

4. 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.

Oktober



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

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,

02.10.: Rhythmus, Rituale, Gewohnheiten

09.10.: Das kranke Kind und wie Eltern helfen können

16.10. und 23.10.25: kein Treff!

30.10.: Babys Schlaf

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.

03.10.: Feiertag, kein Treff!

10.10.: fachlich begleitet

17.10.: Eltern organisiert

24.10.: Eltern organisiert

31.10.: fachlich begleitet

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.



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

Neu! – Die Magie der Erde spüren – Kinderyoga & Edelsteine ab 5 Jahre

Samstag, 04.10.25, 10–13 Uhr, 1x3 h

Kosten: 42 € Mitglieder, 44 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

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

und Baran Blodt, Künstlerin, Autorin

In diesem besonderen Workshop verbinden wir

Bewegung, Achtsamkeit und Entdeckungslust:

Nach einer spielerischen Kinder-Yoga-Einheit tauchen wir ein in die faszinierende Welt der Edelsteine.

Mit allen Sinnen entdecken die Kinder die Millionen Jahre alten Schätze der Erde und betrachten, fühlen, riechen und hören was sie uns zu berichten haben.

Die Kinder lernen Edelsteine auf kreative, achtsame und fantasievolle Weise kennen – eingebettet in Geschichten, Spiele und kleine Rituale.



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



Seite 1

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, 19–20:00 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.



Café Zimt & Zucker/Babykorb

dienstags, 09:15–11:45 Uhr

Di. 14.10. und 21.10.: 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!



Geschwisterkinder in ihre neue Rolle begleiten!

Donnerstag, 09.10.25, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

digital via zoom

Referentin: Jutta Pipper, Kinderkrankenschwester und Fachberaterin für Emotionelle Erste Hilfe

Ein weiteres Kind ist unterwegs, eine Freude für die ganze Familie. Wie geht es dabei dem älteren Geschwisterkind? Was braucht Ihr Kind in dieser Anpassungszeit, worauf können Sie achten?



Papatreff

Samstag, 11.10.25, 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 Leichtigkeit - Vom Müssen zum Wollen

Samstag, 11.10.25, 12:30 – 16:30 Uhr

Kosten: 40 € Mitglieder, 42 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleitung: Nicole Markworth – GFK-Coachin & Mediatorin, Gesundheitspädagogin, Burnout-Präventions-Beraterin

Das kleine Wort „müssen“ hat einen gewaltigen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere zwischenmenschlichen Interaktionen. Es baut Druck auf, mindert unsere Selbstwirksamkeit und schafft Distanz zu uns selbst und anderen. In diesem Workshop zeige ich euch Strategien, wie ihr euer eigenes „Muss“ in eine selbstbestimmte Entscheidung transformiert und eure Kinder ohne Druck oder „wenn-dann-Sätze“ kooperieren, weil sie es wollen.

Das Büro ist in der Zeit vom 11.10. – einschließlich 26.10.25 geschlossen.

Anmeldungen/Anfragen werden erst ab 27.10.25 wieder bearbeitet. In dringenden Fällen erreichen Sie den Vorstand unter:

vorstand@familienzentrum-nieder-olm.de



Beikostkurs – von der Milch zum Brei und Familientisch

Mittwoch, 29.10.25, 9:30–12:30 Uhr

Kosten: 30 € Mitglieder, 32 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleitung: 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. Die Kinder können natürlich mitgebracht werden.



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



Seite 2

Mama fit-Baby mit – Start neuer Kurs

Mittwoch, 29.10.25, 9:30–10:30 Uhr, 8x 60 Min.

(29.10., 05.11., 12.11., 19.11., 26.11., 03.12., 10.12., 17.12.)



Julia Trautmann
Talentgalerie

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

Waffelcafé kreativ – Der Generationentreff

donnerstags, 15–17 Uhr

30.10.: Glückspilze

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!



MAINZ-BINGEN
Landkreis



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



Freitag, 31.10.25, 15:00–16:00 Uhr, 6x 60 Min.

(31.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12.25)

Kosten: 69 € Mitglieder, 81 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleitung: 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 Konzentration und Achtsamkeit – und haben jede Menge Spaß dabei! Am Ende jeder Stunde gibt es eine kleine Traumreise zum Entspannen und Träumen.

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

Freitag, 31.10.25, 16:15–17:15 Uhr, 6x 60 Min.

(31.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12.25)

Kosten: 69 € Mitglieder, 81 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleitung: 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, lernen 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 zwischen 11 und 18 Jahren – auch ohne Vorkenntnisse.



Neu! – Vinyasa Yoga für Erwachsene – Flow & Energie

Freitag, 31.10.25, 17:30–19:00 Uhr, 6x 90 Min.

(31.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12.25)

Kosten: 90 € Mitglieder, 102 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleitung: 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 Sequenzen stärken den Körper, fördern Beweglichkeit und laden den Geist ein, zur Ruhe zu kommen. Der Fokus liegt auf bewusster Bewegung, innerer Balance und einem liebevollen Umgang mit dir selbst. Für Erwachsene aller Erfahrungsstufen geeignet.



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.



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



Seite 3

November



Zwillingstreff

Samstag, 01.11.25, 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!

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.

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

Montag, 03.11.25, 14:30–15:30 Uhr, 4x60 Min.

(03.11., 10.11., 24.11., 01.12.25, Pause am 17.11.!)

Kosten: 59 € Mitglieder, 67 € 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.

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

Montag, 03.11.25, 16:00–17:30 Uhr, 4x90 Min.

(03.11., 10.11., 24.11., 01.12.25, Pause am 17.11.!)

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.

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.



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!



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.



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

Dienstag, 04.11.25, 16:10–17:00 Uhr, 5 x 50 Min.,

(04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12.25)

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.

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.



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



Seite 4

Stammtisch Hochbegabung

Dienstag, 04.11.25 ab 20 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten.

Haus der Vereine, 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.

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

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

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

0160/94656749

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.



Schwangeren- und Babytreff

donnerstags, 9:30–11:00 Uhr,

06.11.: Kinderzahnpflege, Sandra Heppler von der AG Kinder- und Jugendzahnpflege

13.11.: Elterngeld, Elternzeit, Soziale Hilfen etc., Nadya Czuprin von der Caritas Schwangerenberatungsstelle

20.11.: motorische Entwicklung

27.11.: Eltern sein – Rechte kennen, Verantwortung leben – Sorgerecht, Unterhalt und Beurkundungen – welche Auswirkungen auch der Familienstand hat, Hanna Aalders Sozialarbeiterin und Juristin
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

06.11.: Bunte Stöcke

27.11.: Grüne Kränze

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!



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

freitags, 09:30–11:00 Uhr

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten.

07.11., 14.11., 21.11.: fachlich begleitet

ab 28.11.: Eltern organisiert

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.



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



Seite 5

Erste Hilfe am Kind-Kurs

Samstag, 08.11.25, 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.



Neu! – Entspannt Frau sein – raus aus Mental Load & Alltagschaos

Dienstag, 11.11.25, 18:45–20:15 Uhr, 3x90 Min.
(11.11., 18.11., 25.11.25)

Kosten: 54 € Mitglieder, 60 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Referentin: Melanie Schnackerz, studierte Sozialpädagogin, zertifizierte ADHS-Trainerin

Kennst du das Gefühl, dass du ständig alles im Kopf hast – Termine, To-Dos, Sorgen und Bedürfnisse von allen – nur deine eigenen bleiben auf der Strecke? Das ist Mental Load. Und genau hier setzt mein Kurs an. In drei kompakten Einheiten zeige ich dir, wie du dich von dieser unsichtbaren Dauerlast befreist und endlich wieder mehr Leichtigkeit, Freude & Raum für dich findest.

Dein Gewinn aus dem Kurs:

- weniger Dauerstress & Überforderung
- mehr Klarheit & Struktur im Alltag
- mehr Selfcare



Stressmanagement für Eltern

Donnerstag, 13.11.25, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

digital via Zoom!

Referentin: Kirsten Huber, Fachberaterin u. Fachtherapeutin für Emotionelle Erste Hilfe

Eltern sein ist wunderschön und wahnsinnig herausfordernd zugleich. Und gerade dann, wenn wir selbst sehr belastet sind durch z.B. den Balanceakt zwischen Job und Familienalltag, Entwicklungssprünge unserer Kinder, Veränderungen in der Familie oder unserem Umfeld, fällt es uns oft schwer, unseren Kindern gelassen zu begegnen, wenn sie uns brauchen und das ganz besonders lautstark ausdrücken. Wie oft haben wir dann schon die Empfehlung erhalten ruhig zu bleiben, wenn unser Kind schreit oder wir uns durch sein Verhalten herausgefordert fühlen.



Babysitterkurs

Samstag, 15.11.25, 9:00–16:00 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kosten: 20,- Euro Kursgebühr, Essen und Getränke inklusive.

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, damit sich interessierte Eltern bei Dir melden können.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Mit Unterstützung des Landkreises Mainz-Bingen und der Verbandsgemeinde Nieder-Olm



Kommunikationswege mit Menschen mit Demenz-Ein Vortrag für Angehörige und Pflegende

Dienstag, 18.11.25, 19:30 Uhr

Juhubu-Haus, Pfarrgasse 5

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Referentin: Steffi Westerhausen, Coach, Demenzassistentin

Kommunikation ist ein zentraler Aspekt unseres Lebens und wichtig für den Erhalt unserer Lebensqualität. Aber wie ist das bei Menschen mit Demenz? Wenn die Krankheit fortschreitet verlieren Menschen mit Demenz nach und nach die Fähigkeit, sich „normal“ zu unterhalten. Das heißt, sie kommunizieren nicht mehr so mit uns, wie wir es von ihnen gewohnt sind. Dieser Verlust ist für alle Beteiligten schmerzhaft und führt nicht selten zwischen Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen und Pflegenden zu Verzweiflung und Konflikten bis hin zur Eskalation. Aber wie kann eine harmonischere Kommunikation gelingen? Und was kann ich als Angehöriger/Angehörige dazu tun?



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
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



Seite 6

Grundschule adé - und jetzt? Den Übertritt auf die weiterführende Schule begleiten

Donnerstag, 20.11.25, 19:30 Uhr

digital via Zoom

kostenfrei, um Spenden wird gebeten!

Referentin: Andrea Michels, Lerncoach

Als Eltern wollen wir das unserem Kind später alle Wege offenstehen. Der Übertritt in die weiterführende Schule ist daher ein zentrales Thema in der vierten Klasse, verbunden mit vielen Fragen. Welche Schulform ist die richtige? Worauf sollte ich bei der Auswahl der Schule achten? Wie kann ich mein Kind auf die weiterführende Schule vorbereiten? Dieser Vortrag bietet Orientierung und Anregungen, wie Du Dein Kind beim Übertritt in die weiterführende Schule begleiten kannst.

Papatreff

Samstag, 22.11.25, 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! – Pflegeelterntreff – die Gruppe für Pflegefamilien

Samstag, 22.11.25, 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.

Was ist Hochbegabung - und wie gehe ich damit um?

Dienstag, 25.11.25, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Juhubu-Haus, Pfarrgasse 5

Referentin: Kerstin Fahr, Beraterin für Hochbegabung, ADS/ADHS, Dyskalkulie.

Zentrale Themen des Vortrages sind: Wie erkenne ich ein hochbegabtes Kind? Was heißt Hochbegabung für die Familie, Schule und das Umfeld? Welche Möglichkeiten der Förderung gibt es?

Der Vortrag richtet sich an Eltern, Lehrer, Erzieher und alle, die am Thema Hochbegabung interessiert sind.



Neu! – Zuckerfrei auch in der Weihnachtszeit

Samstag, 29.11.2025, 9:30–13:30 Uhr

Kosten: 60 € Mitglieder, 62 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

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

Willkommen in der zuckerfreien Weihnachtsbäckerei. Gemeinsam kreieren wir zuckerfreie Weihnachtsklassiker, probieren alternative Produkte und nehmen Zuckeralternativen unter die Lupe. Ihr bekommt Tipps, wie ihr euren Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht halten und euren Körper gleichzeitig mit wertvollen Nährstoffen versorgen könnt. Denn gerade in der dunklen Jahreszeit dürfen wir darauf achten unser Immunsystem durch eine ausgewogene Ernährung zu unterstützen. Naschen ohne Reue und mit Vielfalt statt Verzicht.

Besucht uns am Sonntag, 30.11.25 auf dem Weihnachtsmarkt Nieder-Olm in der guten warmen Stube des Alten Rathauses beim Kreativ-Angebot für Kinder mit frischen Waffeln, Kakao und Kaffee. Auch beim Lebendigen Adventskalender planen wir uns zu beteiligen. Aktuelle Infos auf der Homepage etc.

Dezember



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.



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



Seite 7

Café Zimt & Zucker/Babykorb

dienstags, 09:15–11:45 Uhr,

Di. 02.12. und 9.12.: reguläres Café

Mi.10.12.: Jahresabschlusscafé

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! – Vortrag: Kinder, Games und Medien- Einblicke aus Sicht eines Games Programming Studenten

Dienstag, 02.12.25, 19:30Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Juhubu-Haus, Pfarrgasse 5

Referent: Florian Nordmann, Games Programming Diploma Absolvent am SAE Institut Frankfurt

Als Gamesprogramming Student erlebe ich täglich, wie faszinierend und kreativ die Welt der digitalen Spiele sein kann. Doch ich sehe auch, wie wichtig es ist, dass Kinder nicht alleine gelassen werden, wenn sie in diese Welt eintauchen. In meinem Vortrag möchte ich Eltern helfen, den Umgang ihrer Kinder mit Spielen wie Fortnite, Roblox, Minecraft sowie mit Social-Media-Plattformen wie Tik Tok, Snapchat und Instagram besser zu verstehen und sinnvoll zu begleiten.

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

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,

04.12.: Beikost

11.12.: Wann fängt Erziehung an?

18.12.: Jahresabschluss, Themen der Eltern
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

04.12.: Adventspost

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!



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

freitags, 09:30–11:00 Uhr

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.

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
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



**Das Büro ist in der Zeit vom 19.12. – einschließlich 07.01.26 geschlossen.
Anmeldungen/Anfragen werden erst ab 08.01.26 wieder bearbeitet.**

Wir wünschen allen eine frohe Weihnachtszeit und einen gesunden Rutsch in das neue Jahr 2026!



**Abmeldung vom Newsletter über:
anmeldung@familienzentrum-nieder-olm.de**

**Kontonummer für
Überweisungen/Kursgebühr/Spenden:
FamilienZentrum Nieder-Olm e.V.
Rheinhessen Sparkasse
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, 5 € Familienmitgliedschaft, zeitweise gefördert und dann kostenfrei
- Papatreff, ca. alle 2 Monate, samstags, 5 € Familienmitgliedschaft
- Zwillingstreff, ca. alle 2 Monate, samstags, um Spende wird gebeten!
- Pflegeelterntreff, die Gruppe für Pflegefamilien mit Kindern von 0–3 Jahren, 5 € Familienmitgliedschaft
- Löweneltern, die Gruppe für Eltern von behinderten/beeinträchtigten Kindern, WhatsApp Gruppe
- Mama fit – Baby mit, mittwochs, 09:30–10:30 Uhr, Kursgebühr
- Innere Ruhe für Kinder ab 7 Jahre, dienstags, Kursgebühr
- Kleine Körper in Bewegung – Selbstbehauptungskurs für Kinder von 5–9 Jahren, dienstags, Kursgebühr
- Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Kinder von 5–10 Jahren, montags/dienstags, Kursgebühr
- 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



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

