

## 1. Quartal 2026 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.

## Januar



### 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.



## Café Zimt & Zucker/Babykorb

dienstags, 09:15–11:45 Uhr

Dienstag, 13.01.26: Neujahrscafé

Kosten: 7,90 € für Buffet inkl. Getränke

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Lecker frühstücken und sich mit anderen Menschen unterhalten. Kinder können entspannt spielen.

Eltern können sich fachlichen Rat holen bei einer Kinderkrankenschwester. Zeitgleich ist der Babykorb geöffnet. Hier findet Ihr gut erhaltene Kinderkleidung bis Gr. 116, Bücher, Spielsachen etc. gegen Spende! Bitte jeweils vorher anmelden!



### Mama fit-Baby mit – Start neuer Kurs

Mittwoch, 14.01.26, 9:30–10:30 Uhr, 8 x 60 Min.

(14.01., 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 25.02., 04.03. & 11.03.26)

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 durch.

Ich freue mich auf dich und dein kleines Wunder.

Mitbringen: Matten und etwas zu trinken



Julia Trautmann  
Fitnesstrainerin

### 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



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



## Schwangeren- und Babytreff

donnerstags, 9:30–11:00 Uhr,

**15.01.:** Themen der Eltern, Ankommen und Kennenlernen

**22.01.:** Babyschlaf

**Mi 28.01.:** Das kranke Kind und wie Eltern helfen können

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.



## Neu! – Lachyoga - Lachend ins neue Jahr

Donnerstag, 15.01.26, 18:45–19:45 Uhr, 6x60 Min.

(15.01., 29.01., 12.02., 26.02., 12.03. & 26.03.26)

Kosten: Die Teilnahme ist kostenfrei, der Hut geht rum!

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Trainerin: Kosima Nagpal, Lachtrainerin

Anmeldung nicht nötig. Infos: 0160 7989466

Für die Teilnahme am Lachyoga braucht man keine Vorkenntnisse, keine besondere Ausstattung und nicht einmal Humor. Offenheit und die Bereitschaft, Neues auszuprobieren, genügen vollkommen. Ein gezieltes Lachtraining kann helfen, wieder mehr Lebensfreude zu aktivieren. Lachen stärkt Gesundheit und Wohlbefinden. Komm in bequemer Kleidung und bring dir etwas zu trinken mit. Lachen macht durstig. Wer hat, bringt bitte auch eine Matte mit!



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

freitags, 09:30–11:00 Uhr

Im Januar elternorganisiert

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.

## Papatreff

Samstag, 17.01.26, 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! – Yoga für Männer – Einsteiger und Geübte

Dienstag, 20.01.26, 17:30–18:30 Uhr, 9 x 60 Min

(20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 24.02., 03.03., 10.03., 17.03. & 24.03.26)

Kosten: 90 € Mitglieder, 108 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6, Nieder-Olm  
Kursleitung: Ann-Kathrin Helbach, Fitness und Personaltrainerin, Yoga- und Thai-Yoga-Trainerin

Warum Yoga für Männer? Yoga ist längst keine reine Frauensache mehr. Immer mehr Männer entdecken, dass Yoga weit mehr ist als Dehnung und Entspannung – es ist ein wirkungsvolles Training für Körper, Geist und Konzentration. Männeryoga fördert Kraft, Beweglichkeit und Balance, hilft beim Stressabbau und verbessert die Regeneration nach sportlicher Belastung.



## Neu! – Body`n brain Activity – Lernen ohne Leistungsdruck – Elterninfoabend

Donnerstag, 20.01.26, 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.



## 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](http://www.familienzentrum-nieder-olm.de)

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

Mobil erreichbar unter: 0176/85913961



Seite 2

### **Kinderyoga – Spielerisches Yoga für Kinder (6–10 Jahre)**



Freitag, 23.01.26, 15:00–16:00 Uhr, 8 x 60 Min.

(23.01., 30.01., 06.02., 20.02., 27.02., 06.03., 13.03. & 20.03.26)

Kosten: 92 € Mitglieder, 108 € 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.

### **Yoga für Jugendliche – Relax & Flow (11–18 Jahre)**

Freitag, 23.01.26, 16:15–17:15 Uhr, 8 x 60 Min.

(23.01., 30.01., 06.02., 20.02., 27.02., 06.03., 13.03. & 20.03.26)

Kosten: 92 € Mitglieder, 108 € 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.



### **Vinyasa Yoga für Erwachsene – Flow & Energie**

Freitag, 23.01.26, 17:30–19:00 Uhr, 8 x 90 Min.

(23.01., 30.01., 06.02., 20.02., 27.02., 06.03., 13.03. & 20.03.26)

Kosten: 120 € Mitglieder, 136 € 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.



### **Zwillingstreff**

Samstag, 24.01.26, 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!

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



Samstag, 24.01.26, 12:30–14:30 Uhr, 1x2 h

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

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

Referent: Selim Saroglu, zertifizierter 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, 24.01.26, 15:00–17:30 Uhr, 1x2,5 h

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

Kosten: 25 € Mitglieder, 27 € Nichtmitglieder

Referent: Selim Saroglu, zertifizierter 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. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und saubere Sportschuhe mit.



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





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

Mittwoch, 28.01.26, 17:15–18:05 Uhr, 7 x 50 Min.,  
(28.01., 04.02., 11.02., 18.02., 25.02., 04.03. & 11.03.26)

Kosten: 98 € Mitglieder, 112 € 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.

## Babysitterkurs

Samstag, 31.01.26, 9:00–16:00 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kosten: 30 € 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



## 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](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

## Februar



### 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



## Café Zimt & Zucker/Babykorb

dienstags, 09:15–11:45 Uhr

Dienstag, 17.02.26: 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!



## Neu! – Stimme, Sprache, Sprechen, Schlucken – Was ist Logopädie für Erwachsene?

Dienstag, 03.02.26, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten!

Juhubu-Haus, Pfarrgasse 5

Referentin: Tabitha Rau, staatl. anerkannte Logopädin

Sind Sprechen und Sprache nicht das Gleiche? Unsere

Stimme – Phänomen oder Selbstverständlichkeit?

Schluckstörungen- was ist das denn genau?

Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten und was Logopädie für Erwachsene beinhalten kann, freue ich mich, Sie an diesem Abend begrüßen zu dürfen!



### **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,

**05.02.:** Sprachförderung und bilinguale Erziehung

**12.02.:** Kitas in Nieder-Olm und weitere

Kinderbetreuungsmöglichkeiten, Steffi Kempf, VG Nieder-Olm

**19.02.:** motorische Entwicklung fördern

**26.02.:** Paarbeziehung fördern: Eltern sein – Paar bleiben

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleitung: Diana Nordmann, Familienkinderkrankenschwester

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

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

**05.02.:** Kunterbuntes für die Fastnachtszeit – Kopfschmuck und Girlanden

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

Kosten: 5 €/Teilnehmer

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. Hier ist jeder willkommen, egal wie alt. Ute Herber-Ohler und das Café-Team verwöhnen Euch und bieten der Jahreszeit entsprechend Kreativangebote an.

### **body'n brain Activity – Lernen ohne Leistungsdruck Schnupperstunde für Grundschulkinder**

Donnerstag, 05.02.26, 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.



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

freitags, 09:30–11:00 Uhr

Im Februar elternorganisiert

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.

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

Samstag, 07.02.26, 09:30–11:30 Uhr

Kosten: kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Der Pflegeelterntreff ist ein Treffpunkt für Pflegefamilien mit Kindern in Dauerpflege im Alter von 0–6 Jahren und trifft sich ca. alle 4–8 Wochen. Die Gruppe wird von den Eltern selbstständig geleitet und gestaltet. Sie kommuniziert per WhatsApp untereinander.

### **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](http://www.familienzentrum-nieder-olm.de)

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

Mobil erreichbar unter: 0176/85913961



### Neu! – Hallo TeamWork

**Der Eltern-Kind-Workshop für alle, die sich mehr Verbindung und Leichtigkeit im Alltag wünschen.**

**Ab 8 Jahre**

*auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg*

Samstag, 07.02.26, 12:00–14:30 Uhr, 1x2,5 h

Kosten: 40 € pro Eltern-Kind-Pärchen Mitglieder,

44 € pro Eltern-Kind-Pärchen Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

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

Ob Mithilfe im Haushalt, Medienzeit oder Hausaufgaben – Konflikte lauern überall. Hier erfahrt ihr, wie es euch gelingen kann sie zu lösen und in Verbindung zu kommen. Gemeinsam lernen Kinder, ab 8 Jahre und Eltern Entspannungsmethoden kennen, erforschen die Welt der Bedürfnisse und erleben, warum gerade in herausfordernden Situationen Humor nicht zu kurz kommen darf – Lachfältchen statt Zornesfalte.

### Stammtisch Hochbegabung

Dienstag, 10.02.26 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.

### Body`n brain – Lernen ohne Leistungsdruck – Kursstart für Grundschulkinder

Donnerstag, 12.02.26, 17:30 Uhr, 10x60 Min.

(12.02., 19.02., 26.02., 05.03., 12.03., 19.03., 26.03., 16.04., 23.04. & 30.04.26, nicht in den Osterferien!)

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.



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

Samstag, 21.02.26, 12:30–14:30 Uhr, 1x2 h

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

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

Referent: Selim Saroglu, zertifizierter 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.



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

Samstag, 21.02.26, 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 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.



### Erste Hilfe am Kind-Kurs

Samstag, 28.02.26, 9:30–16:15 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kosten: 58 € Mitglieder, 60 € 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.



### 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](http://www.familienzentrum-nieder-olm.de)

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

Mobil erreichbar unter: 0176/85913961



Seite 6



### 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, 02.03.26, 14:30–15:30 Uhr, 4x60 Min.

(02.03., 09.03., 16.03. & 23.03.26)

Kosten: 65 € Mitglieder, 73 € 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, 02.03.26, 16:00–17:30 Uhr, 4x90 Min.

(02.03., 09.03., 16.03. & 23.03.26)

Kosten: 75 € Mitglieder, 83 € 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



## Café Zimt & Zucker/Babykorb

dienstags, 09:15–11:45 Uhr,

Kosten: 7,90 € für Buffet inkl. Getränke

**31.03.: geschlossen**

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!



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

Dienstag, 03.03.26, 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 schmerzlich 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, was kann ich als Angehöriger/Angehörige dazu tun?



### 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](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



## 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,

**05.03.:** Kindersicherheit

**12.03.:** Schnuller, Trocken werden und Co.

**19.03.:** Kindertagespflege, Claudia Theobald,  
Kreisverwaltung Mainz-Bingen

**26.03.:** Spiel, Spaß und Beschäftigung mit dem Kind  
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

**05.03.:** Upcycle Konservendosen zu Frühlingsvorboten

**26.03.:** Alles rund ums Ei, Ausmalen, Ausschneiden, Kratzen

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

Kosten: 5 €/Teilnehmer

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 mehrmals 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!



## Beikostkurs – von der Milch zum Brei und Familientisch

Freitag, 06.03.26, 9:30–12:30 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6, Nieder-Olm  
Kursleiterin: Diana Nordmann, Familienkinderkrankenschwester

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



## Papatreff

Samstag, 07.03.26, 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.

## Erste Hilfe bei Hausaufgabenstress

Dienstag, 10.03.26, 19:30 Uhr,

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Referentin: Andrea Michels, Lerncoach

Hausaufgaben sind ein ewiger Kampf. Was tun bei Startproblemen, ewigem Trödeln, Konzentrationsproblemen oder Überforderung bei der Lernorganisation? In der Sprechstunde „Erste Hilfe bei Hausaufgabenstress“ erfährst Du, warum dein Kind nicht wirklich loslegt, wie Du Stress rausnimmst und welche kleinen Impulse sofort wirken. Du bekommst konkrete Ideen für einen entspannteren Lernalltag und es gibt Raum für Deine Fragen. Für mehr „Wir“ und weniger „Kampf“.



## Babyschlaf – Schlaf im Einklang: Sicherheit schaffen – die Rolle kindlicher Bedürfnisse und elterlicher Ruhe

Donnerstag, 12.03.26, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Digital via Zoom!

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

Einschlafgewohnheiten entwickeln sich bei Babys und Kleinkindern oft schnell und können, im Rahmen der Einschlafbegleitung, zunehmend zur Belastung für Eltern werden. Aber was im Verhalten des Kindes kann, was sollte verändert werden und wenn, wie welche Voraussetzungen braucht es, damit diese Veränderung beziehungsstärkend erfolgen kann?



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



Seite 8



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

freitags, 09:30–11:00 Uhr, (13.03., 20.03. & 27.03.)

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten.

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleitung: Diana Nordmann, Familienkinderkrankenschwester

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.



### **Babysitterkurs**

Samstag, 14.03.26, 9:00–16:00 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kosten: 30 € 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



### **Mama fit-Baby mit – Start neuer Kurs**

Mittwoch, 18.03.26, 9:30–10:30 Uhr, 8x 60 Min.

(18.03., 25.03., 15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05. & 20.05.26)

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 durch. Ich freue mich auf dich und dein kleines Wunder.

### **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

### **Zwillingstreff**

Samstag, 21.03.26, 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 Zwillingss- 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! – Gemeinsam stark – Eltern-Kind-Yoga-Workshop Zeit für Nähe, Bewegung & gemeinsame Entspannung**

Samstag, 21.03.26, 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.



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

Dienstag, 24.03.26, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten.

Juhubu-Haus, Pfarrgasse 5

Referentin: Anna Danielsen, Coach für persönliche Entwicklung, Stresskompetenz und Konfliktlösung.

Im Alltag mit Kindern kommt es immer wieder zu Konfliktsituationen. Mit den teilweise intensiven Emotionen der Kinder umzugehen kann eine große Herausforderung sein. Auf der einen Seite sind Grenzen und auch ein klares "Nein" erforderlich, auf der anderen Seite wünscht man sich als Mama oder Papa eine enge, liebevolle Beziehung zum Kind, welche eben nicht durch negative Emotionen gestört werden soll. In diesem interaktiven Workshop bekommen Eltern mit Beispielen und praktischen Übungen neue Herangehensweisen und Lösungs-Strategien angeboten.



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



Seite 9

**Abmeldung vom Newsletter über:**  
**[anmeldung@familienzentrum-nieder-olm.de](mailto:anmeldung@familienzentrum-nieder-olm.de)**

**Kontonummer für**

**Überweisungen/Kursgebühr/Spenden:**

**FamilienZentrum Nieder-Olm e.V.**

**Rhein Hessen 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!

**Osterpause: Das Büro ist in der Zeit vom 27.03. – 12.04.26 geschlossen.**

**Anmeldungen/Anfragen werden erst ab 13.04.26 wieder bearbeitet.**



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, 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 0–6 Jahren, samstags, um Spende wird gebeten!
- 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, mittwochs, 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, im 2. und 4. Quartal
- 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-Halle, 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](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

