

## 2. 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](http://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.

### April



Das Büro ist in der Zeit vom 29.03. – einschließlich 21.04.25 geschlossen. Anmeldungen/Anfragen werden erst ab 22.04.25 wieder bearbeitet. In dringenden Fällen erreichen Sie den Vorstand unter: [info@familienzentrum-nieder-olm.de](mailto:info@familienzentrum-nieder-olm.de)

### Wir wünschen Euch frohe Ostern!



### Café Zimt & Zucker/Babykorb

dienstags, 09:15–11:45 Uhr  
Di. 01.04, 08.04., 15.04. und 22.04.25:  
geschlossen!  
29.04.25: geöffnet!



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!



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

### 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.

### Schwangeren- und Babytreff

donnerstags, 9:30–11:00 Uhr,  
03.04., 10.04. und 17.04.25: kein Treff!  
24.04.: Entspannung im Alltag  
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. Hier wird gesungen, gespielt und Ihr könnt eure Fragen rund um die Babyzeit stellen, eure Kinder und ihr könnt soziale Kontakte knüpfen.



Folgt uns auf Facebook und Insta: [www.instagram.com/familienzentrumniederolm](https://www.instagram.com/familienzentrumniederolm)  
oder schaut nach dem aktuellen Stand unter: [www.familienzentrum-nieder-olm.de](http://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, wöchentlich 09:30–11:00 Uhr

**04.04., 11.04., 25.04.25:** Eltern organisiert

**18.04.:** geschlossen wegen Feiertag

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

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.



### **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.

### **Waffelcafé kreativ – Der Generationentreff**

donnerstags, 15–17 Uhr

**24.04.:** Seatballs

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!



### **Thermomix 7 live erleben – Workshop**

Dienstag, 29.04.25, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Juhubu-Haus, Pfarrgasse 5, Nieder-Olm

Referentin: Theresa Boller, Thermomix-Repräsentantin  
Gemeinsam kochen und Rezepte für Groß und Klein entdecken.

### **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.

## **Mai**



**01.05.- 04.05.25 bleibt das FamilienZentrum geschlossen!**

### **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.



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

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

Mobil erreichbar unter: **0176/85913961**



## Café Zimt & Zucker/Babykorb

dienstags, 09:15–11:45 Uhr,

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!



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

Dienstag, 06.05.25, 16:10–17:00 Uhr, 5 x 50 Min., (06.05., 13.05., 20.05., 27.05. & 03.06.25)

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, Phantasie Reisen, 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.



## Hochsensibel – Belastung oder Superkraft

Dienstag, 06.05.25, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Juhubu-Haus, Pfarrgasse 5

Referentin: Kerstin Fahr, Familienberaterin, Trainerin für ADHS, Hochbegabung, Dyskalkulie etc.

Was ist Hochsensibilität? Welche Auswirkungen hat es auf Beruf, Schule, Alltag und/oder Erziehung? Welche Herausforderungen gibt es und wie können Sie diesen begegnen? An diesem Abend möchte ich Sie informieren, Ihre Fragen beantworten und Ihnen Zeit zum Austausch geben. Der Vortrag richtet sich an Eltern, Lehrer und alle die mit Kindern arbeiten.



## 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 Seltzalschule, Seiteneingang über Lindenstraße

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

0160/94656749

## Schwangeren- und Babytreff

donnerstags, 9:30–11:00 Uhr,

01.05.: kein Treff, Feiertag

08.05.: Kitasozialarbeit, Ute Thorwarth,

Verbandsgemeinde Nieder-Olm

15.05.: Kinderzahnpflege, Sandra Heppler, AG Kinder- und Jugendzahnpflege

22.05.: Kitas in Nieder-Olm, Steffi Kempf,

Verbandsgemeinde Nieder-Olm

29.05.: kein Treff, Feiertag

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.

Hier wird gesungen, gespielt und Ihr könnt eure Fragen rund um die Babyzeit stellen, eure Kinder und ihr könnt soziale Kontakte knüpfen.



## 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.



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

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

Mobil erreichbar unter: 0176/85913961



## Waffelcafé kreativ – Der Generationentreff donnerstags, 15–17 Uhr

08.05.: Pompons

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



## Neu: Wutwürmchen – Familienkonflikte friedlich lösen

Donnerstag, 08.05.25, 19:30 Uhr

Kosten: 15 € Mitglieder, 17 € Nichtmitglieder  
digital via Zoom!

Referentin: Andrea Michels, Lerncoach

Was tun, wenn mein Kind mich wütend macht.

Dein Kind hört nicht auf dich, hält sich nicht an Abspra-  
chen, bockt, schreit und tobt – bis Dir fast selbst der  
Kragen platzt. In der Not reagierst Du häufig nach altbe-  
kannten Mustern: Schimpfen, Strafen, Schreien - auch  
wenn Du dir festvorgenommen hast, es anders zu re-  
geln. In diesem interaktiven Workshop gehen wir Dei-  
ner Wut auf den Grund und schaffen eine neue Verbin-  
dung, damit ihr Familienkonflikte friedlich lösen könnt.

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

freitags ab 09.05.25, wöchentlich 09:30–11:00 Uhr

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten.

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, während  
die Eltern Informationen bekommen über Themen wie  
z.B. Trotzphase, Trocken werden, Ernährungs-  
beratung/Kleinkinderkost, Schnullerentwöhnung und  
Co., etc. oder persönliche Fragen stellen können.



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

Freitag, 09.05.25, 6x45 Min., 14:45–15:30 Uhr

Kurstermine: 09.05., 16.05., 23.05., 06.06., 13.06. &  
04.07.25 (27.06. kein Training!)

Kosten: 55 € Mitglieder, 67 € Nichtmitglieder  
Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleiterin: Katharina von Massow, Personal Trainer  
und Yoga Lehrerin

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



## budokon inspired Yoga – Yoga für Jugendliche (11–18- Jährige) – Start neuer Kurs

Freitag, 09.05.25, 7x60 Min., 16:15–17:15 Uhr

Kurstermine: 09.05., 16.05., 23.05., 06.06., 13.06.,  
27.06. & 04.07.25

Kosten: 63 € Mitglieder, 77 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6  
Kursleiterin: Gülben Kovacev, Dipl.-Verwaltungsfachwir-  
tin, Yoga-Lehrerin

Du bist jung, dynamisch, motiviert und manchmal ein  
bisschen gestresst? Nimm dir Zeit für dich und deinen  
Körper und genieße die wohltuenden Yogaübungen mit  
Elementen aus den martial Arts.



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

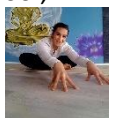
Freitag, 09.05.25, 7 x 75 Min., 17:30–18:45 Uhr

Kurstermine: 09.05., 16.05., 23.05., 06.06., 13.06.,  
27.06. & 04.07.25

Kosten: 77 € Mitglieder, 91 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6  
Kursleiterin: Gülben Kovacev, Dipl.-Verwaltungsfachwir-  
tin, Yoga-Lehrerin

Zeit für dich! Genieße die wohltuenden Wirkungen von  
Yoga auf den Körper und auf den Geist. Mit der Mi-  
schung aus körperlichen Übungen, Atem- und Entspan-  
nungstechniken sorgt Vinyasa Yoga für mehr Achtsam-  
keit, ein gestärktes Körpergefühl und innere Balance.



Folgt uns auf Facebook und Insta: [www.instagram.com/familienzentrumniederolm](https://www.instagram.com/familienzentrumniederolm)  
oder schaut nach dem aktuellen Stand unter: [www.familienzentrum-nieder-olm.de](https://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, 10.05.25, 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.



### Die Magie der Worte: Kinder mit positiver Kommunikation motivieren

Dienstag, 13.05.25, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Juhubu-Haus, Pfarrgasse 5

Referentin: Andrea Michels, Lerncoach

„Wenn Du das jetzt nicht machst, dann gibt es heute Abend kein Fernsehen“ oder „Du musst jetzt noch Hausaufgaben machen“. „Warum hast Du schon wieder den Müll nicht rausgebracht?“ Erpressung, Zwang und Drohungen erscheinen Eltern oftmals als einzig wirksames Mittel, um ihre Kinder ins Handeln zu bringen. Über unsere Sprache können wir Konflikte eskalieren oder Kooperation ermöglichen. Dieser Workshop will Eltern einladen, es einmal anders zu probieren. Sie lernen anhand von vielen Beispielen überpositive Kommunikation, Konflikte zu lösen und ihre Kinder im Alltag zu mehr Kooperation zu motivieren.



### Babysitterkurs

Samstag, 17.05.25, 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.



## Großes Fest zum Tag der Familie unter dem Motto:

„Familie mittendrin zusammen“  
am 18.05.25, 12–17 Uhr auf dem Grillplatz  
Anmeldungen zum Kinderflohmarkt über das Anmeldeformular auf der Homepage!  
Standgebühr 10 € oder Sachspende  
Waffelteig, Dip etc.

### Programm:

Kinderflohmarkt, Infostände, Hüpfburgen, Kreativangebot, Kinderschminken etc. und natürlich ist für das leibliche Wohl gesorgt!

Für einen guten Ablauf benötigen wir Eure Hilfe! Trag Dich ein und sei dabei!



<http://werbringtwas.com/poll/4bdc61c>

Gefördert vom Familienministerium und der Stadt Nieder-Olm



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR  
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR  
UND INTEGRATION



Stadt Nieder-Olm



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

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

Mobil erreichbar unter: 0176/85913961



## Stammtisch Hochbegabung

Dienstag, 20.05.25 ab 20 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten.

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Referentin: Kerstin Fahr, Schwerpunkte:

Hochbegabung, ADS/ADHS, Marburger

Konzentrations- und Resilienztraining, 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.

## Papatreff

Samstag, 24.05.25, 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. Einmal schnuppern ist möglich.

## Neu: Hallo Klarheit – entdecke dein „Warum“ Für mehr Verständnis und Leichtigkeit im (Familien-)Alltag

Samstag: 24.05.2025, 12:30 – 16:30 Uhr,

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

Kosten: 40 € Mitglieder, 42 € Nichtmitglieder

Referentin: Nicole Markworth – GFK-Coachin & Mediatorin, Burnout Präventionsberaterin

Warum kann ich´s nicht lassen? Warum fang ich nicht endlich damit an? Warum reagiere ich in manchen Situationen oft „über“? Wenn wir unser eigenes „Warum“ und das unserer Mitmenschen kennen, können wir Konfliktsituationen entschärfen und in stressigen Momenten souverän und selbstbestimmt agieren.

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

Montag, 26.05.25, 14:30–15:30 Uhr, 4x60 Min.

(26.05., 02.06., 16.06. & 23.06.25)

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

Übungsvideo

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

Montag, 26.05.25, 16:00–17:30 Uhr, 4x90 Min.

(26.05., 02.06., 16.06. & 23.06.25)

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. 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.

## Mama fit-Baby mit – Start neuer Kurs

Mittwoch, 28.05.25, 9:30–10:30 Uhr, 6 x 60 Min.

(28.05., 04.06., 11.06., 18.06., 25.06. & 02.07.)

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

Kosten: 60 € Mitglieder, 72 € 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.

## 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

29.05.- 01.06.25 bleibt das FamilienZentrum geschlossen!

## 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.



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

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

Mobil erreichbar unter: 0176/85913961



## Juni



### Krümelkiste

montags, 09:30–11:30 Uhr

Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Die Krümelkiste 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,

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!



### Neu! – Power Yoga – mehr Ruhe, mehr Kraft

Mittwoch, 04.06.25, 9:00–10:30 Uhr, 5x90 Min.

(04.06., 11.06., 18.06., 25.06. & 02.07.25)

Kosten: 50 € Mitglieder, 60 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleiterin: Gülben Kovacev, Yoga - Lehrerin

Ashtanga, Hatha, Vinyasa und Budokon

In dieser 90-minütigen Kursreihe treffen kraftvolle, dynamische Yoga-Übungen auf aktuelle Techniken der Selbstregulation aus der Neurowissenschaft. Der Kurs eignet sich für alle jene, die fitter und gelassener werden wollen und im Alltag ihren Kräftehaushalt aktiver steuern lernen wollen. Vorkenntnisse sind erwünscht aber nicht notwendig.



### 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 Seltzalschule, Seiteneingang über Lindenstraße

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

0160/94656749

### Schwangeren- und Babytreff

donnerstags, 9:30–11:00 Uhr,

05.06.: Motorische Entwicklung

12.06.: Beikost

19.06.: kein Treff, Feiertag!

26.06.: Elterngeld, Elternzeit, Soziale Hilfen etc., Nadya

Czuprin, Caritas Schwangerenberatung

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.

Hier wird gesungen, gespielt und Ihr könnt eure Fragen rund um die Babyzeit stellen, eure Kinder und ihr könnt soziale Kontakte knüpfen.



### Waffelcafé kreativ – Der Generationentreff

donnerstags, 15–17 Uhr

05.06.: Kühlschrankmagnete

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

Kosten: 5 €/Teilnehmer, gefördert vom

Landkreis Mainz-Bingen

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

Neue Leute kennen lernen, sich 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!



Folgt uns auf Facebook und Insta: [www.instagram.com/familienzentrumniederolm](https://www.instagram.com/familienzentrumniederolm) oder schaut nach dem aktuellen Stand unter: [www.familienzentrum-nieder-olm.de](http://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, 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.



## **Neu! – Pflegeelterntreff – die Gruppe für Pflegefamilien**

Samstag, 07.06.25, 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.

## **Zwillingstreff**

Samstag, 14.06.25, 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 Zwilling- und andere Mehrlingseltern mit Ihren Kindern im Alter von 0–4 Jahren, sich miteinander zu treffen und auszutauschen. Geschwisterkinder sind natürlich ebenfalls herzlich willkommen!

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

Samstag, 14.06.25, 12:30–14:30 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, 14.06.25, 15:00–17:30 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.



## **Einladung zur Mitgliederversammlung**

Liebes Mitglied des FamilienZentrum Nieder-Olm e.V., wir laden alle Mitglieder zu unserer diesjährigen ordentlichen Mitgliederversammlung gemäß Satzung ein.  
**Dienstag, 17.06.25, 19:00 Uhr**

Juhubu Haus, Pfarrgasse 5

### **Tagesordnung:**

TOP 1 Begrüßung

TOP 2 Feststellungen der ordnungsgemäßen Einberufung und der Beschlussfähigkeit

TOP 3 Jahresbericht 2024

TOP 4 Kassenbericht 2024

TOP 5 Entlastungen des Kassierers und des Vorstands

TOP 6 Wahl des neuen geschäftsführenden Vorstandes

TOP 7 Ausblick 2025/2026

TOP 8 Verschiedenes/Verabschiedung

Wir freuen uns auf eine zahlreiche Teilnahme.

Mit freundlichen Grüßen

Myriam Kern

Vorsitzende

**19.06.- 22.06.25 bleibt das FamilienZentrum geschlossen!**

## **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



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

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

Mobil erreichbar unter: **0176/85913961**





## Abmeldung vom Newsletter über:

[anmeldung@familienzentrum-nieder-olm.de](mailto: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 7 Tage/1 Woche vor der Veranstaltung 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](https://www.instagram.com/familienzentrumniederolm)  
oder schaut nach dem aktuellen Stand unter: [www.familienzentrum-nieder-olm.de](http://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, 5 € Familienmitgliedschaft
- Zwillingstreff, ca. alle 2 Monate, samstags, um Spende wird gebeten!
- **Neu!** – Pflegeelterntreff, die Gruppe für Pflegefamilien mit Kindern von 0–3 Jahren, 5 € Familienmitgliedschaft
- **Neu!** – Löweneltern, die Gruppe für Eltern von behinderten/beeinträchtigten Kindern, WhatsApp Gruppe
- **Neu!** – Mama fit – Baby mit, mittwochs, 09:30–10:30 Uhr, Kursgebühr
- **Neu!** – Innere Ruhe für Kinder ab 7 Jahre, mittwochs, Kursgebühr
- **Neu!** – Kleine Körper in Bewegung – Selbstbehauptungskurs für Kinder von 5–9 Jahren, dienstags, 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 – für Jugendliche von 11–18 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, Kursgebühr
- Yoga für Erwachsene, freitags, Kursgebühr
- **Neu!** – Power Yoga – mehr Ruhe, mehr Kraft, mittwochs 9:30–10 Uhr, 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:



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

