen arbeiten kannst. Ich brauche keine Diagnose, ich arbeite ganzheitlich und somit Fächer übergreifend.

Kinderyoga (6–10-Jährige) – Start neuer Kurs

Freitag, 31.01.25, 5x45 Min., 14:45–15:30 Uhr

(31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 28.02.25)

Kosten: 35 € Mitglieder, 45 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleiterin: Lisa Oschmann, Sozialarbeiterin und Vinyasa Yogalehrerin

Du wärst gern ein Schmetterling? Wir finden gemeinsam heraus wie sich die Welt zwischen den kunterbunten Blumen anfühlt. Sowohl unser Körper als auch unser Kopf machen eine Reise durch die Welt der Schmetterlinge. Du hast ein anderes Lieblingstier? Dann lass es mich wissen und wir werden in der nächsten Stunde die bezaubernde Welt deines persönlichen Lieblingstieres erforschen.

Young Yoga – Yoga für Jugendliche (13 – 19 Jährige) – Start neuer Kurs

Freitag, 31.01.25, 5x60 Min., 16:00–17:00 Uhr

(31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 28.02.25)

Kosten: 45 € Mitglieder, 55 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleiterin: Lisa Oschmann, Sozialarbeiterin und Vinyasa Yogalehrerin

Du bist jung, dynamisch, motiviert und manchmal ein bisschen gestresst?

Nimm dir Zeit für dich und deinen Körper und genieße die wohltuenden Yogaübungen mit Meditationselementen gemeinsam mit anderen jungen Menschen. Nebenbei kannst du dein Körpergefühl stärken und deine Flexibilität erhöhen.



Folgt uns auf Facebook und Insta: www.instagram.com/familienzentrumniederolm oder schaut nach dem aktuellen Stand unter: www.familienzentrum-nieder-olm.de

Anmeldung zu allen Veranstaltungen und Treffs über das Anmeldeformular auf der Homepage!

Mobil erreichbar unter: 0176/85913961



Yoga für Erwachsene (Vinyasa-Yoga) – Start neuer Kurs

Freitag, 31.01.25, 5 x 75 Min., 17:30–18:45 Uhr

(31.01., 07.02., 14.02., 21.02., 28.02.25)

Kosten: 55 € Mitglieder, 65 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleiterin: Lisa Oschmann, Sozialarbeiterin und Vinyasa Yogalehrerin

Zeit für dich! Genieße die wohltuenden Wirkungen von Yoga auf den Körper und auf den Geist. Mit der Mischung aus körperlichen Übungen, Atem- und Entspannungstechniken sorgt Yoga für mehr Achtsamkeit, ein gestärktes Körpergefühl und innere Balance.

Sprechstunde für Angehörige von demenziell erkrankten Menschen

auf Anfrage, digital, persönlich oder telefonisch

Kosten: 10 €/Beratung, ½ Stunde pro Beratungstermin

Referentin: Steffi Westerhausen, Demenzassistentin, Coach ILP

In dieser Sprechstunde lade ich Sie zu einem unterstützenden Gespräch ein. Sie erhalten allgemeine Informationen rund um demenzielle Erkrankungen und deren Auswirkungen auf den Lebensalltag, Tipps zum Umgang mit Menschen mit Demenz z.B. Vermeidung von Konflikten, etc.

Die Babysitter- und Seniorenhelferbörse

Unsere Babysitter sind Jugendliche, die bei uns einen Tag lang geschult wurden zum Umgang mit

Säuglingen/Kleinkindern, zu Grundkenntnissen in Erste-Hilfe am Kind, sowie Themen der Entwicklung/Aufsichtspflicht.

Unsere Seniorenhelfer sind Jugendliche, die gerne den Senioren helfen möchten. Gegen ein Entgelt übernehmen sie gerne Dinge, die Ihnen den Alltag erleichtern. Wir stellen gerne den Kontakt her!

Um die Ausbildung/Verwaltung der Börse zu finanzieren, freuen wir uns über eine Spende



Februar



Neu! – Pflegeelterntreff – die Gruppe für Pflegefamilien

Samstag, 01.02.25, 10:00–12:00 Uhr

Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Der Pflegeelterntreff ist ein Treffpunkt für Pflegefamilien mit Kindern in Dauerpflege im Alter von 0–3 Jahren und trifft sich ca. alle 4–6 Wochen. Sie wird von den Eltern selbstständig geleitet und gestaltet. Die Gruppe kommuniziert per WhatsApp untereinander. Ein Mal schnuppern ist möglich.

Krümelmiste

montags, 09:30–11:30 Uhr

Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Die Krümelmiste ist eine Eltern-Kind-Gruppe für Kinder von 0–3 Jahren. Sie wird von den Eltern selbstständig geleitet und gestaltet. Die Gruppe kommuniziert auch per WhatsApp untereinander. Zwei Mal schnuppern möglich.

QiGong-Kurs

montags, 19–20:30 Uhr

Kosten: 40 € im Monat, zzgl. 5 €/Monat Mitgliedschaft, 2x schnuppern möglich

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Straße 6,

Trainer: Ingo Frommer, Budopädagoge,

2. Dan Shudokan-Ryu, 0160/94656749

QiGong ist eine sogenannte „innere“ Schule der Kampfkünste. Es vereint Atem- und Körperübungen, die den Energiefluss des Körpers in Harmonie bringen.



Café Zimt & Zucker/Babykorb

dienstags, 09:15–11:45 Uhr,

18.02.: + Zahnpflegeberatung mit Sandra Heppler, AG

Kinder- und Jugendzahnpflege

Kosten: 7,90 € für Buffet inkl. Getränke

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Lecker frühstücken und sich mit anderen

Menschen unterhalten. Kinder können entspannt

spielen. Eltern können sich fachlichen Rat holen bei

einer Kinderkrankenschwester. Zeitgleich ist der

Babykorb geöffnet. Hier findet Ihr gut erhaltene

Kinderkleidung bis Gr. 116, Bücher, Spielsachen etc.

gegen Spende! Bitte jeweils vorher anmelden!



Folgt uns auf Facebook und Insta: www.instagram.com/familienzentrumniederolm oder schaut nach dem aktuellen Stand unter: www.familienzentrum-nieder-olm.de

Anmeldung zu allen Veranstaltungen und Treffs über das Anmeldeformular auf der Homepage!

Mobil erreichbar unter: 0176/85913961



Räuberhöhle

mittwochs, 15:30–17:00 Uhr

Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft

Haus der Vereine/Garten, Maria-Montessori-Str. 6
Die Räuberhöhle ist eine Eltern-Kind-Gruppe für Kinder von 0–5 Jahren. Sie wird von den Eltern selbstständig geleitet und gestaltet. Die Gruppe kommuniziert auch per WhatsApp untereinander. Zwei Mal schnuppern ist möglich.

Shudokan Karate-Do, die Karategruppe für Kinder ab 10 Jahre

mittwochs, 17–18 Uhr

Kosten: Mitgliedschaft im Verein, 5 €/Monat, 2x schnuppern möglich, in Ferien nach Rücksprache
Turnhalle der Seltalschule, Seiteneingang über Lindenstraße
Trainer: Ingo Frommer, 2. Dan im Stil Shudokan-Ryu.
0160/94656749

Schwangeren- und Babytreff

donnerstags, 9:30–11:00 Uhr,

06.02.: Sprachförderung und bilinguale Erziehung

13.02.: Kitas in Nieder-Olm, Steffi Kempf, Verbandsgemeinde Nieder-Olm

20.02.: Kindertagespflege, Michele Baumbach, Kreisverwaltung Mainz-Bingen

27.02.: Paarbeziehung fördern: Eltern sein – Paar bleiben!

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleitung: Diana Nordmann, Familienkinderkrankenschwester

Der Schwangeren- und Babytreff ist eine Gruppe für Eltern mit Baby im 1. Lebensjahr und Schwangere.



Der Babykorb

Ein Raum voll mit gut erhaltener Baby- und Kinderbekleidung bis Gr. 116, Schuhe, Bücher, Spielsachen, etc. Wir geben die Sachen gegen Spende weiter und nehmen auch gerne Eure Sachspenden entgegen. Geöffnet ist der Babykorb dienstags von 9:15–11:45 Uhr und befindet sich im Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6. Anmeldungen zu einem Besuch im Babykorb unter: 0176/85913961 oder über die Homepage.



Waffelcafé kreativ – Der Generationentreff

donnerstags, 15–17 Uhr

06.02.: Bild und Rahmen

27.02.: Stoff und Druck

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6,
Kosten: 5 €/Teilnehmer, gefördert vom Landkreis Mainz-Bingen

Referentin: Ute Herber-Ohler, Erzieherin und Fachkraft ästhetische Bildung

Ihr möchtet neue Leute kennen lernen, Euch bei einer guten Tasse Kaffee nett unterhalten und vielleicht noch kreativ beschäftigen. Das Waffelcafé kreativ bietet all das 12x im Jahr! Hier ist jeder willkommen, egal wie alt. Ute Herber-Ohler und das Café-Team verwöhnen Euch und bieten der Jahreszeit entsprechend Kreativangebote an. Spaß, Kommunikation und Nachhaltigkeit sind unser Anliegen
Der Babykorb ist ebenfalls geöffnet!



Bedürfnisse des Babys besser verstehen

Donnerstag, 06.02.25, 19:30 Uhr

kostenfrei, um Spenden wird gebeten!
digital via Zoom!

Referentin: Kirsten Huber, Fachberaterin u. Fachtherapeutin für Emotionelle Erste Hilfe
Bedürfnisorientierte Elternschaft ist in aller Munde, doch was sind denn die wichtigsten Bedürfnisse unserer Babys? Im Vortrag bekommst du grundlegende Informationen über die körperlichen und emotionalen Grundbedürfnisse des Babys. Wie entwickelt sich eine sichere Eltern-Kind-Bindung, warum ist diese so wichtig, wie grenze ich Beruhigung von Ablenkung ab und noch vieles mehr.

Kleine Rabauken – der Kleinkindertreff mit Eltern ab 9 bis 24 Monaten

freitags, wöchentlich 09:30–11:00 Uhr

Eltern organisiert

Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft, 2x schnuppern möglich

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Die kleinen Rabauken sind Kinder im Alter von 9–24 Monaten in Begleitung Ihrer Eltern. Die Kinder können spielen und erste soziale Kontakte knüpfen



Folgt uns auf Facebook und Insta: www.instagram.com/familienzentrumniederolm
oder schaut nach dem aktuellen Stand unter: www.familienzentrum-nieder-olm.de
Anmeldung zu allen Veranstaltungen und Treffs über das Anmeldeformular auf der Homepage!

Mobil erreichbar unter: 0176/85913961



Erste Hilfe am Kind-Kurs

Samstag, 08.02.25, 9:30–16:15 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kosten: 48 € Mitglieder, 50 € Nichtmitglieder

Referentin: Diana Nordmann, Kinderkrankenschwester und Trainerin für Erste-Hilfe

Kursinhalt: Wiederbelebensmaßnahmen beim Baby, Kind und Erwachsenen. Was tun bei Kinder-Notfällen wie Verbrennungen, Verschlucken oder Vergiftungen etc.? Was tun nach einem Sturz? Ein Kurs für Eltern und Großeltern.



Zwillingstreff

Samstag, 15.02.25, 10:00-12:00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenfrei, um Spende wird gebeten.

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Der Zwillingstreff ist eine Möglichkeit für Zwillings- und andere Mehrlingseltern mit Ihren Kindern im Alter von 0–4 Jahren, sich miteinander zu treffen und auszutauschen. Geschwisterkinder sind natürlich ebenfalls herzlich willkommen!

Neu! – Konflikte leichter lösen – schwierige Gespräche mutig angehen!

Dienstag, 18.02.25, 19:30 Uhr

Kosten: 15 € Mitglieder, 17 € Nichtmitglieder

Juhubu-Haus, Pfarrgasse 5

Referentin: Anna Danielsen, Mental Coach, Kinder- und Jugendcoach, Mediatorin, Kommunikationstrainerin
Konflikte entstehen im Alltag immer wieder, insbesondere in der Familie. Ob mit den Kindern oder in der Partnerschaft, die Situationen sind immer wieder belastend. Oft werden sie vermieden oder heruntergeschluckt, manchmal eskalieren sie dennoch. Doch was braucht es, um auf der einen Seite Konflikte mutig und nachhaltig zu lösen und auf der anderen Seite gar nicht erst entstehen zu lassen? Weitere Information auf der Homepage!

Krav Maga Workshop – Selbstverteidigung für Kids im Alter von 6–13 Jahre

Samstag, 22.02.25, 10:00–12:00 Uhr,

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6, Nieder-Olm

Kosten: 19,90 € Mitglieder, 21,90 € Nichtmitglieder

Trainer: Selim Saroglu, zert. Trainer für Krav Maga

Ein Tag der Ihr Kind schützen kann. Kein Kind sollte der Angst vor Mobbing, Gewalt oder Entführung ausgesetzt sein. Beschützen Sie Ihr Kind und machen es stark für das Leben. Das Schöne an Krav Maga ist, dass es in erster Linie weder auf Kraft noch auf die Größe ankommt. Krav Maga besteht aus einfachen Prinzipien und Techniken zur Selbstverteidigung, die in Stress oder

Notsituationen leicht abrufbar sind. Diese sind schnell und einfach zu erlernen und damit sofort einsatzbereit.

Krav Maga Workshop - Selbstverteidigung für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

Samstag, 22.02.25, 12:30–15:00 Uhr,

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kosten: 25 € Mitglieder, 27 € Nichtmitglieder

Referent: Selim Saroglu, zert. Trainer für Krav Maga
Sicherheit beginnt bei Ihnen!

Bereit, Ihre Selbstverteidigungsfähigkeiten auf das nächste Level zu heben? Unser Krav Maga Selbstschutz-Workshop ist Ihre Chance, in einer sicheren und unterstützenden Umgebung lebensrettende Fähigkeiten zu erlernen. Wir bieten praktische Anleitungen in Techniken, die effektiv und leicht zu erlernen sind. Egal ob Sie Anfänger oder Fortgeschrittener sind, unser Workshop ist ideal für Erwachsene aller Fitnessstufen.

Marburger Konzentrationstraining für Grundschul Kinder der 2.–3. Klasse in Kleingruppen – Start neuer Block – Gruppe 1

Montag, 24.02.25, 15–16:15 Uhr, 6x75 Min.

Marburger Konzentrationstraining für Grundschul Kinder der 3. und 4. Klasse in Kleingruppen – Start neuer Block – Gruppe 2

Montag, 24.02.25, 16:30–17:45 Uhr, 6x75 Min.

(Termine: 24.2., 10.03., 17.03., 24.03., 31.03., 07.04.25)

Kosten: 128 € Mitglieder, 140 € Nichtmitglieder, inklusive Materialkosten

(bzw. 65 €, gefördert durch das MFFKI, aktuelle Infos siehe Homepage)

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Referentinnen: Petra Schulze-Christ und Regine Roß, beide zertifizierte Trainerinnen für MKT und Legasthenie / Dyskalkulie

Dieser Kurs wird angeboten für Kinder der 2. bis 4. Klasse, die sich leicht ablenken lassen oder viele Flüchtigkeitsfehler machen. Ziel des Marburger Konzentrationstrainings (MKT) ist es, den Kindern Arbeitstechniken zu vermitteln, mit denen sie ihre Aufgaben selbstständig, strukturiert und konzentriert erledigen können.



Folgt uns auf Facebook und Insta: www.instagram.com/familienzentrumniederolm
oder schaut nach dem aktuellen Stand unter: www.familienzentrum-nieder-olm.de

Anmeldung zu allen Veranstaltungen und Treffs über das Anmeldeformular auf der Homepage!

Mobil erreichbar unter: 0176/85913961



Stammtisch Hochbegabung

Mittwoch, 26.02.25 ab 20 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten.

Haus der Vereine, Vorstandszimmer, Maria-Montessori-Str. 6

Referentin: Kerstin Fahr, Schwerpunkte: Hochbegabung, ADS/ADHS, Marburger Konzentrationstraining, Trainer für SCOUT – bei Störungen des Sozialverhaltens
Dieser Stammtisch richtet sich an alle, die am Thema Hochbegabung interessiert sind. Eltern, Lehrer und Erzieher sind herzlich willkommen. Der Erfahrungsaustausch und das gegenseitige Kennenlernen stehen hierbei im Vordergrund.

Sprechstunde für Angehörige von demenziell erkrankten Menschen

auf Anfrage, digital, persönlich oder telefonisch

Kosten: 10 €/Beratung, ½ Stunde pro Beratungstermin

Referentin: Steffi Westerhausen, Demenzassistentin, Coach ILP

März



Neu! – Erste Hilfe - Kurs für Erwachsene/Senioren-Crashkurs

Samstag, 01.03.25, 09:30–13:30 Uhr

Kosten: 5€/ Teilnehmer, gefördert vom Seniorenbeirat des Landkreises Mainz-Bingen
Ort: Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Referentin: Diana Nordmann, Trainerin für Erste Hilfe
Der letzte Erste Hilfe Kurs ist lange her und Sie möchten Ihr Wissen für einen sicheren Umgang mit Notfallsituationen wieder auffrischen? Wir besprechen und üben das Erkennen und Einschätzen der Situation, Notruf absetzen, Wiederbelebung und stabile Seitenlage. Was tun bei Verdacht eines Herzinfarktes, Schlaganfalls, nach Sturzunfällen, bei Verschlucken etc.



Säuglingspflegekurs

Samstag, 01.03.25, 14:30- 17:30Uhr

Kosten: 30 € Mitglieder, 32 € Nichtmitglieder
Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str.6

Referentin: Diana Nordmann, Familienkinderkrankenschwester und Trainer für Erste Hilfe
Wir besprechen Grundkenntnisse der Säuglingspflege, Lagerungs- und Tragetechniken, Ernährungsformen, wie ist die erste Zeit mit Kind und sprechen über sinnvolle und sinnlose Anschaffungen und üben an Puppen wickeln und baden.

Krümelmiste

montags, 09:30–11:30 Uhr

Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Die Krümelmiste ist eine Eltern-Kind-Gruppe für Kinder von 0–3 Jahren. Sie wird von den Eltern selbstständig geleitet und gestaltet. Die Gruppe kommuniziert auch per WhatsApp untereinander. Zwei Mal schnuppern ist möglich.

QiGong-Kurs

montags, 19–20:30 Uhr

Kosten: 40 € im Monat, zzgl. 5 €/Monat Mitgliedschaft, 2x schnuppern möglich

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Straße 6,

Trainer: Ingo Frommer, Budopädagoge,

2. Dan Shudokan-Ryu, 0160/94656749



QiGong ist eine sogenannte „innere“ Schule der Kampfkünste. Es vereint Atem- und Körperübungen, die den Energiefluss des Körpers in Harmonie bringen.

Café Zimt & Zucker/Babykorb

dienstags, 09:15–11:45 Uhr,

04.03.: geschlossen

Mi.! 05.03.: Katercafé

Kosten: 7,90 € für Buffet inkl. Getränke

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Lecker frühstücken und sich mit anderen Menschen unterhalten. Kinder können entspannt spielen. Eltern können sich fachlichen Rat holen bei einer Kinderkrankenschwester. Zeitgleich ist der Babykorb geöffnet. Hier findet Ihr gut erhaltene Kinderkleidung bis Gr. 116, Bücher, Spielsachen etc. gegen Spende!
Bitte jeweils vorher anmelden!



Räuberhöhle

mittwochs, 15:30–17:00 Uhr

Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft

Haus der Vereine/Garten, Maria-Montessori-Str. 6

Die Räuberhöhle ist eine Eltern-Kind-Gruppe für Kinder von 0–5 Jahren. Sie wird von den Eltern selbstständig geleitet und gestaltet. Die Gruppe kommuniziert auch per WhatsApp untereinander. Zwei Mal schnuppern ist möglich.



Folgt uns auf Facebook und Insta: www.instagram.com/familienzentrumniederolm
oder schaut nach dem aktuellen Stand unter: www.familienzentrum-nieder-olm.de

Anmeldung zu allen Veranstaltungen und Treffs über das Anmeldeformular auf der Homepage!

Mobil erreichbar unter: 0176/85913961



Shudokan Karate-Do, die Karategruppe für Kinder ab 10 Jahre

mittwochs, 17–18 Uhr

Kosten: Mitgliedschaft im Verein, 5 €/Monat,
2x schnuppern möglich, in Ferien nach Rücksprache
Turnhalle der Seltzalschule, Seiteneingang über Linden-
straße

Trainer: Ingo Frommer, 2. Dan im Stil Shudokan-Ryu.
0160/94656749

Schwangeren- und Babytreff

donnerstags, 9:30–11:00 Uhr,

06.03.: Kindersicherheit

13.03.: Schnuller, Trocken werden und Co

20.03.: Spiel, Spaß und Beschäftigung mit dem Kind

27.03.: Urlaub mit Baby/ Kleinkind

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleitung: Diana Nordmann, Familienkinder-
krankenschwester

Der Schwangeren- und Babytreff ist eine Gruppe für
Eltern mit Baby im 1. Lebensjahr und Schwangere.



Beikostkurs – von der Milch zum Brei und Familientisch

Freitag, 07.03.25, 9:30–12:30 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleiterin: Diana Nordmann, Familienkinderkrankenschwester

Wie kommt das Kind von der Brust oder Flasche an den Brei? Wann fängt man mit der Beikost an und was ist mit Fingerfood? Wie gelingt ein guter Übergang zum Familientisch und was tun, wenn das Kind mal nicht essen möchte. All diesen Fragen stellen wir uns heute und probieren auch mal erste Breie gemeinsam aus.



Erste Hilfe am Kind-Kurs

Samstag, 08.03.25, 9:30–16:15 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kosten: 48 € Mitglieder, 50 € Nichtmitglieder

Referentin: Diana Nordmann, Kinderkrankenschwester
und Trainerin für Erste-Hilfe

Kursinhalt: Wiederbelebungsmaßnahmen beim Baby,
Kind und Erwachsenen. Was tun bei Kinder-Notfällen
wie Verbrennungen, Verschlucken oder Vergiftungen
etc.? Was tun nach einem Sturz? Ein Kurs für Eltern und
Großeltern.



Kleine Körper in Bewegung – Selbstbehauptungskurs für Kinder von 5–9 Jahren – Start neuer Kurs

Montag, 10.03.25, 18–18:45 Uhr, 10 x 45 Min., nicht in den Ferien!

(10.03., 17.03., 24.03., 31.03., 07.04., 28.04., 05.05.,
12.05., 19.05., 26.05.25)

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Straße 6,

Kosten: 60 € Mitglieder, 80 € Nichtmitglieder

Trainer: Ingo Frommer, Budopädagoge

Kinder haben einen natürlichen Drang nach Bewegung. Sie wollen ihre Körper ausprobieren und neue Erfahrungen machen. Darin soll dieser Unterricht sie unterstützen und fördern. Mit einfachen Übungen, die fantasievoll mit den Bewegungen von Tieren verglichen werden, sollen die Kinder in eine neue Erfahrungswelt „gezaubert“ werden. Muskeltonus und Koordination werden gestärkt und Selbstwert und Selbstbewusstsein gesteigert.

Innere Ruhe – Innere Stärke für Kinder ab 7 Jahre – Start neuer Block

Dienstag, 11.03.25, 16:10–17:00 Uhr, 5 x 50 Min.,
(11.03., 18.03., 25.03., 01.04., 08.04.25)

Kosten: 70 € Mitglieder, 80 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6,

Referentin: Tanja Theß, Entspannungstherapeutin/Psychologische Beraterin

Emotionen wie Wut, Zorn, Ungeduld, innere Unruhe etc. umwandeln in innere Ausgeglichenheit u. Kraft. Wir sprechen über unsere Gefühle, wie können Schwächen zu Stärken werden, wie können wir uns von ungunstigen Gefühlen lösen, wie kann ich Konzentration üben und alles was die Kinder bewegt findet hier Raum. Inhalt: Körperübungen, Phantasiereisen, Meditationen, Atemübungen etc. unterstützt durch den künstlerischen und musikalischen Ausdruck mit Handpan. Das Selbstwertgefühl stärken und festigen. Die Erfahrung: „Ich bin wertvoll, einzigartig und gut so wie ich bin“ steht im Vordergrund.



Yoga für Erwachsene (Hatha-Yoga) – Start neuer Kurs

Dienstag, 11.03.25., 17:30–18:45 Uhr (5x75 Min)

(11.03., 18.03., 25.03., 01.04., 08.04.25)

Kosten: 55 € Mitglieder, 65 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleiterin: Isabel Jonetzko, Sozialarbeiterin B. A. und
Yogalehrerin

Zeit für dich! Genieße die wohltuenden Wirkungen von
Yoga auf den Körper und auf den Geist.



Folgt uns auf Facebook und Insta: www.instagram.com/familienzentrumniederolm
oder schaut nach dem aktuellen Stand unter: www.familienzentrum-nieder-olm.de
Anmeldung zu allen Veranstaltungen und Treffs über das Anmeldeformular auf der Homepage!

Mobil erreichbar unter: 0176/85913961



Kleine Rabauken – der Kleinkindertreff mit Eltern ab 9 bis 24 Monaten

freitags ab 14.03.25, wöchentlich 09:30–11:00 Uhr

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten.

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleitung: Diana Nordmann, Familienkinderkrankenschwester

Die kleinen Rabauken sind Kinder im Alter von 9–24 Monaten in Begleitung Ihrer Eltern. Die Kinder können spielen und erste soziale Kontakte knüpfen, während die Eltern Informationen bekommen über Themen wie z.B. Trotzphase, Trocken werden, Ernährungsberatung/Kleinkinderkost, Schnullerentwöhnung und Co., etc. oder persönliche Fragen stellen können.



Kinderyoga (6–10-Jährige) – Start neuer Kurs

Freitag, 14.03.25, 14:45–15:30 Uhr, 5x45 Min.

(14.03., 21.03., 28.03., 04.04., 11.04.25)

Kosten: 35 € Mitglieder, 45 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleiterin: Isabel Jonetzko, Sozialarbeiterin B. A. und Yogalehrerin

Du wärst gern ein Schmetterling? Wir finden gemeinsam heraus wie sich die Welt zwischen den kunterbunten Blumen anfühlt. Sowohl unser Körper als auch unser Kopf machen eine Reise durch die Welt der Schmetterlinge. Du hast ein anderes Lieblingstier? Dann lass es mich wissen und wir werden in der nächsten Stunde die bezaubernde Welt deines persönlichen Lieblingstieres erforschen.

Waffelcafé kreativ – Der Generationentreff

Donnerstag, 13.03.: Tulpenleuchte

Donnerstag, 27.03.: Frühlingsboten

15–17 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6,

Kosten: 5 €/Teilnehmer, gefördert vom Landkreis

Mainz-Bingen

Referentin: Ute Herber-Ohler, Erzieherin und Fachkraft ästhetische Bildung

Ihr möchtet neue Leute kennen lernen, Euch bei einer guten Tasse Kaffee nett unterhalten und vielleicht noch kreativ beschäftigen. Das Waffelcafé kreativ

bietet all das 12x im Jahr! Hier ist jeder

willkommen, egal wie alt.

Der Babykorb ist ebenfalls geöffnet!



Babys schlafen anders

Donnerstag, 13.03.25, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Digital via Zoom!

Referentin: Jutta Pipper, Kinderkrankenschwester,

Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe

Schlafen ist ein natürliches Grundbedürfnis von Babys und Eltern. Deshalb sollte es auch, ohne Stress und Druck, befriedigt werden können. Babys und Kinder benötigen manchmal mehr oder weniger Hilfe ihrer Eltern oder Bezugspersonen, um einschlafen zu können. Viele Eltern sind jedoch verunsichert und hilflos angesichts der vielen Ratgeber und Informationen. Dieser Vortrag soll Eltern die Gelegenheit geben, sich über Voraussetzungen, Möglichkeiten und Handlungsfähigkeiten zu informieren und sich mit der Referentin und anderen Eltern auszutauschen.



Young Yoga – Yoga für Jugendliche (13–19-Jährige) – Start neuer Kurs

Freitag, 14.03.25, 16:00–17:00 Uhr, 5x60 Min.,

(14.03., 21.03., 28.03., 04.04., 11.04.25)

Kosten: 45 € Mitglieder, 55 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleiterin: Isabel Jonetzko, Sozialarbeiterin B. A. und Yogalehrerin

Du bist jung, dynamisch, motiviert und manchmal ein bisschen gestresst? Nimm dir Zeit für dich und deinen Körper und genieße die wohltuenden Yogaübungen mit Meditationselementen gemeinsam mit anderen jungen Menschen. Nebenbei kannst du dein Körpergefühl stärken und deine Flexibilität erhöhen.

Die daraus gewonnene innere Ruhe, Entspannung und Kraft machen dich widerstandsfähig und selbstbewusst für alle anstehenden alltäglichen Herausforderungen.

Yoga für Erwachsene (Hatha-Yoga) – Start neuer Kurs

Freitag, 14.03.25., 17:30–18:45 Uhr, 5x75 Min

(14.03., 21.03., 28.03., 04.04., 11.04.25)

Kosten: 55 € Mitglieder, 65 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleiterin: Isabel Jonetzko, Sozialarbeiterin B. A. und Yogalehrerin

Zeit für dich! Genieße die wohltuenden Wirkungen von Yoga auf den Körper und auf den Geist.

Papatreff

Samstag, 15.03.25, 9:30–11:30 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten.

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Im Papatreff sind Väter mit ihren Kindern von 0–2 Jahre herzlich willkommen. Bei Kaffee und Tee könnt ihr Euch in lockerer Runde mit anderen Papas austauschen und gemeinsam Zeit mit Euren Kindern verbringen.



Folgt uns auf Facebook und Insta: www.instagram.com/familienzentrumniederolm
oder schaut nach dem aktuellen Stand unter: www.familienzentrum-nieder-olm.de

Anmeldung zu allen Veranstaltungen und Treffs über das Anmeldeformular auf der Homepage!

Mobil erreichbar unter: 0176/85913961



Neu! – Pflegeelterntreff – die Gruppe für Pflegefamilien

Samstag, 15.03.25, 14:00–16:00 Uhr
Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft
Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6
Der Pflegeelterntreff ist ein Treffpunkt für Pflegefamilien mit Kindern in Dauerpflege im Alter von 0–3 Jahren und trifft sich ca. alle 4–6 Wochen. Sie wird von den Eltern selbstständig geleitet und gestaltet. Die Gruppe kommuniziert per WhatsApp untereinander. Ein Mal schnuppern ist möglich.

Mama fit – Baby mit

Mittwoch, 19.03.25, 9:30–10:30 Uhr, 8 x 60 Min.
(19.03., 26.03., 02.04., 09.04., 30.04., 07.05., 14.05., 21.05.2025, nicht in den Osterferien)
Heinz-Kerz-Sporthalle, Gymnastikraum, Maria-Montessori-Str. 8
Kosten: 80 € Mitglieder, 96 € Nichtmitglieder
Kursleitung: Julia Trautmann, Fitnesstrainerin mit B-Lizenz
Du hast Lust mit deinem Baby Sport zu machen, dann bist Du bei mir genau richtig.
Zusammen schwitzen, lachen und Sport machen, was kann es Besseres geben.
Du bist motiviert, dann melde dich und starte mit mir nach den Sommerferien durch.
Ich freue mich auf dich und dein kleines Wunder.
Mitbringen: Matten und etwas zu trinken

Neu – Resilient durch die Baby- und Kleinkindphase – Elternkurs

Mittwoch, 19.03.25, 9:30–10:30 Uhr, 8x60 Min.
(19.03., 26.03., 02.04., 09.04., 30.04., 07.05., 14.05., 21.05.25)
Kosten: 120 € Mitglieder, 136 € Nichtmitglieder, ggf. Bezuschussung der Krankenkasse
Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6, Nieder-Olm
Referentin: Maiken Neunzerling, Resilienztrainerin
Du bist Mutter oder Vater eines kleinen Kindes und wünschst dir mehr innere Gelassenheit und Freude in dieser besonderen Lebensphase? Mit Hilfe der „7 Säulen der Resilienz“ lernst du in meinem Kurs dein Denken und Handeln zu verändern, so dass du mehr Selbstvertrauen in deiner Elternschaft und einen neuen Blick auf dein Kind gewinnst. Zu meinem Kurs kannst du dein Kind (bis max. 1 Jahr) mitbringen. Der Kurs ist so aufgebaut, dass du dich auch für kleinere Pausen (stillen, zum Schlafen bringen, etc.) zurückziehen kannst und trotzdem nichts verpasst. Einzige Voraussetzung, die du mitbringen solltest, ist die Bereitschaft zur eigenen Reflexion.

Babysitterkurs

Samstag, 22.03.25, 9:00–16:00 Uhr
Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6
Kosten: 20 €, inkl. Essen und Getränke
Referentinnen: Diana Nordmann, Kinderkrankenschwester und Trainerin für 1. Hilfe und Agathe Seifer, Diplomsozialpädagogin
Du bist mind. 14 Jahre alt, möchtest als Babysitter tätig werden und dir dazu Wissen/Sicherheit zu Pflege, Versorgung, Pädagogik, Spielen, Erste Hilfe, Versicherung aneignen? Dann komm zu uns!
Der Kurs endet mit dem Babysitter-Diplom des FamilienZentrums Nieder-Olm e.V. Hier kannst Du dann auch Deine Kontaktdaten hinterlassen und Dich in der Babysitter- und Seniorenhelferbörse listen lassen.



Mit Grenzen die Beziehung stärken: Wege zu einem harmonischen Familien-Alltag

Dienstag, 25.03.25, 19:30 Uhr
Kostenfrei, um Spenden wird gebeten.
Juhubu-Haus, Pfarrgasse 5,
Referentin: Anna Danielsen, Coach für persönliche Entwicklung, Stresskompetenz und Konfliktlösung.
Im Alltag mit Kindern kommt es immer wieder zu Konfliktsituationen. Mit den teilweise intensiven Emotionen der Kinder umzugehen kann eine große Herausforderung sein. Auf der einen Seite sind Grenzen und auch ein klares "Nein" erforderlich, auf der anderen Seite wünscht man sich als Mama oder Papa eine enge, liebevolle Beziehung zum Kind, welche eben nicht durch negative Emotionen gestört werden soll. In diesem interaktiven Workshop bekommen Eltern mit Beispielen und praktischen Übungen neue Herangehensweisen und Lösungs-Strategien angeboten.



Neu! – Löweneltern – für Eltern von Kindern mit einer geistigen oder körperlichen Behinderung/Beeinträchtigung

Samstag, 29.03.25, 10:00–12:00 Uhr
Kosten: 5€/Monat Familienmitgliedschaft
Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6,
Die Löweneltern-Gruppe sind Eltern deren Kinder eine körperliche oder geistige Behinderung/Beeinträchtigung haben. Die Gruppe ist elternorganisiert. Bei Bedarf können Fachreferenten hinzugezogen werden. Die Gruppe dient dem Erfahrungsaustausch und der gegenseitigen Information. Die Kinder können mitgebracht werden. Die Gruppe kommuniziert per WhatsApp untereinander. Ein Mal schnuppern ist möglich.



Folgt uns auf Facebook und Insta: www.instagram.com/familienzentrumniederolm
oder schaut nach dem aktuellen Stand unter: www.familienzentrum-nieder-olm.de
Anmeldung zu allen Veranstaltungen und Treffs über das Anmeldeformular auf der Homepage!
Mobil erreichbar unter: 0176/85913961



Sprechstunde für Angehörige von demenziell erkrankten Menschen

auf Anfrage, digital, persönlich oder telefonisch
Kosten: 10 €/Beratung, ½ Stunde pro Beratungstermin
Referentin: Steffi Westerhausen, Demenzassistentin,
Coach ILP
In dieser Sprechstunde lade ich Sie zu einem unterstützenden Gespräch ein.

Abmeldung vom Newsletter über:

anmeldung@familienzentrum-nieder-olm.de

Kontonummer für

Überweisungen/Kursgebühr/Spenden:

IBAN: DE66 5535 0010 0200 0700 76

BIC: MALADE51WOR



Anmeldung:

Das FamilienZentrum Nieder-Olm e.V. bietet unterschiedliche Veranstaltungen an: Kurse, Workshops, offene Treffs, Vorträge.... und natürlich feiern wir auch Feste! Wenn Sie sich zu einer Veranstaltung anmelden, geben Sie bitte den genauen Titel und das Datum an. Vor Beginn einer Veranstaltung bestätigen wir Ihnen die Teilnahme schriftlich. Bei einer zu geringen Teilnehmerzahl behält es sich der Verein vor, den Kurs abzusagen. Wenn Sie die Teilnahme an einer Veranstaltung weniger als 72 Stunden vorher absagen oder ohne Abmeldung nicht erscheinen, behält es sich das FamilienZentrum vor die Kursgebühr voll oder anteilig in Rechnung zu stellen. In besonderen Fällen – z. B. Arbeitslosigkeit, geringes Einkommen, Ausbildung – ist eine Ermäßigung der Teilnehmergebühr nach Absprache möglich. Bei uns sind alle Menschen willkommen. Sie oder Ihr Kind haben eine Beeinträchtigung und möchten mitmachen? Gerne doch. Melden Sie sich und wir finden sicher gemeinsam eine Lösung!



Folgt uns auf Facebook und Insta: www.instagram.com/familienzentrumniederolm
oder schaut nach dem aktuellen Stand unter: www.familienzentrum-nieder-olm.de
Anmeldung zu allen Veranstaltungen und Treffs über das Anmeldeformular auf der Homepage!

Mobil erreichbar unter: **0176/85913961**



Wiederkehrende Angebote, siehe Ausschreibungen/Homepage:

- Schwangeren- und Babytreff 0–1 Jahr, donnerstags, 09:30–11:00 Uhr, um Spende wird gebeten!
- Krümelkiste für Kids von 0–3 Jahren, montags, 09:30–11:30 Uhr, 5 € Familienmitgliedschaft
- Räuberhöhle für Kids von 0–5 Jahren, mittwochs, 15:30–17:00 Uhr, 5 € Familienmitgliedschaft
- Kleine Rabauken – der Kleinkindertreff von 9–24 Monaten mit Eltern, freitags 9:30–11:00 Uhr
- Papatreff, ca. alle 2 Monate, samstags, Mitgliedschaft
- Zwillingstreff, ca. alle 2 Monate, samstags, um Spende wird gebeten!
- **Neu!** – Pflegeelterntreff, die Gruppe für Pflegefamilien mit Kindern von 0–3 Jahren, Mitgliedschaft
- **Neu!** – Löweneltern, die Gruppe für Eltern von behinderten/beeinträchtigten Kindern, Mitgliedschaft
- **Neu!** – Mama fit – Baby mit, mittwochs, 09:30–10:30 Uhr, Kursgebühr
- **Neu!** – Resilient durch die Baby- und Kleinkindphase – Elternkurs, mittwochs 9:30-10:30 Uhr, Kursgebühr
- **Neu!** – Innere Ruhe für Kinder ab 7 Jahre, mittwochs, Kursgebühr
- **Neu!** – Kleine Körper in Bewegung – Selbstbehauptungskurs für Kinder von 5–9 Jahren, montags, Kursgebühr
- **Neu!** – Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Kinder von 5–10 Jahren, montags, Kursgebühr
- **Neu!** – Body`n brain – Lernen ohne Leistungsdruck – für Grundschul Kinder, Kursgebühr
- Krav Maga-Selbstverteidigung für Kinder von 6–13 Jahre und Mädchen/Frauen ab 14 Jahre, samstags, Kursgebühr
- Marburger Konzentrationstraining für Kinder im Grundschulalter, montags, Kursgebühr
- Kinderyoga – für Kinder von 6–10 Jahre, freitags, Kursgebühr
- Eltern-Kind-Yoga ab 4 Jahre, samstags, Kursgebühr
- Young Yoga oder Mind.Colour – für Jugendliche von 13–19 Jahre, freitags, Kursgebühr
- Shudokan Karate-Do – die Karategruppe für Kids ab 10 Jahre, mittwochs, 17–18 Uhr, Turnhalle der Seltzalschule, Familienmitgliedschaft 5 €/Monat
- Babysitterkurse für Jugendliche ab 14 Jahre, 3x im Jahr, 20 € Kursgebühr
- Yoga für Erwachsene, dienstags und freitags, Kursgebühr
- QiGong-Kurs für Erwachsene/Jugendliche, montags, Kursgebühr und Mitgliedschaft
- Stammtisch Hochbegabung, um Spende wird gebeten!
- Sprechstunde für Angehörige von demenziell erkrankten Menschen, auf Anfrage telefonisch, digital, persönlich, gegen 10 € Spende
- Waffelcafé kreativ – der Generationentreff für Jung und Alt, donnerstags, 15–17 Uhr, 1–2x/Monat, 5 €/Teilnahme,
- Café Zimt und Zucker und Babykorb, dienstags, 09:15–11:45 Uhr

Das FamilienZentrum Nieder-Olm e.V. ist ein Haus der Familie RLP und wird gefördert durch:



HAUS
DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION



MAINZ · BINGEN
Landkreis



im Landkreis Mainz-Bingen



im Landkreis Mainz-Bingen



Verbandsgemeinde
Nieder-Olm



Stadt Nieder-Olm

Folgt uns auf Facebook und Insta: www.instagram.com/familienzentrumniederolm
oder schaut nach dem aktuellen Stand unter: www.familienzentrum-nieder-olm.de
Anmeldung zu allen Veranstaltungen und Treffs über das Anmeldeformular auf der Homepage!
Mobil erreichbar unter: 0176/85913961

