

4. 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.

Oktober



Schwangeren- und Babytreff

donnerstags, 9:30–11:00 Uhr,

01.10.: Motorische Entwicklung fördern

08.10.: Eltern sein – Familie bleiben

15.10.: Babymassage, heute verwöhnen wir die Babys

22.10.: Wann fängt Erziehung an?

29.10.: Kitasozialarbeit, Ute Thorwarth,
Verbandsgemeinde Nieder-Olm

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

30.10. soziale Kontakte knüpfen.



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

freitags, 09:30–11:00 Uhr

02.10.: Kursleitung

09.10.: Kursleitung

16.10., 23.10., 30.10.: Eltern organisiert

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten.

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

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleitung: Diana Nordmann, Familienkinderkrankenschwester

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

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

Findet auch in den Herbstferien statt!

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



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



Kinderkleidung bis Gr. 116, Bücher, Spielsachen etc.
gegen Spende!

Neu! – Baby und Kleinkindertreff auf Ukrainisch

1. und 3. Mittwoch im Monat, 10–11:30 Uhr
(7.10., 21.10., 04.11., 18.11., 2.12., 16.12.26)
Kosten: 5€/Monat Familienmitgliedschaft, 2x
schnuppern möglich
Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6
Gruppenleitung: Alona Rutmann
Ein Treff für ukrainisch sprachige Eltern und Kinder bis 2
Jahre. Ein Spaß für die Kinder in der Spielecke,
Kinderlieder und Spiele sowie ein netter Austausch und
Kaffee für die Eltern.

Bitte um eine Anmeldung vorab.

Зустріч для україномовних батьків та малюків до 2
років: забава для дітей в ігровому куточку, дитячі
пісні та ігри, а також спілкування за кавою для
батьків.

Будь ласка зареєструйтесь на сайті.



Neu! – Rückbildungskurs mit Baby

Mittwoch, 07.10.26, 11:30–12:45 Uhr, 8x75 Min.
(07.10., 14.10., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11.,
25.11.26)

Kosten: Übernahme über die Krankenkasse
Heinz-Kerz-Sporthalle, Gymnastikraum, Maria-
Montessori-Str.8

Kursleitung: Lea Dönges, Hebamme
Dieser Rückbildungskurs ist darauf ausgerichtet, deinen
Beckenboden sowie deine Rücken- und tiefen
Bauchmuskeln nach der Geburt zu regenerieren und zu
stärken. Ich verbinde theoretisches Wissen mit
Körperarbeit und Achtsamkeit und zeige dir, wie du die
Fähigkeit deines Körpers zur Regeneration gezielt
unterstützen kannst. Durch fließende Bewegungen,
Atemarbeit und Entspannung stärkst du Kraft, Stabilität
und Körpervertrauen in dieser neuen Lebensphase. Du
kannst dein Baby gerne mitbringen oder alleine
kommen. Empfohlener Zeitraum: ab 6-12 Wochen nach
der Geburt. Nach einem Kaiserschnitt gerne 2 Wochen
später.



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

Lachyoga – Lachend durch das Jahr

Donnerstag, 08.10.26, 19:00–20:00 Uhr, 6x60 Min.

(08.10., 22.10., 05.11., 19.11., 03.12., 17.12.26)

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
Lachtraining kann helfen, wieder mehr Lebensfreude zu
aktivieren. Lachen stärkt Gesundheit und Wohlbefin-
den. Komm in bequemer Kleidung und bring dir etwas
zu trinken mit. Lachen macht durstig. Wer hat, bringt
bitte auch eine Matte mit!

Neu! – Geburtsvorbereitungskurs

Mittwoch, 14.10.26, 16:15–18:15 Uhr, 7x120 Min.

(14.10., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11.26)

Kosten: Übernahme über die Krankenkasse für die
werdenden Mütter,

Begleitperson 136 € Mitglieder, 150 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleitung: Lea Dönges, Hebamme

Dieser Geburtsvorbereitungskurs richtet sich an dich
und deine Begleitperson – idealerweise der Mensch an
deiner Seite während der Geburt. Empfohlener
Zeitraum: 24. bis 36. Schwangerschaftswoche.

Der Kurs stärkt das Vertrauen in deinen Körper und soll
euch helfen, selbstbestimmte Entscheidungen zu
treffen. Durch fundierte Informationen und praktische
Übungen bereite ich euch auf Geburt, Wochenbett –
insbesondere die ersten 72 Stunden – sowie auf das
Stillen vor. Deine Begleitperson spielt eine zentrale
Rolle im Kurs: Ich stärke euch als Team.

Die Gruppe selbst ist ein wichtiger Bestandteil des
Prozesses. Der Austausch von Erfahrungen und
Perspektiven hilft dabei, euch gestärkt und verbunden
zu fühlen.



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

Aktionstag „Rette deine Welt! – Grüne Vision lokal gelebt“

Samstag, 17.10.26, 11-16Uhr

gefördert durch die Deutschen

Stiftung für Engagement und Ehrenamt (DSEE)

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str.6

Projektleiterin: Lütfiye Topcu, lutfiye.topcu@web.de

Wir freuen uns besonders über die Unterstützung von Kindern und Jugendliche zwischen 10-14Jahren mit Ihren Familien und natürlich sind auch alle anderen herzlich Willkommen.

Auf spielerische und interaktive Weise zeigen wir Euch, was mit unserem Plastikmüll passiert und warum Umweltschutz auch eine globale Verantwortung ist.

Was Euch erwartet:

eine gemeinsame Clean-up-Aktion in Nieder-Olm, ein kleines regionales Picknick und eine Reflexionsrunde. Besonders wichtig ist uns dabei der interkulturelle Austausch: Jugendliche mit unterschiedlichen Hintergründen kommen zusammen, werden von jungen Mentor:innen begleitet und erleben gemeinsam, dass Umwelt und Gemeinschaft uns alle verbinden. Bei Rückfragen zum Projekt gerne direkt an die Projektleitung wenden.



Ausgebucht! Marburger Konzentrationstraining für Grundschulkinder der 2. und 3. Klasse – Gruppe 1

Montag, 19.10.26, 15–16:15 Uhr, 6x75 Min.

Ausgebucht! Marburger Konzentrationstraining für Grundschulkinder der 3. und 4. Klasse – Gruppe 2

Montag, 19.10.26, 16:30–17:45 Uhr, 6x75 Min.

(Termine 19.10., 26.10. 02.11., 09.11., 16.11., 23.11.26)

Kosten inkl. Materialkosten: 65 €

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Referentinnen: Petra Schulze-Christ und Regine Roß, beide zertifizierte Trainerinnen für MKT und Legasthenie / Dyskalkulie



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

Neu! – Meditation– liebevoll sich selbst begegnen

Dienstag, 20.10.26, 18:45 Uhr, 6x60 Min.

Kosten: 70 € Mitglieder, 82 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Kursleiterin: Tanja Theß, zertifizierte Entspannungstherapeutin und Psychologische Beraterin

Auftanken, innere Kräfte mobilisieren und stärken. Im Herzen SEIN. Altes loslassen, sich für Neues öffnen, den Geist klären und die Seele befreien. Mediationsformen kennen lernen in Theorie und Praxis. Welcher Meditationsstyp bin ich? Was hilft mir am besten? Kann Loslassen einfach sein? Persönliche Belange klären! Präventiv zur Gesundheitsförderung und Erhaltung. Akute Stressbewältigung. Für die gezielte Anwendung, im Alltag, als



regelmäßige Anwendung, am Morgen, am Abend und für Zwischendurch.

Vortrag: Wenn kleine Persönlichkeiten groß reagieren: Stress- und Wutausdruck bindungsorientiert begleiten

Donnerstag, 22.10.26, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spenden wird gebeten.

Digital via Zoom

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

Warum reagieren Kinder im Kleinkind- und Kindergartenalter manchmal so intensiv – Wie können sie dabei sicher und einfühlsam unterstützt werden?

Der Vortrag gibt einen leicht verständlichen Einblick in die neurobiologische Entwicklung der Selbstregulation und erklärt, was hinter Wut- und Stressausbrüchen in der Autonomiephase steckt. Mit einer bindungsorientierten Perspektive lädt er dazu ein, große Gefühle als wichtigen Entwicklungsschritt zu sehen und Wege zu entdecken, wie Erwachsene Kinder wirksam begleiten und gleichzeitig die Beziehung stärken können



Ausgebucht! Babysitterkurs

Samstag, 24.10.26, 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



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



Seite 3

Waffelcafé kreativ - Der Generationentreff

Dienstag, 27.10.26, 15–17 Uhr

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! 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. Kreativthema heute: bunte Schnüre zwirbeln
Der Babykorb ist ebenfalls geöffnet!



Mama fit-Baby mit

Mittwoch, 28.10.26, 9:30–10:30 Uhr, 8x60 Min.

(28.10., 04.11., 11.11., 18.11., 25.11., 02.12., 09.12., 16.12.26)

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



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

Freitag, 30.10.26, 15:00–16:00 Uhr, 7 x 60 Min.

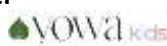
(30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12.26)

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, 30.10.26, 16:15–17:15 Uhr, 7 x 60 Min.

(30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12.26)

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 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, 30.10.26, 17:30–19:00 Uhr, 7 x 90 Min.

(30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12.26)

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.



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

Freitag, 30.10.26, 19:15–20:45 Uhr, 7 x 90 Min.

(30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 27.11., 04.12., 11.12.26)

Kosten: 105 € Mitglieder, 119 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

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 abzubauen, Spannungen zu lösen und das Nervensystem zu regulieren.



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

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

Samstag, 31.10.26, 09:30–14:00 Uhr

Kosten: 45 € Mitglieder, 47 € Nichtmitglieder

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.



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.



November



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

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!



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

Dienstag, 03.11.26, 14:30–15:30 Uhr, 4x60 Min.

(03.11., 10.11., 24.11., 01.12.26; 17.11. kein Kurs!)

Kosten: 65 € Mitglieder, 73 € Nichtmitglieder, inkl.

Übungsvideo

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

Dienstag, 03.11.26, 16:00–17:30 Uhr, 4x90 Min.

(03.11., 10.11., 24.11., 01.12.26; 17.11. kein Kurs!)

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. Unsere Überzeugung: Kinder sind stark genug um ihr Leben aktiv zu gestalten anstatt sich von Umständen treiben zu lassen. Und: Sie sind es wert, dass sie für ihre eigenen Grenzen einstehen und lernen Herausforderungen zu lösen. In unserem Training lernen die Kinder selbstwirksam im Umgang mit Beleidigungen und Konflikten zu agieren sowie eine innere Stärke zu entwickeln, die ihnen hilft, ein glückliches Leben zu führen.

Stammtisch Hochbegabung

Dienstag, 03.11.26 ab 20 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten.

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Referentin: Kerstin Fahr, Systemische Beraterin mit dem Schwerpunkt Hochbegabung, ADHS und Hochsensibilität/Referentin/Supervisorin

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.



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

Neu! – Baby und Kleinkindertreff auf Ukrainisch

1. und 3. Mittwoch im Monat, 10–11:30 Uhr
(04.11., 18.11.26)

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

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Gruppenleitung: Alona Rutmann

Ein Treff für ukrainisch sprachige Eltern und Kinder bis 2 Jahre. Ein Spaß für die Kinder in der Spielecke, Kinderlieder und Spiele sowie ein netter Austausch und Kaffee für die Eltern.

Bitte um eine Anmeldung vorab.

Зустріч для українськомовних батьків та малюків до 2 років: забава для дітей в ігровому куточку, дитячі пісні та ігри, а також спілкування за кавою для батьків.

Будь ласка зареєструйтесь на сайті.



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,

05.11.: Beikost

12.11.: Das Kranke Kind und wie Eltern helfen können

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

26.11.: Jahresabschluss

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.



Lachyoga- Lachend durch das Jahr

Donnerstag, 05.11.26, 19:00–20:00 Uhr, 60 Min.

(05.11., 19.11.26)

Kosten: kostenfrei, der Hut geht rum!

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Trainerin: Kosima Nagpal, Lachtrainerin

Anmeldung nicht nötig!

Infos: 0160 7989466



Vortrag: Wackelzahnpubertät - Kinder zwischen 5-10 Jahren begleiten

Donnerstag, 05.11.26, 19:30 Uhr

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

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

„Wackeln die Zähne, wackelt die Seele“ - ein bekannter Spruch, in dem viel Wahrheit steckt. Rund um das 6. Lebensjahr beginnen viele Entwicklungsschritte bei unseren Kindern. Zusätzlich steht mit dem Schuleintritt eine große Veränderung an. In diesem Vortrag möchten wir gemeinsam schauen: Was ist überhaupt die Wackelzahnpubertät? Welche Entwicklungen stehen bei den Kindern an? Was brauchen unsere Kinder in dieser Zeit an Begleitung durch uns?

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

freitags, 09:30–11:00 Uhr

Eltern organisiert, Kosten: 5 €/Monat

Familienmitgliedschaft, 2x schnuppern möglich

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

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

Papatreff

Samstag, 07.11.26, 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.

Workshop: Gesund essen - auch in der Weihnachtszeit

Samstag, 07.11.2026, 12:30 – 16:30 Uhr

Kosten: 60 € Mitglieder, 62 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

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

Hier erfährst du wie du ohne Industriezucker (oder Zuckeraustauschstoffe), Zusatzstoffe und Fertiggerichte mit wenig Aufwand und viel Genuss Abwechslung in die Weihnachtszeit bringen kannst. Gemeinsam kreieren wir zuckerfreie Weihnachtsklassiker und probieren



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

alternative Produkte. Ihr bekommt Tipps, wie ihr euren Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht halten und euren Körper gleichzeitig mit wertvollen Nährstoffen versorgen könnt, um euer Immunsystem durch eine ausgewogene Ernährung zu unterstützen. Alle Snacks und Rezepte sind vegan und glutenfrei umsetzbar.

Vortrag: Durchatmen statt Ausbrennen: mehr Gelassenheit und Kraft im Elternalltag

Donnerstag, 12.11.26, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten!

digital via Zoom!

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

Eltern sein ist wunderbar – aber manchmal auch überwältigend und kräftezehrend. Termindruck, ständige Anforderungen und die kleinen oder großen Alltagskrisen der Kinder können uns schneller erschöpfen, als uns lieb ist. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie: Ihre eigenen Stressreaktionen besser verstehen, belastende Situationen frühzeitig erkennen, praktische Strategien zur Entlastung und Selbstregulation anwenden.



Erste Hilfe am Kind-Kurs

Samstag, 14.11.26, 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.



Waffelcafé kreativ - Der Generationentreff

Dienstag, 17.11.26, 15-17 Uhr

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! 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. Kreativthema heute: kleine grüne Kränze binden. Der Babykorb ist ebenfalls geöffnet!



Vortrag: Die Rente bleibt spannend – kaum ist eine Reform erklärt, steht schon die nächste vor der Tür.

Donnerstag, 19.11.26, 19:30 Uhr

Kosten: 10 € zu Gunsten des FamilienZentrums

digital, via Zoom

Referentin: Vanessa Uebel, unabhängige Rentenberaterin

Von Aktivrente bis Mütterrente 3: Wer heute durchblicken will, braucht mehr als nur den Rentenbescheid.

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

Samstag, 21.11. & 28.11.26, je 09:30–11:30 Uhr, 2x2 h

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

Kosten: 40 € Mitglieder, 44 € 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.



Krav Maga Workshop – Selbstverteidigung für Jugendliche ab 14 Jahre und Erwachsene

Samstag, 21.11. & 28.11.26, je 12:00–15:00

Uhr, 2x3 h

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

Kosten: 60 € Mitglieder, 64 € 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.



Was ist Hochbegabung - und wie gehe ich damit um?

Dienstag, 24.11.26, 19:30 Uhr

Kostenfrei, um Spende wird gebeten.

Juhubu-Haus, Pfarrgasse 5

Referentin: Kerstin Fahr, Systemische Beraterin mit dem Schwerpunkt Hochbegabung, ADHS und Hochsensibilität/Referentin/Supervisorin

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

Der Vortrag richtet sich an Eltern, Lehrer, Erzieher und



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

alle, die am Thema Hochbegabung interessiert sind.

Säuglingspflegekurs

Donnerstag, 26.11.26, 16:45- 19:45Uhr

Kosten: 40 € Mitglieder, 42 € Nichtmitglieder

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str.6

Referentin: Diana Nordmann, Familienkinderkrankenschwester und Trainer für Erste Hilfe

Wir besprechen Grundkenntnisse der Säuglingspflege, Lagerungs- und Tragetechniken, Ernährungsformen, wie ist die erste Zeit mit Kind und sprechen über sinnvolle und sinnlose Anschaffungen und üben an Puppen wickeln und baden.

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

Dezember



Café Zimt & Zucker/Babykorb

dienstags, 09:15–11:45 Uhr

Mi. 09.12.26: Jahresabschlusscafé

Kosten: 7,90 € für Buffet inkl. Getränke

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

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



Neu! – Baby und Kleinkindertreff auf Ukrainisch

1. und 3. Mittwoch im Monat, 10–11:30 Uhr
(2.12., 16.12.26)

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

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Gruppenleitung: Alona Rutmann

Ein Treff für ukrainisch sprachige Eltern und Kinder bis 2 Jahre. Ein Spaß für die Kinder in der Spielecke, Kinderlieder und Spiele sowie ein netter Austausch und Kaffee für die Eltern.

Bitte um eine Anmeldung vorab.

Зустріч для українськомовних батьків та малюків до 2 років: забава для дітей в ігровому куточку, дитячі пісні та ігри, а також спілкування за кавою для



батьків. Будь ласка зареєструйтесь на сайті.

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.

Lachyoga – Lachend durch das Jahr

Donnerstag, 03.12.26, 19:00–20:00 Uhr, 60 Min.

(03.12., 17.12.26)

Kosten: kostenfrei, der Hut geht rum!

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Trainerin: Kosima Nagpal, Lachtrainerin

Anmeldung nicht nötig!

Infos: 0160 7989466



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

freitags, 09:30–11:00 Uhr

Eltern organisiert, Kosten: 5 €/Monat

Familienmitgliedschaft, 2x schnuppern möglich

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

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

Adventsfest

Samstag, 05.12.26, 15–18 Uhr

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

Wir möchten heute einen gemütlichen Nachmittag mit Euch verbringen und die Adventszeit begehen im Haus und Garten.

Es erwartet Euch:

- Sterne falten mit Ute

- Stockbrot

- Waffeln und Kuchen etc.

Wir freuen uns auf Eure Unterstützung und Spenden.

Ihr möchtet den Nachmittag bereichern mit Gesang, Gitarrenspiel etc. dann meldet Euch bei uns.

Vielleicht schaut ja sogar der Nikolaus vorbei. Anmeldung nicht vergessen!



**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

Krümelkiste

montags, 09:30–11:30 Uhr

Kosten: 5 €/Monat Familienmitgliedschaft

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Str. 6

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

QiGong-Kurs

montags, 19–20:00 Uhr, 60 Min.

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

Haus der Vereine, Maria-Montessori-Straße 6,

Trainer: Ingo Frommer, Budopädagoge,

2. Dan Shudokan-Ryu, 0160/94656749



Papatreff

Samstag, 12.12.26, 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

Das Koordinationsbüro ist in der Zeit vom 19.12.–03.01.27 geschlossen.

Anmeldungen/Anfragen werden erst ab 04.01.27 wieder bearbeitet. In dringenden Fällen erreichen Sie den Vorstand unter: vorstand@familienzentrum-nieder-olm.de



Mampfi und seine Freunde wünsche frohe Weihnachten!

Abmeldung vom Newsletter über:

anmeldung@familienzentrum-nieder-olm.de

Kontonummer für

Überweisungen/Kursgebühr/Spenden:

FamilienZentrum Nieder-Olm e.V.

Rheinhessen Sparkasse

IBAN: DE66 5535 0010 0200 0700 76

BIC: MALADE51WOR

Anmeldung:

Das FamilienZentrum Nieder-Olm e.V. bietet unterschiedliche Veranstaltungen an: Kurse, Workshops, offene Treffs, Vorträge.... und natürlich feiern wir auch Feste! Wenn Sie sich zu einer Veranstaltung anmelden, geben Sie bitte den genauen Titel und das Datum an. Vor Beginn einer Veranstaltung bestätigen wir Ihnen die Teilnahme schriftlich. Bei einer zu geringen Teilnehmerzahl behält es sich der Verein vor, den Kurs abzusagen. Wenn Sie die Teilnahme an einer Veranstaltung weniger als 7 Tage/1 Woche vor der Veranstaltung absagen oder ohne Abmeldung nicht erscheinen, behält es sich das FamilienZentrum vor die Kursgebühr voll oder anteilig in Rechnung zu stellen. In besonderen Fällen – z. B. Arbeitslosigkeit, geringes Einkommen, Ausbildung – ist eine Ermäßigung der Teilnehmergebühr nach Absprache möglich. Bei uns sind alle Menschen willkommen. Sie oder Ihr Kind haben eine Beeinträchtigung und möchten mitmachen? Gerne doch. Melden Sie sich und wir finden sicher gemeinsam eine Lösung!



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

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

Mobil erreichbar unter: 0176/85913961



Seite 9

Wiederkehrende Angebote, siehe Ausschreibungen/Homepage:

- Geburtsvorbereitungskurs, mittwochs, kostenfrei über Krankenkasse, bzw. Kursgebühr für Begleitperson
- Rückbildungskurs, mittwochs, kostenfrei über Krankenkasse
- 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
- 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, aktuell nur als Whatsapp-Gruppe
- Café Zimt und Zucker und Babykorb, dienstags, 09:15–11:45 Uhr
- Mama fit-Baby mit, mittwochs, 09:30–10:30 Uhr, Kursgebühr
- Selbstbehauptungs- und Resilienztraining für Kinder von 5–10 Jahren, montags/dienstags, Kursgebühr
- Body`n brain – Lernen ohne Leistungsdruck – für Grundschulkinder, donnerstags, 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, dienstags 15–17 Uhr, 1x/Monat, 5 €/Teilnahme,

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



im Landkreis Mainz-Bingen



im Landkreis Mainz-Bingen



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