

2. 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



Wir sind Vielfalt

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

April



Das Büro ist in der Zeit vom 28.03. –
einschließlich 12.04.26 geschlossen.
Anmeldungen/Anfragen werden erst ab
13.04.26 wieder bearbeitet.
In dringenden Fällen erreichen Sie den
Vorstand unter: info@familienzentrum-nieder-olm.de

Wir wünschen allen frohe Ostern!



Krümekiste

montags, 09:30–11:30 Uhr

Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Die Krümekiste 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.

Ausgebucht! Marburger Konzentrationstraining für
Grundschulkinder der 2. und 3. Klasse – Gruppe 1
Montag, 13.04.26, 15–16:15 Uhr, 6x75 Min.

Ausgebucht! Marburger Konzentrationstraining für
Grundschulkinder der 3. und 4. Klasse – Gruppe 2
Montag, 13.04.26, 16:30–17:45 Uhr, 6x75 Min.
(Termine: 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05. und
18.05.26)



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION

Kosten inkl. Materialkosten: 65 €

Ort: 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.

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.



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, Nieder-Olm. Für Anlieferungen
bitte vorher mit uns Kontakt aufnehmen!



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



Wir wollen offenbleiben! - Engagierte Menschen für den Vorstand des Familienzentrum Nieder-Olm gesucht

Unser geschäftsführender Vorstand wird sich bei der kommenden Wahl auf der Mitgliederversammlung 2026 nicht erneut zur Wahl aufstellen. Diese Entscheidung fällt keiner von uns leicht, da wir die Ämter mit Freude und Herzblut begleitet haben. Dennoch ist es für uns an der Zeit, die Ämter abzugeben. Daher suchen wir engagierte, verantwortungsbewusste und herzliche Menschen, die Lust haben, die Zukunft unseres Familienzentrums aktiv mitzugestalten.

Die drei Vorstandsämter bieten vielseitige und spannende Aufgaben – von organisatorischen Tätigkeiten über die Mitgestaltung unserer Angebote bis hin zur Zusammenarbeit mit Kooperationspartnern. Die Aufgaben können unterschiedlich aufgeteilt werden und beinhalten unter anderem Emailbearbeitung, Förderanträge, gemeinsame Sitzungen, Weiterbildung, Mitgliederverwaltung und Festplanung.

Tätigkeitsbeschreibungen der zu besetzenden Posten schicken wir gerne auf Nachfrage.

Wir suchen außerdem einen Kassenprüfer, um einmal jährlich als weiteres Paar Augen über unsere Zahlen zu schauen und sie auf der Mitgliederversammlung vorzustellen.

Uns ist wichtig: Niemand wird ins kalte Wasser geworfen. Es wird eine Übergangszeit geben, in der der neue Vorstand eingearbeitet und begleitet wird. Außerdem besteht die Möglichkeit, unverbindlich bei Vorstandssitzungen „reinzuschnuppern“ und die Arbeit kennenzulernen. Die vollständige Amtsübergabe wird auf der nächsten Mitgliederversammlung erfolgen, ein genauer Termin wird noch bekanntgegeben.

Gleichzeitig möchten wir offen ansprechen: **Sollte sich kein neuer Vorstand finden, muss das Familienzentrum seine Arbeit einstellen.** Das möchten wir unbedingt vermeiden – denn unser Zentrum ist ein wichtiger Begegnungsort für Menschen jeden Alters in Nieder-Olm und Umgebung.

Wer Freude an ehrenamtlichem Engagement hat und unser Familienzentrum mit Herz und Ideen unterstützen möchte, ist herzlich eingeladen, sich zu melden.

Bitte meldet euch bis spätestens zum **30.04.2026** bei vorstand@familienzentrum-nieder-olm.de.

Wir freuen uns auf neue Impulse, frische Ideen und eine gute gemeinsame Zukunft!

Euer Vorstand des Familienzentrums Nieder Olm



Café Zimt & Zucker/Babykorb

dienstags, 09:15–11:45 Uhr

Di. 31.03 und 07.04.: 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! – Rückbildungs-Yoga nach der Schwangerschaft-Start neuer Kurs

Mittwoch, 15.04.26, 10.45 – 11.45 Uhr, 8x60 Min.

(15.04., 22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 27.05., 03.06.26)

Kosten: 144 € Mitglieder, 160 € Nichtmitglieder
Heinz-Kerz-Sporthalle, Gymnastikraum, Maria-Montessori-Str. 8, Nieder-Olm

Kursleitung: Katrin Dittewich, Yogalehrerin

Nach der Schwangerschaft bist Du auf dem Weg zurück zu Deiner Mitte? Ich begleite Dich dorthin mit sanften und entspannenden Übungen, die gezielt die Rückbildung unterstützen sowie Deinen Beckenboden und die gesamte Körpermitte stärken. Finde zu mehr Energie, (innerer) Balance und neuem Wohlbefinden. Mit oder ohne Baby, ganz wie Du magst. Die Kosten können von der Krankenkasse erstattet werden, wenn zuvor ein Rückbildungskurs abgeschlossen wurde.



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
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,

02.04. und 09.04.26: kein Treff!

16.04.: Entspannung im Alltag

23.04.: Zahnpflege

30.04.: 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.



Vortrag: Geschwisterstreit / Geschwisterrivalität - Zwischen Liebe und Herausforderung

Donnerstag, 16.04.26, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten.

digital via zoom

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

Warum zanken Kinder eigentlich so viel? Wir schauen hinter die Kulissen von Geschwisterrivalität, Familiendynamiken und äußeren Einflüssen. Praktische Tipps zeigen, wie Eltern Konflikte lösungs- und bindungsorientiert begleiten können – mit einer inneren Haltung geprägt von Präsenz und Selbstregulation. Für alle, die Ideen erhalten möchten, wie das Familienleben bewusster und gelassener gestaltet werden kann.



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

freitags, 09:30–11:00 Uhr

03.04.: Feiertag

10.04.: Eltern organisiert, Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft, 2x schnuppern möglich

17.04.: Kursleitung

24.04.: Gastreferentin Tabitha Rau, Thema: Alles Spiel, oder was? Förderung der Sprachentwicklung ohne Stress

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten.

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleitung: Diana Nordmann, Familienkinderkrankenschwester

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



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



Freitag, 17.04.26, 15:00–16:00 Uhr, 7 x 60 Min.

(17.04., 24.04., 08.05., 29.05., 12.06., 19.06., 26.06.26)

Kosten: 80,50 € Mitglieder, 94,50 € 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, 17.04.26, 16:15–17:15 Uhr, 7 x 60 Min.

(17.04., 24.04., 08.05., 29.05., 12.06., 19.06., 26.06.26)

Kosten: 80,50 € Mitglieder, 94,50 € 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



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

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, 17.04.26, 17:30–19:00 Uhr, 7 x 90 Min.

(17.04., 24.04., 08.05., 29.05., 12.06., 19.06., 26.06.26)

Kosten: 105 € Mitglieder, 119 € 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.



Papatreff

Samstag, 18.04.26, 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.

Vortrag: Die Magie der Sprache: Kinder mit positiver Kommunikation motivieren

Dienstag, 21.04.26, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten.

Juhuhu-Haus, Pfarrgasse 5

Referentin: Andrea Michels, Lerncoach

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



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

Mittwoch, 22.04.26, 17:15–18:05 Uhr, 5 x 50 Min.

(22.04., 29.04., 06.05., 13.05., 20.05.26)

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.



Vortrag: Wenn Schule und Alltag schwerfallen – wie Reflexintegration Kinder stärken kann

Donnerstag, 23.04.26, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten!

Digital, via Zoom!

Referentin: Kerstin Anstatt, Kinder- und Jugendcoach (IPE), RIT - Reflexintegrationstrainerin, Heilpraktikerin. Restaktive frühkindliche Reflexe können Konzentration, Emotionen und Lernen negativ beeinflussen. In diesem Vortrag zeige ich die Zusammenhänge verständlich auf und stelle Ihnen das Trainingsprogramm zur nachträglichen Integration dieser Reflexe vor.

Zwillingstreff

Samstag, 25.04.26, 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 Zwilling- und andere Mehrlingseltern mit Ihren Kindern im Alter von 0–4 Jahren, sich miteinander zu treffen und auszutauschen. Geschwisterkinder sind natürlich ebenfalls herzlich willkommen!

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

Samstag, 25.04.26, 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



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

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, 25.04.26, 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.



Vortrag: Selbstwert stärken – Kinder resilient begleiten

Dienstag, 28.04.26, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten!

Juhubu-Haus, Pfarrgasse 5, Nieder-Olm

Referenten: Anna Noebels, Kinder & Erwachsenen Coaching und Platon Kiriazidis: Kinder, Erwachsenen und EMDR Coaching

Wie entsteht innere Stärke und Resilienz von Anfang an – und wie können wir Kinder gezielt darin unterstützen? Ein praxisorientierter Vortrag mit wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen und direkt umsetzbaren Strategien für Familie, Kita und Schule.



PLATON KIRIAZIDIS

Sprechstunde für Angehörige von demenziell erkrankten Menschen

auf Anfrage, digital, persönlich oder telefonisch

Kosten: 10 €/Beratung, ½ Stunde pro Beratungstermin

Referentin: Steffi Westerhausen, Demenzassistentin, Coach ILP

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

Mai



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 26.05. geschlossen, dafür Mittwoch, 27.05.26. 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.

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.



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



Schwangeren- und Babytreff

donnerstags, 9:30–11:00 Uhr,

07.05.: Elternzeit, Elterngeld, soziale Hilfen- Nadya

Czuprin, Caritas Schwangerenberatung

14.05.: kein Treff, Feiertag

21.05.: Kitasozialarbeit - Ute Thorwarth,

Verbandsgemeinde Nieder-Olm

28.05.: Kinderbilder im Netz?

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

01.05.: kein Treff, Feiertag

08.05.: Kursleitung

15.05.: Elternorganisiert

22.05.: Kursleitung

29.05.: Kursleitung

Kosten: Kostenfrei, um Spenden wird gebeten.

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleitung: Diana Nordmann, Familienkinderkrankenschwester

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



Vortrag: Hochsensibel – Belastung oder Superkraft

Dienstag, 12.05.26, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Juhubu-Haus, Pfarrgasse 5

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

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



**Eltern-Kind-Yoga-Workshop - Gemeinsam stark
Zeit für Nähe, Bewegung & gemeinsame Entspannung**
Samstag, 09.05.26, 10:00– 12:30 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.



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

Samstag, 09.05.26, 13:30–18:00 Uhr

Kosten: 5€/ Teilnehmer, gefördert vom Seniorenbeirat des Landkreises Mainz-Bingen

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.



Wir nehmen gerne Spenden und Hilfe an: <https://werbringtwas.com/poll/3fae0e0>



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

Mama fit-Baby mit – Start neuer Kurs

Mittwoch, 27.05.26, 9:30–10:30 Uhr, 5x60 Min.

(27.05., 03.06., 10.06., 17.06. & 24.06.26)

Heinz-Kerz-Sporthalle, Gymnastikraum,

Maria-Montessori-Str. 8

Kosten: 63 € Mitglieder, 73 € 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

Erste Hilfe am Kind-Kurs

Samstag, 30.05.26, 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: 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.



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

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.



Juni

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, 01.06.26, 14:30–15:30 Uhr, 4x60 Min.

(01.06., 08.06., 15.06., 22.06.26)

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, 01.06.26, 16:00–17:30 Uhr, 4x90 Min.

(01.06., 08.06., 15.06., 22.06.26)

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



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,

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, 02.06.26 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.

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,

04.06.: kein Treff, Feiertag!

11.06.: Freizeitgestaltung mit Kind

18.06.: Urlaub mit Baby

25.06.: Beikost

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,

05.06.: Eltern organisiert

12.06.: + **Kinderzahnpflege** mit Sandra Heppler von der AG Kinder- und Jugendzahnpflege

19.06.: Kursleitung

26.06.: Kursleitung

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.



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

Papatreff

Samstag, 13.06.26, 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.

Zwillingstreff

Samstag, 20.06.26, 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!



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 8

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:

FamilienZentrum Nieder-Olm e.V.

Rheinessen 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!



Aktionswoche

Gemeinsam aus der Einsamkeit

Waffelcafé Kreativ & Lachen
Das FamilienZentrum besucht die „Residenz Weinbergblick“ und möchte gemeinsam mit allen Generationen den Tag gegen Einsamkeit begehen. Kommt und seid ein Teil davon!



Waffeln essen & Blumentöpfe bemalen 15-17 Uhr

Gefördert von:  **Rheinland-Pfalz**
MINISTERIUM FÜR FAMILIE, FRAUEN, KULTUR UND INTEGRATION

In Kooperation mit:  **Deutsches Rotes Kreuz**
DRK-Kreisverband Mainz-Bingen e.V.

Lachyoga 17-18 Uhr

mit Stefan Mertesdorf
Lachyoga kombiniert bewusstes Lachen mit Yoga-Atemübungen. So entsteht echtes, befreiendes Lachen, das Stress abbaut, das Immunsystem stärkt und das Gemeinschaftsgefühl fördert.

Für alle jeden Alters:
Gemeinsam lachen verbindet und tut Körper und Seele gut.

 **Donnerstag, 25.06.2026**
 **15:00 – 18:00 Uhr**
 **kostenfrei**
(um Spenden wird gebeten)
 **Residenz Weinbergblick**
Betreutes Wohnen, DRK
Ludwig-Eckes-Allee 9, Nieder-Olm

www.familienzentrum-nieder-olm.de



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 0–6 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
- Rückbildungsyoga nach der Schwangerschaft, mittwochs, 10:45–11:45 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



RheinlandPfalz
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

