

3. 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.

Juli



Café Zimt & Zucker/Babykorb

dienstags, 09:15–11:45 Uhr

Di. 14.07. und 21.07.: geschlossen!

Mi. 01.07. und 08.07. und 29.07.: Zusätzliches
Feriencafé

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.
0160/94656749

Schwangeren- und Babytreff

donnerstags, 9:30–11:00 Uhr,

02.07.: Schnuller, Trocken werden und Co.

09.07.: Babyschlaf

16.07.: kein Treff!

23.07.: kein Treff!

30.07.: Resilient durch den Familienalltag, Ressourcen
kennen und nutzen

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleitung: Diana Nordmann, Familienkinder-
krankenschwester

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

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



Lachyoga- Lachend durch das Jahr

Donnerstag, 02.07.26, 19:00–20:00 Uhr, 7x60 Min.

(02.07., 16.07., 30.07., 13.08., 27.08., 10.09., 24.09.26)

Kosten: 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 Vor-
kenntnisse, keine besondere Ausstattung und nicht ein-
mal Humor. Offenheit und die Bereitschaft, Neues aus-
zuprobieren, genügen vollkommen. Ein gezieltes Lach-
training kann helfen, wieder mehr Lebensfreude zu akti-
vieren. 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!



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

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

Mobil erreichbar unter: 0176/85913961



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

freitags, 09:30–11:00 Uhr

03.07.: Kursleitung

10.07.: Kursleitung

17.07. und 24.07.: Eltern organisiert, Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft, 2x schnuppern möglich

31.07.: Kursleitung

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.



Erste Hilfe am Kind-Kurs

Samstag, 04.07.26, 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.



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, findet in Ferien nach Absprache statt.

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.



Papatreff

Samstag, 11.07.26, 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.

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.

Sommerpause: Das Büro ist in der Zeit vom 12.07.–26.07.26 geschlossen.

Anmeldungen/Anfragen werden erst ab 27.07.26 wieder bearbeitet.

In dringenden Fällen erreichen Sie den Vorstand unter:

vorstand@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



Seite 2

August



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, findet in Ferien nach Absprache statt.

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

Mi. 05.08.: Zusätzliches Feriencafé

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.

Schwangeren- und Babytreff

donnerstags, 9:30–11:00 Uhr,

06.08.: Kinderbetreuungsmöglichkeiten

13.08.: Elternzeit, Elterngeld, soziale Hilfen- Nadya

Czuprin, Caritas Schwangerenberatung

20.08.: +Reflexintegration, Kerstin Anstatt, RIT - Reflexintegrationstrainerin, Heilpraktikerin

27.08.: + Kinderzahnpflege, Sandra Heppler AG Kinder- und Jugendzahnpflege

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleitung: Diana Nordmann, Familienkinderkrankenschwester

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

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



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

freitags, 09:30–11:00 Uhr

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten.

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleitung: Diana Nordmann, Familienkinderkrankenschwester

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



Lachyoga- Lachend durch das Jahr

Donnerstag, 13.08.26, 19:00–20:00 Uhr, 60 Min.

(13.08., 27.08.26)

Kosten: kostenfrei, der Hut geht rum!

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str.6

Trainerin: Kosima Nagpal, Lachtrainerin

Anmeldung nicht nötig!

Infos: 0160 7989466



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



Mama fit-Baby mit – Start neuer Kurs

Mittwoch, 12.08.26, 9:30–10:30 Uhr, 5x60 Min.

(12.08., 19.08., 26.08., 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 30.09.26)

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

Kosten: 100 € Mitglieder, 116 € 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



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

Stammtisch Hochbegabung

Dienstag, 18.08.26 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.



Vortrag: Nein aus Liebe - Kinder stärken zwischen Mitbestimmung und liebevollen Grenzen

Donnerstag, 13.08.25, 19:30 Uhr

Kosten: 20 € Mitglieder, 22 € Nichtmitglieder
digital via Zoom

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

Kinder brauchen Freiheit – aber auch Halt. Sie wollen mitreden und mitentscheiden, aber auch wissen, woran sie sind. Wie können wir als Eltern den Spagat schaffen zwischen kindlicher Autonomie und liebevollem Grenzen setzen? An diesem Abend bekommen Sie Impulse, wie Sie Ihr Kind in seiner Selbstständigkeit stärken und dabei gleichzeitig Orientierung und Sicherheit geben können.



body`n brain Activity – Lernen ohne Leistungsdruck – Schnupperstunde für Grundschul Kinder

Donnerstag, 20.08.26, 17:30–18:15 Uhr, 1x45 Min.

Kosten: 15 € Euro Mitglieder, 17 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

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 Grundschul Kinder an. Die Schnupperstunde dauert ca. 45 min und beinhaltet im Anschluss ein kl. Informationsgespräch zwischen Trainerin und Eltern.



Papatreff

Samstag, 15.08.26, 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! – Body`n brain Activity – Lernen ohne Leistungsdruck – Elterninfoabend

Dienstag, 18.08.26, 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,



Vortrag: Keine Angst vor Tränen – Babyweinen besser verstehen und liebevoll begleiten

Donnerstag, 20.08.26, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!
digital via Zoom!

Referentin: Kirsten Huber, Fachberaterin u. Fachtherapeutin für Emotionelle Erste Hilfe
Tränen sind eine wichtige Ausdruckssprache der Gefühle von Babys und (Klein)Kindern. Doch manchmal kann es ganz schön herausfordernd sein, diese zu begleiten. Weil sie uns so sehr ans Herz gehen, weil wir sie nicht verstehen, weil sie laut und untröstlich sind oder weil sie uns hilflos machen, wenn sie nicht aufhören.



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



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



Freitag, 21.08.26, 15:00–16:00 Uhr, 7 x 60 Min.
(21.08., 28.08., 04.09., 11.09., 18.09., 25.09., 02.10.26)
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 Kon-
zentration 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, 21.08.26, 16:15–17:15 Uhr, 7 x 60 Min.
(21.08., 28.08., 04.09., 11.09., 18.09., 25.09., 02.10.26)
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, ler-
nen einfache Atemübungen kennen und nehmen uns
Zeit zum Ankommen, Loslassen und Auftanken. Yoga
hilft dir, deinen Körper besser kennenzulernen, Stress
abzubauen und mehr Gelassenheit im Alltag zu finden –
ganz egal, ob du sportlich bist oder nicht. Für alle zwi-
schen 11 und 18 Jahren – auch ohne Vorkenntnisse.



Vinyasa Yoga für Erwachsene – Flow & Energie

Freitag, 21.08.26, 17:30–19:00 Uhr, 7 x 90 Min.
(21.08., 28.08., 04.09., 11.09., 18.09., 25.09., 02.10.26)
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 Sequen-
zen stärken den Körper, fördern Beweglichkeit und lad-
den den Geist ein, zur Ruhe zu kommen. Der Fokus liegt
auf bewusster Bewegung, innerer Balance und einem
liebvollen Umgang mit dir selbst. Für Erwachsene aller
Erfahrungsstufen geeignet.



Neu! – Sanftes Yoga für Erwachsene- Nervensystem regulieren & zur Ruhe kommen



Freitag, 21.08.26, 19:15–20:45 Uhr, 7x 90 Min.
(21.08., 28.08., 04.09., 11.09., 18.09., 25.09., 02.10.26)
Kosten: 105 € Mitglieder, 119 € Nichtmitglieder
Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6, Nieder-Olm
Kursleiterin: Andrea Gonzalez, Yogalehrerin E-RYT, Yoga
Ausbilderin YACEP, Naturtherapeutin
In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, bewusst zur
Ruhe zu kommen und den eigenen Körper achtsam
wahrzunehmen. Sanfte Yogaübungen, Atemarbeit und
somatische Impulse unterstützen dabei, Stress abzu-
bauen, Spannungen zu lösen und das Nervensystem zu
regulieren.

Body`n brain – Lernen ohne Leistungsdruck – Kursstart für Grundschulkindergarten Gruppe 1

Donnerstag, 27.08.26, 16:45 Uhr, 10x60 Min.
**Body`n brain – Lernen ohne Leistungsdruck – Kursstart
für Grundschulkindergarten Gruppe 2**
Donnerstag, 27.08.26, 17:45 Uhr, 10x60 Min.
(27.08., 03.09., 10.09., 24.09., 01.10., 22.10., 29.10.,
05.11., 12.11., 19.11.26; 17.09. entfällt und nicht in den
Herbstferien!)
Kosten: 150 € Mitglieder, 170 € Nichtmitglieder
Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6
Referentin: Susi Lahr-Preuss, body`n brain Trainerin i. A.
Mein Ziel ist es, mit einfachen spielerischen Übungen
das Gehirn deines Kindes zu vernetzen. Es somit in allen
schulischen Bereichen zu stärken und glücklicher durch
die Grundschulzeit zu begleiten. Du fragst dich, ob das
geht? Ich sage ja! Ebenso gibt es wertvolle Tipps, damit
du zu Hause mit deinem Kind mit Spaß und viel Lachen
arbeiten kannst. Ich brauche keine Diagnose, ich arbeite
ganzheitlich und somit Fächer übergreifend.



Vortrag: „Cannabis und das Gesetz – wie wirkt’s, was ist erlaubt, was nicht“

Donnerstag, 27.08.26, 19:30 Uhr,
Kostenfrei, um Spenden wird gebeten!
Digital, via Zoom!



Referentinnen: Eva Maria Malchus, Dipl.-Sozialpädago-
gin, Sozialtherapeutin Sucht VT und Selina Heimen, So-
zialarbeiterin B.A., Präventionsfachkraft, beide Mitar-
beiterinnen der Psychosozialen Beratungsstelle Reling
in Nieder-Olm, Schwerpunkt Sucht- und Jugendbera-
tung und Suchtprävention
Elternabend zum Thema Cannabis, seine Wirkweisen
und die Gesetzesänderungen, die April 2024 in Kraft ge-
treten sind. Was ist legal und was bleibt illegal? Was än-
dert sich für Jugendliche unter 18 Jahren? Und über-
haupt – wie wirkt eigentlich Cannabis auf unser Hirn?



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

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!



Neu! – Du & Ich Eltern-Kind-Tanzen für Kinder ab 2,5 bis 4 Jahre

Samstag, 29.08.26, 10:00–11:00 Uhr, 1x60 Min.



Neu! – Du & Ich Eltern-Kind-Tanzen für Kinder ab 4 bis 6 Jahre

Samstag, 29.08.26, 11:00–12:00 Uhr, 1x60 Min.

Kosten: 15 € Mitglieder, 19 € Nichtmitglieder, pro Eltern-Kind Paar

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleiterin: Sarah Petry, Tanz- und Kulturpädagogin, Tänzerin, Choreographin

In dieser Stunde sind Große und Kleine gleichermaßen eingeladen gemeinsam zu tanzen, zu bewegen, zu spielen und zu tollen und damit auf bewegte und kreative Weise miteinander in Verbindung zu kommen. Durch spielerische Tanzaufgaben werden Duos aus Groß (Eltern, Großeltern, Bezugspersonen) und Klein (Kinder) durch eine abwechslungsreiche und fantasievolle Tanzstunde geleitet. Bitte an bequeme Kleidung, Trinkflaschen und rutschfeste Schuhe oder Socken denken.

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

Samstag, 29.08.26, 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, 29.08.26, 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. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

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.

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.



Das Koordinationsbüro ist in der Zeit vom 31.08.–13.09.26 geschlossen.

Anmeldungen/Anfragen werden erst ab 14.09.26 wieder bearbeitet.

In dringenden Fällen erreichen Sie den Vorstand unter:

vorstand@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



September



Krümelmiste

montags, 09:30–11:30 Uhr

Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Die Krümelmiste ist eine Eltern-Kind-Gruppe für Kinder von 0–3 Jahren. Sie wird von den Eltern selbstständig geleitet und gestaltet. Die Gruppe kommuniziert auch per WhatsApp untereinander. Zwei Mal schnuppern möglich.

QiGong-Kurs

montags, 19–20:00 Uhr, 60 Min.

Kosten: 40 € im Monat, zzgl. 5 €/Monat Mitgliedschaft, 2x schnuppern möglich, findet in Ferien nach Absprache statt.

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

Di. 01.09. und 08.09.: geschlossen!

Di. 15.09.: wieder regulär geöffnet

Kosten: 7,90 € für Buffet inkl. Getränke

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Lecker frühstücken und sich mit anderen Menschen unterhalten. Kinder können entspannt spielen. Eltern können sich fachlichen Rat holen bei einer Kinderkrankenschwester. Zeitgleich ist der Babykorb geöffnet. Hier findet Ihr gut erhaltene Kinderkleidung bis Gr. 116, Bücher, Spielsachen etc. gegen Spende! Bitte jeweils vorher anmelden!



Räuberhöhle

mittwochs, 15:30–17:00 Uhr

Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft

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

Die Räuberhöhle ist eine Eltern-Kind-Gruppe für Kinder von 0–5 Jahren. Sie wird von den Eltern selbstständig geleitet und gestaltet. Die Gruppe kommuniziert auch per WhatsApp untereinander. Zwei Mal schnuppern ist möglich.

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.

Schwangeren- und Babytreff

donnerstags, 9:30–11:00 Uhr,

03.09.: kein Treff!

10.09.: kein Treff!

17.09.: Selbstwert stärken und Kommunikation

24.09.: Kindertagespflege, Claudia Theobald,

Kreisverwaltung Mainz-Bingen

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

04.09. und 11.09.: Eltern organisiert, Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft, 2x schnuppern möglich

18.09.: Kursleitung

25.09.: + Kinderzahnpflege, Sandra Heppler, AG Kinder- und Jugendzahnpflege

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



Lachyoga- Lachend durch das Jahr

Donnerstag, 10.09.26, 19:00–20:00 Uhr, 60 Min.

(10.09., 24.09.26)

Kosten: kostenfrei, der Hut geht rum!

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Trainerin: Kosima Nagpal, Lachtrainerin

Anmeldung nicht nötig. Infos: 0160 7989466



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



Erste Hilfe am Kind-Kurs

Samstag, 19.09.26, 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.



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

Dienstag, 22.09.26, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten!

Juhubu-Haus, Pfarrgasse 5, Nieder-Olm

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.



Papatreff

Samstag, 26.09.26, 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! – Hallo Pubertät – So bleiben wir in Verbindung auf Basis der Gewaltfreien Kommunikation

Samstag, 26.09.26, 13:30–16:30 Uhr, 1x3 h

Kosten: 30 € Mitglieder, 32 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

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

Emotionen hoch, Türen zu? Die Pubertät bringt Bewegung ins Familiensystem. Hier schauen wir, was hinter dem Verhalten unserer Teenager steckt, wie wir Sicherheit vermitteln, Konflikte lösen und durch Empathie die Verbindung stärken. Praxisnah, erprobt und sofort umsetzbar. Inhalte des Workshops:

Was ist eigentlich „die Pubertät“?

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

Dienstag, 29.09.26, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten!

Juhubu-Haus, Pfarrgasse 5

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

Wie wird AD(H)S diagnostiziert und welche Therapien werden aktuell angewendet? Welche anderen Diagnosen sind möglich?



Sprechstunde für Angehörige von demenziell erkrankten Menschen

auf Anfrage, digital, persönlich oder telefonisch

Kosten: 10 €/Beratung, ½ Stunde pro Beratungstermin

Referentin: Steffi Westerhausen, Demenzassistentin, Coach ILP

Abmeldung vom Newsletter über:

anmeldung@familienzentrum-nieder-olm.de

Kontonummer für

Überweisungen/Kursgebühr/Spenden:

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!



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!
- Mama fit-Baby mit, mittwochs, 09:30–10:30 Uhr, Kursgebühr
- Innere Ruhe für Kinder ab 7 Jahre, mittwochs, Kursgebühr
- Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Kinder von 5–10 Jahren, montags/dienstags, Kursgebühr
- Body`n brain – Lernen ohne Leistungsdruck – für Grundschul Kinder, Kursgebühr
- Krav Maga-Selbstverteidigung für Kinder von 6–13 Jahre und Mädchen/Frauen ab 14 Jahre, samstags, Kursgebühr
- Marburger Konzentrationstraining für Kinder im Grundschulalter, montags, Kursgebühr, im 2. und 4. Quartal
- Kinderyoga – für Kinder von 6–10 Jahre, freitags, Kursgebühr
- Young Yoga – für Jugendliche von 11–18 Jahre, freitags, Kursgebühr
- VinyasaYoga für Erwachsene – Flow & Energie und Sanftes Yoga für Erwachsene- Nervensystem regulieren & zur Ruhe kommen, freitags, Kursgebühr
- Eltern-Kind-Yoga ab 5 Jahre, samstags, 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
- QiGong-Kurs für Erwachsene/Jugendliche, montags, Kursgebühr und Mitgliedschaft
- Stammtisch Hochbegabung, 3x im Jahr, um Spende wird gebeten!
- Sprechstunde für Angehörige von demenziell erkrankten Menschen, auf Anfrage telefonisch/digital/persönlich, gegen 10 € Spende
- Waffelcafé kreativ – der Generationentreff für Jung und Alt, donnerstags, 15–17 Uhr, 1–2x/Monat, 5 €/Teilnahme,
- Café Zimt und Zucker und Babykorb, dienstags, 09:15–11:45 Uhr

Das FamilienZentrum Nieder-Olm e.V. ist ein Haus der Familie RLP und wird gefördert durch:



HAUS
DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION



Stadt Nieder-Olm

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

