

3. 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.

Juli



Café Zimt & Zucker/Babykorb

dienstags, 09:15–11:45 Uhr

Di. 01.07. und 08.07.: geöffnet

Mi. 09.07.: Zusätzliches Feriencafé

Di. 15.07.: geöffnet

22.07. und 29.07.: geschlossen

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!



Stammtisch Hochbegabung

Dienstag, 01.07.25 ab 20 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten.

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Referentin: Kerstin Fahr, Schwerpunkte:

Hochbegabung, ADS/ADHS, Marburger

Konzentrationsstraining, 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.

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

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

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,

03.07.: Urlaub mit Kind

10.07.: Familie sein – Rollenverteilung,

Stressvermeidung

17.07., 24.07. und 31.07.25: kein Treff!

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.



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, 09:30–11:00 Uhr

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten.

04.07. und 11.07.25: fachlich begleitet

18.07.: Eltern organisiert

25.07.: 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.



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION

Papatreff

Samstag, 05.07.25, 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.

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, 19–20:00 Uhr, 60 Min.

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

10.07.: Fliegende Fische

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!



Erste Hilfe am Kind-Kurs

Samstag, 12.07.25, 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.



Ferienkurs! – Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Kinder von 6–10 Jahren

Mittwoch, 16.07. und Donnerstag, 17.07.25 von 09:00–
12:00 Uhr, 2x3 h

Kosten: 69 € Mitglieder, 73 € Nichtmitglieder, inkl.

Übungsvideo

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

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

Dieses Training beinhaltet eine starke und einzigartige
Kombination aus Spaß an den Übungen und Tiefe im In-
halt 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. Mind. 12TN!



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. 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.

Das Büro ist in der Zeit vom 16.07. –

einschließlich 01.08.25 geschlossen.

Anmeldungen/Anfragen werden erst ab 04.08.25 wieder bearbeitet.

In dringenden Fällen erreichen Sie den Vorstand unter:

vorstand@familienzentrum-nieder-olm.de



August



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

freitags, 09:30–11:00 Uhr

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

01.08.: Eltern organisiert

08.08.: Eltern organisiert

15.08.: Eltern organisiert

22.08. und 29.08.: fachlich begleitet

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.



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, 19–20:00 Uhr, 60 Min

Kosten: 40 € im Monat, zzgl. 5 €/Monat Mitgliedschaft, 2x schnuppern möglich, **kein Training am 25.08.**

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,

Di. 05.08.: geöffnet

Mi. 06.08.: Zusätzliches Feriencafé

Di. 12.08.: + Zahnpflegeberatung mit Sandra Heppler, AG Kinder- und Jugendzahnpflege

Mi. 13.08.: Zusätzliches Feriencafé

Di. 19.08. und 26.08.: regulär 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!



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

Kein Training am 20.08. und 27.08.!

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

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

0160/94656749

Schwangeren- und Babytreff

donnerstags, 9:30–11:00 Uhr,

07.08.: offenes Thema, Fragen der Eltern

14.08.: Entwicklung der Sprache, bilinguale Erziehung

21.08.: Trocken werden, Schnuller und Co

28.08.: Babys und digitale Medien. Frühe Förderung oder was?

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

07.08.: Wasser und Farben

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

Samstag, 09.08.25, 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, 09.08.25, 14:30–17:30 Uhr

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.



Zwillingstreff

Samstag, 16.08.25, 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!

Neu! – Pflegeelterntreff – die Gruppe für Pflegefamilien

Samstag, 16.08.25, 15:00–17:00 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 4–8 Wochen. Die Gruppe wird von den Eltern selbstständig geleitet und gestaltet. Sie 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



**Marburger Konzentrationstraining für
Grundschulkinder der 2. und 3. Klasse in Kleingruppen
– Start neuer Block – Gruppe 1**

Montag, 18.08.25, 15–16:15 Uhr, 6x75 Min. (Termine:
18.08., 25.08., 01.09., 08.09., 15.09., 06.10.25; Pause
am 22.09. und 29.09.!) 

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

Montag, 18.08.25, 16:30–17:45 Uhr, 6x75 Min.
(Termine: 18.08., 25.08., 01.09., 08.09., 15.09.,
06.10.25; Pause am 22.09. und 29.09.!)
Kosten: 65 €, gefördert durch das MFFKI
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.

Mama fit-Baby mit – Start neuer Kurs

Mittwoch, 20.08.25, 9:30–10:30 Uhr, 8 x 60 Min.
(20.08., 27.08., 03.09., 10.09., 17.09., 24.09., 01.10.,
08.10.2025)

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.

Papatreff

Samstag, 23.08.25, 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! – Thai Yoga Workshop für Erwachsene

Samstag, 23.08.25, 12:00–15:00 Uhr, 1x3 Stunden
Kosten: 35 € Mitglieder, 37 € Nichtmitglieder
Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6, Nieder-Olm
Kursleiterin: Ann-Kathrin Helbach,
In der Überlieferung dieser traditionellen Yoga "Mas-
sage" wird gelehrt, dass sie in Kombination mit sanften
Dehnungspositionen eine ausgleichende Wirkung auf
die Energiebahnen des Körpers hat. Die verschiedenen
Massagepunkte, werden mit Daumen, Handballen, El-
lenbogen, Knien und Füßen im Wechsel rhythmisch ge-
drückt. Diese traditionelle Massage ist eine tiefe Binde-
gewebs- und Akupressur-Massage. Der angebotene
Thai Yoga Workshop ist eine Ganzkörperbehandlung,
die durch achtsame Berührung ein körperliches Wohl-
befinden, Geborgenheit und geistige Frische erzeugen
kann

**Mit Grenzen die Beziehung stärken – Wege zu einem
entspannteren Familienalltag**

Dienstag, 26.08.25, 19:30 Uhr, ca. 2 Stunden
Kosten: 20 € Mitglieder, 22 € Nichtmitglieder
Juhubu-Haus, Pfarrgasse 5

Referentin: Anna Danielsen, Mental Coach, Kinder- und
Jugendcoach, Mediatorin, Kommunikationstrainerin
Elternsein ist eine Reise voller Herausforderungen – be-
sonders in den verschiedenen Autonomiephasen unse-
rer Kinder. In diesem interaktiven Workshop entdecken
wir gemeinsam, wie liebevoll gesetzte Grenzen nicht
nur den Familienalltag erleichtern, sondern auch die
Verbindung zu unseren Kindern vertiefen können. Die-
ser Workshop richtet sich an Eltern, die ihre Kinder
achtsam & klar begleiten und gleichzeitig für sich selbst
sorgen möchten. Stärke deine elterliche Präsenz – mit
Herz & Klarheit.

Keine Angst vor Babytränen

Donnerstag, 28.08.25, 19:30 Uhr
Kostenfrei, um Spenden wird gebeten.
digital via Zoom!

Referentin: Kirsten Huber, Fachberaterin u. Fachthera-
peutin für Emotionelle Erste Hilfe
Das Weinen ihres Babys stellt Eltern vor größte emotio-
nale Herausforderungen und kann im Alltag zu Stress
und Unsicherheit führen. Warum weinen Babys und
welche Botschaft wollen sie ihrer Umwelt mitteilen?
Und wie können Eltern die Tränen und Bedürfnisse ih-
res Babys besser wahrnehmen, verstehen und hinrei-
chend beantworten? Der Vortrag thematisiert die un-
terschiedlichen Arten des Babyweins und wie Eltern
die schwächenden Kreisläufe aus Stress, Anspannung
und Unsicherheit in der Begleitung ihres Babys frühzei-
tig erkennen und überwinden 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



Neu! – Kinderyoga – Spielerisches Yoga für Kinder (6–10 Jahre)



Freitag, 29.08.25, 15:00–16:00 Uhr, 6x 60 Min.
(29.08., 05.09., 12.09., 19.09., 26.09., 03.10.25)

Kosten: 69 € Mitglieder, 81 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleiterin: Andrea Gonzalez, Yogalehrerin E-RYT, Yoga
Ausbilderin YACEP, Naturtherapeutin

Beim Kinderyoga verwandeln wir uns in Tiere, reisen in
ferne Länder und entdecken mit jedem Atemzug neue
Kräfte in uns. Spielerisch üben wir kindgerechte Yoga-
Haltungen, stärken unser Körpergefühl, fördern Kon-
zentration und Achtsamkeit – und haben jede Menge
Spaß dabei! Ob Löwe, Schmetterling oder Baum – auf
der Yogamatte darfst du ganz du selbst sein. Am Ende
jeder Stunde gibt es eine kleine Traumreise zum Ent-
spannen und Träumen. Für alle Kinder zwischen 6 und
10 Jahren – ganz ohne Vorkenntnisse.

Neu! – Yoga für Jugendliche – Relax & Flow (11–18 Jahre)

Freitag, 29.08.25, 16:15–17:15 Uhr, 6x 60 Min.
(29.08., 05.09., 12.09., 19.09., 26.09., 03.10.25)

Kosten: 69 € Mitglieder, 81 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleiterin: Andrea Gonzalez, Yogalehrerin E-RYT, Yoga
Ausbilderin YACEP, Naturtherapeutin

Abschalten. Auftanken. Du selbst sein.

In diesem Yogakurs findest du einen Raum nur für dich
– ganz ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Achtsamkeit,
Bewegung und innerer Ruhe. Wir fließen gemeinsam
durch kraftvolle und entspannende Yogasequenzen, ler-
nen einfache Atemübungen kennen und nehmen uns
Zeit zum Ankommen, Loslassen und Auftanken. Yoga
hilft dir, deinen Körper besser kennenzulernen, Stress
abzubauen und mehr Gelassenheit im Alltag zu finden –
ganz egal, ob du sportlich bist oder nicht. Für alle zwi-
schen 11 und 18 Jahren – auch ohne Vorkenntnisse.



Neu! – VinyasaYoga für Erwachsene – Flow & Energie

Freitag, 29.08.25, 17:30–19:00 Uhr, 6x 90 Min.
(29.08., 05.09., 12.09., 19.09., 26.09., 03.10.25)

Kosten: 90 € Mitglieder, 102 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleiterin: Andrea Gonzalez, Yogalehrerin E-RYT, Yoga
Ausbilderin YACEP, Naturtherapeutin

In diesem Vinyasa-Yogakurs fließen wir achtsam durch
dynamische Bewegungsabfolgen, verbunden mit dem
Atem. Die kraftvollen und zugleich fließenden Sequen-
zen stärken den Körper, fördern Beweglichkeit und la-
den den Geist ein, zur Ruhe zu kommen. Jede Stunde
schenkt dir Zeit zum Ankommen, Durchatmen und Auf-
tanken – egal ob du gerade erst mit Yoga beginnst oder



schon Erfahrung hast. Der Fokus liegt auf bewusster Be-
wegung, innerer Balance und einem liebevollen Um-
gang mit dir selbst. Für Erwachsene aller Erfahrungsstu-
fen geeignet.

Sprechstunde für Angehörige von demenziell erkrank- ten Menschen

auf Anfrage, digital, persönlich oder telefonisch

Kosten: 10 €/Beratung, ½ Stunde pro Beratungstermin

Referentin: Steffi Westerhausen, Demenzassistentin,
Coach ILP

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.



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
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



September



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, 19–20:00 Uhr, 60 Min

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

Kein Training am 01.09. und 08.09.25

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!



Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Kinder von 6-10 Jahren (1. bis 4. Klasse)

Dienstag, 09.09.25, 14:30–16:00 Uhr, 4x90 Min.

(09.09. + 16.09. + 23.09. + 30.09.)

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.

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

Dienstag, 02.09.25, 16:10–17:00 Uhr, 5 x 50 Min.,

(02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 07.10.25; am 30.09.

Entfall)

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.



Neu! – Body'n brain Activity – Lernen ohne Leistungsdruck – Elterninfoabend

Donnerstag, 02.09.25, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Juhubu-Haus, Pfarrgasse 5,

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, Legasthenie/Dyskalkulie besser umgehen können, Schlafstörungen, ADHS und in Stresssituationen entspannter werden. Dann kommt zu mir.



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, **kein Training am 03.09. und 10.09.25!**

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

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

Schwangeren- und Babytreff

donnerstags, 9:30–11:00 Uhr,

04.09.: Spiel, Spaß und Beschäftigung mit dem Kind!

11.09.: Kinderbilder- Umgang mit Pornografie? Es ist doch nur ein nacktes Kind beim Baden...?

18.09.: Kindertagespflege, Claudia Theobald
Kreisverwaltung Mainz-Bingen

25.09.: Schlafen, Rituale, Gewohnheiten, etc.
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.

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

freitags, 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, Schnuller Entwöhnung und Co., etc. oder persönliche Fragen stellen können.



Erste Hilfe am Kind-Kurs

Samstag, 06.09.25, 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.



Neu! – Workshop: „Finanzwissen für Jugendliche – leicht erklärt!“ – ab 14 Jahre

Dienstag, 09.09.25, 19:30 Uhr, ca. 2 Stunden

Kosten: kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Juhubu-Haus, Pfarrgasse 5, Nieder-Olm

Referent: Thomas Wollscheid, Steuerberater

Steuern, Rücklagen, Konto & Co. – klingt kompliziert?

Muss es nicht sein! In diesem interaktiven Workshop erklärt ein erfahrener Steuerberater Jugendlichen ab 14 Jahren auf verständliche Weise die Grundlagen rund um Geld, Steuern und finanzielle Verantwortung. Ob Nebenjob, Ausbildung oder einfach Interesse am Thema – dieser Workshop macht dich fit für den finanziellen Alltag. Klar, praxisnah und mit Raum für deine Fragen!

Was du lernst:

- Wie sich Geld vermehren lässt
- Wer die „goldene Gans“ ist – und wie du sie füttern solltest
- Wie die Welt der Steuern funktioniert
- Wie der erste eigene Finanzplan erstellt wird

Neu! – body´n brain Activity – Lernen ohne Leistungsdruck – Schnupperstunde für Grundschulkinder

Donnerstag, 11.09.25, 17:30–18:15 Uhr, 1x45 Min.

Kosten: 15 € Euro Mitglieder, 17 € Nichtmitglieder

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

Referentin: Susi Lahr-Preuss, body´n brain Trainerin

Wir werden mit Spaß und Freude Koordinative Übungen machen, Kognitive und visuelle Reize setzen und so Verbindungen im Gehirn aufbauen. Na, neugierig geworden? Dann meldet eure Grundschulkinder an. Die Schnupperstunde dauert ca. 45 min und beinhaltet im Anschluss ein kl. Informationsgespräch 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! – Yoga & Kreativität – Workshop für Kinder ab 6 Jahre – Bewegen, entspannen & gestalten

Samstag, 13.09.25, 10:00–13:00 Uhr, 1x3 Stunden inkl. kleiner Snackpause



Kosten: 30 € Mitglieder, 32 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6, Nieder-Olm
Kursleiterin: Andrea Gonzalez, Yogalehrerin E-RYT, Yoga Ausbilderin YACEP, Naturtherapeutin

In diesem fantasievollen Workshop verbinden wir Bewegung und Kreativität: Mit kindgerechtem Yoga tauchen wir spielerisch in eine bunte Fantasiewelt ein, spüren unseren Körper, stärken unsere innere Ruhe – und lassen danach unserer Kreativität freien Lauf!

Ob Malen, Basteln oder Bauen – passend zum Yoga-thema gestalten wir gemeinsam ein kleines Kreativprojekt, dass jedes Kind mit nach Hause nehmen darf. Bitte bequeme Kleidung, etwas zu trinken und evtl. einen Malkittel mitbringen

Zwillingstreff

Samstag, 13.09.25, 15:00–17:00 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!

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

Dienstag, 16.09.25, 17:30-18:15 Uhr, 10x45 Min., nicht in den Ferien! (16.09., 23.09., 30.09., 07.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12.25)

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.

Schluss mit Drama – wie Ihr Kind spielerisch leicht lernt

Dienstag, 16.09.25, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten.

Juhubu-Haus, Pfarrgasse 5

Referentin: Andrea Michels, Lerncoach

Finde heraus wie das Gehirn tickt und wie deinem Kind das Lernen leichter fällt. Es geht darum, wie Eltern ihr Kind dabei unterstützen können, richtig zu lernen, spielerisch zu lernen – effektiv und ohne Druck. Nach dem Vortrag kannst Du den Lerntyp bei deinem Kind einfach feststellen, kennst passende Lernstrategien und hast praktische Tipps für entspannte Hausaufgaben.



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

Donnerstag, 18.09.25, 17:30 Uhr, 10x60 Min.

(Termine: 18.09., 25.09., 02.10., 09.10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12.25, nicht i. d. Herbstferien)

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.



Kindheit ohne Strafen - wie kann das gelingen

Donnerstag, 18.09.25, 19:30 Uhr

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

Referentin: Julia Dick, Familien- und Paarberaterin, Psychologische Beraterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie

„Kindheit ohne Strafen“ - immer wieder wird dieses Thema heiß diskutiert, ob in den Medien oder in den Familien. "JA ABER Kinder brauchen doch Konsequenzen!" Wir möchten Euch dazu einladen, dieses "JA ABER" mal für die Zeit des Vortrags beiseite zu stellen und mit uns einen Perspektivwechsel zu machen. Warum strafen wir überhaupt? Was lösen Strafen bei Kindern aus? Und: Was brauchen wir als Eltern, um es anders zu machen?



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



Papatreff

Samstag, 20.09.25, 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! – Gemeinsam stark – Eltern-Kind-Yoga-Workshop Zeit für Nähe, Bewegung & gemeinsame Entspannung

Samstag, 20.09.25, 12:30–15:00 Uhr, 1x2,5 Stunden

inkl. kleiner Snackpause

Kosten: 35 € Mitglieder, 39 € Nichtmitglieder (pro Eltern-Kind Paar)

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleiterin: Andrea Gonzalez, Yogalehrerin E-RYT, Yoga Ausbilderin YACEP, Naturtherapeutin

In diesem liebevoll gestalteten Workshop entdecken Eltern und Kinder (ca. 5–10 Jahre) gemeinsam die Welt des Yoga – spielerisch, achtsam und mit ganz viel Freude. Wir verwandeln uns in Tiere, fliegen durch Fantasiewelten, lernen kindgerechte Yogaübungen kennen und stärken dabei nicht nur unseren Körper, sondern vor allem auch die Verbindung zueinander. Zwischendurch gibt es kleine Atempausen, sanfte Partnernyoga-Übungen und eine Kuschelreise zum Abschluss. Der Workshop schenkt euch wertvolle gemeinsame Zeit – ohne Ablenkung, mit ganz viel Lachen, Bewegung und Nähe.



Inklusion im Sportverein umsetzen!

Donnerstag, 25.09.25, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten!
digital via Zoom

Referentin: Kathleen Dollmann, Sportinklusionslotsin vom Landessportbund Rheinland-Pfalz

Was ist eigentlich Inklusion und wie können wir Inklusion im Verein leben und in die Sportpraxis umsetzen? Die Sport-Inklusionslotsen des organisierten Sports in Rheinland-Pfalz erklären was Inklusion ist und bieten individuelle Hilfen und

Unterstützungsmöglichkeiten für den Start in den Inklusionsprozess und die Umsetzung im eigenen Verein. Genauso möchten wir Eltern, die einen Sportverein für ihre Angehörigen mit Behinderung suchen, herzlich einladen.



Weltkindertag – Motto: Kinder haben eine Stimme

Fr. 06.09.25, 14–18 Uhr

in der Ludwig-Eckes-Festhalle, Nieder-Olm

Unter der Regie der Kitasozialarbeit, Ute Thorwarth, der Verbandsgemeinde Nieder-Olm, findet heute ein bunter Nachmittag mit vielen unterschiedlichen Akteuren statt.

Workshops, Kreativangebote, Bewegungsangebote u.v.a.

Wir sind auch dabei! Kommt vorbei!

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

Samstag, 27.09.25, 10:00–12:00 Uhr, 1x2h

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

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, 27.09.25, 12:30–15:00 Uhr, 1x2,5h

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.



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, 27.09.25, 15:00-17:00 Uhr

Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft

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

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. Die

Gruppe wird von den Eltern selbstständig geleitet und

gestaltet. Sie kommuniziert per WhatsApp

untereinander. Ein Mal schnuppern möglich.

Was ist AD(H)S und wie wird es diagnostiziert?

Dienstag, 30.09.25, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten.



Juhubu-Haus, Pfarrgasse 5

Referentin: Kerstin Fahr, Familienberaterin, Trainerin

für ADHS, Hochbegabung, Dyskalkulie etc.

Wie wird AD(H)S diagnostiziert und welche Therapien werden aktuell angewendet?

Welche anderen Diagnosen sind möglich?

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

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 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
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, 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, dienstags, Kursgebühr
- **Neu!** – Body`n brain – Lernen ohne Leistungsdruck – für Grundschulkinder, 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 5 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, Heinz-Kerz-Sporthalle, Gymnastikraum, Maria-Montessori-Str. 8, Familienmitgliedschaft 5 €/Monat
- Babysitterkurse für Jugendliche ab 14 Jahre, 3x im Jahr, Kursgebühr
- Yoga für Erwachsene, 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



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

