

Mamma mia

Familienzentrum Mamma mia e. V.



**Programm
1. Halbjahr 2025**

Mamma mia ist...

- ... Treffpunkt und Anlaufstelle für Familien in jeder Lebenssituation.
- ... ein Ort, an dem Mütter, Väter und Kinder im Zentrum der Aufmerksamkeit stehen, mit ihren Wünschen und Bedürfnissen, Träumen, Fragen und Problemen.
- ... ein gemeinnütziger Verein, der in Eigeninitiative geführt und getragen wird.
- ... angewiesen auf die Mithilfe, Aktivität und Einsatzbereitschaft seiner Mitgliedsfamilien.
- ... Inklusion pur: Bei uns ist jede/jeder willkommen: egal ob jung oder alt, Frau oder Mann, ohne oder mit Handicap.

Unser Motto:

**„Nicht jeder kann alles,
aber etwas besonders gut!“**

Mamma mia fördert...

- ... die Kommunikation von Menschen untereinander, unabhängig von Alter, Nationalität, Religion, Bildungsstand und Beruf.
- ... die Eigeninitiative, indem jeder seine Fähigkeiten und Kenntnisse mit einbringen kann.

Bei Mamma mia kann man...

- ... die offenen Treffs mit und ohne Kinder besuchen.
- ... Kontakte knüpfen und Erfahrungen austauschen.
- ... an Kursen und Gesprächskreisen teilnehmen.
- ... Angebote aktiv mitgestalten.
- ... Kurse leiten, Wissen und Können weitergeben.

Ich mache mit! Wir machen mit!

Wenn Sie eigene Ideen zu Kursen, Vorträgen oder Angeboten haben, die für Frauen, Männer, Kinder und/oder Familien interessant sind, freuen wir uns auf Ihre Vorschläge und Angebote. Nehmen Sie bitte Kontakt mit uns auf!

**Unser Zentrum ist so lebendig und anregend wie die Menschen,
die es mit Ideen und Fantasie gestalten.**

Neue offene Treffangebote oder Spielgruppen sind jederzeit möglich!
Haben Sie eine Idee, möchten Sie etwas Neues initiieren? Sprechen Sie uns an!



Unsere wöchentlichen Angebote für Kinder und Erwachsene

Die offenen Treffs sind, wie alle Angebote im Familienzentrum, Angebote für Frauen, Männer und Kinder jeden Alters und Konfession, egal ob sie Vereinsmitglieder sind oder nicht. Eine Anmeldung zu den regelmäßigen Treffs ist nicht erforderlich!

Montag, 15.00 – 17.00 Uhr

Familiencafé

Der richtige Treff für die ganze Familie: Kinder ab dem Krabbelalter und Große, die schon in die Schule gehen, Mama & Papa sind herzlich willkommen. Falls Eltern mal keine Zeit haben, können Großeltern, Tanten & Onkel zum Kaffee-/Teetrinken und Quatschen mitkommen oder um den Kindern beim Spielen zuzusehen oder mitzuspielen.

Mittwoch, 09.30 – 11.30 Uhr

Baby-Eltern-Treff

Mütter und Väter haben die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, Freundschaften zu schließen, Erfahrungen über Babyalltag, Fläschchen & Co. auszutauschen. Für die Babys bis circa 12 Monate geht es weniger um das gemeinsame Spiel als um das Schauen, Fühlen, Kennenlernen und Wohlfühlen.

Mittwoch, 19.00 – 21.00 Uhr

Internationaler Begegnungstreff

Kostenfreies Angebot für Alt- und Neu-Hochheimer*innen, für Menschen aus den unterschiedlichsten Nationen, die interessiert sind, neue Menschen kennenzulernen. Nähere Informationen auf Seite 23!

Donnerstag, 09.30 – 11.30 Uhr

Zwergen-Treff

Der offene Spieltreff richtet sich an Eltern mit Kindern ab dem Laufalter. Je nach Lust und Laune wird ein Turnparcours aufgebaut, Bewegungslieder gesungen oder in allen Räumen gespielt. Eltern können sich während des Treffs austauschen und kennenlernen.

Donnerstag & Freitag, jeweils 10.00 – 13.00 Uhr

„Kita-Frei-Treff“

Offener Spieltreff für Kinder von 3-6 Jahre mit einem Elternteil in den Räumlichkeiten des Mini-Kindergartens. Während die Kinder springen, toben, malen und miteinander spielen, begleiten Eltern die Kinder bedürfnisorientiert, teils mithilfe der GfK und nach den Werten Jesper Juuls. Alle Familien, die sich bewusst für ein Leben ohne Kindergarten (Ü3) entschieden haben oder die Zeit bis zu einem freien Kita-Platz überbrücken müssen, sind herzlich eingeladen. Der Treff findet nicht in den hessischen Schulferien statt.

Freitag, 15.30 – 17.30 Uhr

Café Spiel & Spaß

Eltern und Großeltern mit Kindern jeden Alters sind zum Kennenlernen und Reden, miteinander Spielen und Lachen eingeladen. Gesellschaftsspiele stehen bereit und das Spielzimmer ist geöffnet. Es gibt ein Bastelangebot für Klein und Groß und manchmal werden auch Waffeln oder Muffins gebacken.



Unsere weiteren Treff-Angebote

“Miteinandermomente” Jeden Mittwoch, 15.00 – 17.00 Uhr

Bis Ende März 2025 können Kinder ab dem Kindergartenalter (3-6 Jahre) nachmittags wieder aktiv werden. Bei Bewegungsspielen und in Balance- und Kletterparcours können die Kinder turnen, toben und sich ausprobieren. Für die nicht so aktiven gibt es dennoch genug Spielmöglichkeiten. Geschwisterkinder sind natürlich auch willkommen.

Vater-Kind-Treff 2 x Samstag im Monat, 10.00 – 12.00 Uhr

Am 2. & 4. Samstag im Monat treffen sich Väter mit ihren Kindern im Familienzentrum. Der Treff bietet die Möglichkeit zur unkomplizierten Begegnung mit anderen Papas, zu Spiel und Spaß mit den Kindern, aber auch zum Austausch über das Vatersein.

Samstag, 11. & 25. Januar 2025

Samstag, 12. & 26. April 2025

Samstag, 08. & 22. Februar 2025

Samstag, 10. & 24. Mai 2025

Samstag, 08. & 22. März 2025

Samstag, 14. & 28. Juni 2025

Familien-Frühstück 1 x Samstag im Monat, 09.30 – 11.30 Uhr

Einmal im Monat kann man sich im Familienzentrum an die gedeckten Tische zum gemeinsamen Frühstück setzen. Süße & herzhafte Leckereien in Büfettform zu familienfreundlichen Preisen ermöglichen einen leckeren Start ins Wochenende. Um eine unverbindliche Anmeldung wird gebeten.

Samstag, 04. Januar 2025

Samstag, 17. Mai 2025

Samstag, 15. Februar 2025

Samstag, 21. Juni 2025

Samstag, 29. März 2025

Papagaios 1 x Sonntag im Monat, 15.00 – 17.00 Uhr

Herzlich eingeladen sind Frauen, Männer und Kinder jeden Alters, unabhängig von ihrer Nationalität, die an der portugiesischen Sprache und den damit verbundenen Kulturen, Interesse haben. Es ist egal, ob man Muttersprachler ist oder seine Urlaubssprachkenntnisse auffrischen möchte. Gemeinsam wollen wir spielen, singen, andere Familien kennenlernen und uns austauschen.

Sonntag, 19. Januar 2025

Sonntag, 18. Mai 2025

Sonntag, 16. Februar 2025

Sonntag, 15. Juni 2025

Sonntag, 16. März 2025

Allgemeine Hinweise zu den offenen Treff-Angeboten:

Die Teilnahme an allen Treffs ist für Vereinsmitglieder und ihre Familien kostenlos. Der Gastbeitrag für Familien, die keine Vereinsmitglieder sind, beträgt 3 € pro Treffteilnahme, bzw. 4 € beim „Kita-Frei-Treff“ pro Tag. Bei allen Treffs erheben wir einen Spendenbeitrag für Getränke, Kuchen, Kekse, Bastelmaterial etc.



Mini-Kindergarten

Der Mini-Kindergarten ist das Betreuungsangebot des Familienzentrums für Kinder ab zwanzig Monaten bis zum Eintritt in den Kindergarten. Maximal 10 Kinder pro Gruppe treffen sich an drei Vormittagen jeweils für drei Stunden mit zwei Betreuerinnen.

MINIKINDERGARTEN

Nach der Begrüßung der Kinder wird gemeinsam gefrühstückt. Anschließend wird geknetet, gemalt, gebastelt oder die Kinder können freispielen. Bei gutem Wetter steht der Hof mit Sandkiste, Wipp-Tier, kleiner Rutsche und mehreren Bobbycars zur Verfügung. Zum Abschluss werden gemeinsam mit den abholenden Eltern oder Großeltern Bewegungslieder gesungen.

Der Mini-Kindergarten erleichtert den Übergang von der Familienbetreuung in den Regel-Kindergarten, indem die alleinige Eltern-Kind-Beziehung vorsichtig gelöst wird.

Förderung des Kindes

Die Kinder finden im Mini-Kindergarten einen geregelten Ablauf mit durchschaubaren Strukturen und wiederkehrenden Ritualen vor. In liebevollem Rahmen erleben sie das Zusammensein in der Gruppe und das Spiel mit Gleichaltrigen.

Emotionale Entwicklung

- Vorsichtiges Lösen von der alleinigen Eltern-Kind-Beziehung
- Kontaktaufnahme zum Spielpartner, erste Rollenspiele
- Konflikte im Spiel erleben und lösen
- Soziale Umgangsformen erproben, z. B. gemeinsames Essen und Aufräumen

Kognitive und motorische Entwicklung

- Ausprobieren vieler Materialien, z. B. Knete, Fingerfarben
- Schulung der Feinmotorik, z. B. durch Ausschneiden, Malen, Kleben
- Freude am Singen und an Singspielen wecken
- Jahreslauf mit seinen Festen kennenlernen
- Schulung des Gleichgewichts und des Körpergefühls durch Krabbelparcour etc.
- Freude an Bilder- und Vorlesebüchern wecken

Monatliche Kosten: 90 € für die Betreuung an drei Vormittagen. Voraussetzung ist die Vereinsmitgliedschaft. Ein Anmeldeformular für den Mini-Kindergarten liegt im Familienzentrum aus. Für nähere Informationen können interessierte Familien gerne eine E-Mail senden an: mini-kindergarten@familienzentrum-hochheim.de



Mitgliedschaft

Der Mitgliedsbeitrag beträgt 54 € im Jahr und gilt für die ganze Familie. Bei Eintritt nach dem 01. Juli halbiert sich der Mitgliedsbeitrag bis zum Jahresende.

Alleinerziehende, Studierende (nur Einzelmitgliedschaft) und Empfänger*innen sozialer Leistungen zahlen die Hälfte des regulären Beitrags.

Mitgliedsfamilien erhalten folgende Leistungen:

- Willkommensmappe mit vielen Infos über den Verein
- Kostenlose Teilnahme an allen offenen Treffangeboten
- Ermäßigte Teilnahmegebühren bei allen Kursangeboten
- Bevorzugte Behandlung bei der Vergabe von Mini-Kindergartenplätzen
- Möglichkeit gegen Bezahlung/Honorar mitzuarbeiten (z. B. Mini-Kindergarten, Baby-Eltern- & Spieltreffs, Nachmittagsangebote)
- Kostenloser Bücherverleih
- Nutzung der Familienzentrumsräume für private Feiern



Finanzierung & Spenden

Das Familienzentrum Mamma mia e. V. ist ein gemeinnütziger Verein und finanziert sich aus den Mitgliedsbeiträgen sowie den Einnahmen aus Kursgebühren, Basaren, Flohmärkten, Sommerfesten etc.

Der Verein wird von der Stadt Hochheim am Main und dem Land Hessen unterstützt.

Diese Mittel und das ehrenamtliche Engagement vieler Mitgliedsfamilien schaffen die Voraussetzungen für ein funktionierendes Familienzentrum.



Ermöglicht durch das Sozialbudget



Der Verein freut sich über Geldspenden und Zuwendungen aller Art. Spenden sind steuerlich absetzbar, gerne stellen wir eine Spendenquittung aus.

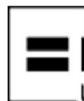
Unser Verein ist Mitglied in folgenden Organisationen:



Bundesverband der Mütterzentren e.V.



VEREINIGUNG HOCHHEIM
Dachorganisation Hochheimer Vereine



DER PARITÄTISCHE
UNSER SPITZENVERBAND

Im Jahr 2016 wurde der Verein als „Träger der freien Jugendhilfe“ anerkannt.



Wichtige Hinweise zur Anmeldung für Veranstaltungen

Die Anmeldung zu Veranstaltungen und Kursen ist möglich:

- über die Homepage www.familienzentrum-hochheim.de
- per E-Mail an programm@familienzentrum-hochheim.de
- telefonisch und persönlich während der Bürozeiten
(Dienstag & Donnerstag 09.00 – 11.30 Uhr, Mittwoch 09.30 – 11.30 Uhr)

Bitte beachten: Durch die verbindliche Anmeldung zu einer Veranstaltung ist ein Teilnehmerplatz nur reserviert. Erst nach Zahlung der Kursgebühr ist die Kursteilnahme gesichert!

Kursgebühren sind entweder bei der persönlichen Anmeldung während der Bürozeiten in bar zu zahlen oder innerhalb von sieben Tagen nach der bestätigten Anmeldung (mit Angabe von Kurstitel und Teilnehmername) auf folgendes Konto zu überweisen:

Familienzentrum Mamma mia e. V.
IBAN: DE46 5519 0000 0365 0640 21
BIC: MVBMD55

Gesonderte Anmeldebedingungen sind bei den Kursen vermerkt. Falls eine Veranstaltung nicht stattfindet, wird die Kursgebühr zurückerstattet. Abmeldungen können nur bis zum jeweiligen Anmeldeschluss akzeptiert werden. Das Fernbleiben des Kurses/Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung, es erfolgt dann keine Rückerstattung der Kursgebühren.



Veranstaltungsübersicht

Termine im Januar		
Rückbildungskurs fitdankbaby®	Ab Mo 13. Januar	Seite 11
Kostenfreie Beratung für Familien & Alleinerziehende	Mi 22. Januar	Seite 9
Gesprächskreis „Belastete Geburt“	Sa 25. Januar	Seite 11
Geschwisterkurs: „Ich werde große/r Schwester/Bruder!“	Di 28. Januar	Seite 13
Musikzwerge, 0-14 Mon & 15-36 Mon, Kursstarts	Ab Di 28. Januar	Seite 12
Intuitives Malen für Kinder ab der 1. Klasse	Do 30. Januar	Seite 14
Termine im Februar		
Jonglierworkshop für Kinder von 5-9 Jahre	Di 04. Februar	Seite 14
Leichter schneller Lernen, 5. bis 7. Klasse	Sa 08. Februar	Seite 15
Kostenfreie Beratung für Familien & Alleinerziehende	Mi 12. Februar	Seite 9
Feuerwerkstatt & Stockbrot für Kinder ab der 1. Klasse	Do 13. Februar	Seite 18

Weitere Termine im Februar		
Säulen der SelbstFührung – resilient & gestärkt im Alltag	Fr 14. Februar	Seite 19
Seminar zum Thema Baby- und Kleinkindschlaf	Sa 22. Februar	Seite 19
Babymassage-Kurs für 2-5,5 Monate, Kursbeginn	Ab Mi 26. Februar	Seite 12
„Karneval der Tiere“ Kurs für Kinder von 2-4 Jahre	Ab Do 27. Februar	Seite 13
Bogenschießen für Kinder ab 2. Klasse	Do 27. Februar	Seite 18
„Musik und Kunst“ Kurs für Kinder von 5-10 Jahre	Ab Do 27. Februar	Seite 15
Termine im März		
Kostenfreie Beratung für Familien & Alleinerziehende	Di 05. März	Seite 9
Exklusivmarken-Kindersachen-Basar	Sa 08. März	Seite 10
Rückbildungskurs fitdankbaby®	Ab Mo 10. März	Seite 11
Geschwisterkurs: „Ich werde große/r Schwester/Bruder!“	Di 11. März	Seite 13
Achtsamkeit für Kinder ab 1. Klasse	Do 13. März	Seite 16
Stillvorbereitungskurs für Schwangere	Fr 14. März	Seite 20
Stress lass nach – Wohlfühltag für Mütter	Sa 15. März	Seite 21
Vokabeln lernen für Erwachsene	Mo 17. März	Seite 20
Hunde verstehen – Grundkurs für Kinder von 5-8 Jahre	Di 18. & 25. März	Seite 16
Gesprächskreis „Belastete Geburt“	Sa 22. März	Seite 11
Feuerwerkstatt für Kinder ab 5 Jahre & Mutter/Vater	Do 27. März	Seite 18
Termine im April		
Kostenfreie Beratung für Familien & Alleinerziehende	Mi 02. April	Seite 9
Basteln mit Naturmaterialien ab 1. Klasse	Do 03. April	Seite 14
Crashkurs Erste Hilfe am Kind	Sa 05. April	Seite 21
Seminar "Beziehungsorientiertes Familienleben"	Mo 07. April	Seite 22
Musikzwerge, 0-14 Mon & 15-36 Mon, Kursstarts	Ab Di 22. April	Seite 12
Selbstbehauptungskurse, Vorschule und 1. & 2. Klasse	Mi 23. & 30. April	Seite 17
Osteopathie – so hilft Sie Ihrem Kind	Mo 28. April	Seite 22
Open Air-Kindersachen-Flohmarkt im Hummelpark	??	Seite 10

Termine im Mai & Juni		
Hunde – Fortgeschrittenenkurs für Kinder von 5-8 Jahre	Di 06. Mai	Seite 17
Kostenfreie Beratung für Familien & Alleinerziehende	Mi 07. Mai	Seite 9
Mehrsprachigkeit leben und erleben – Workshop	Sa 10. Mai	Seite 23
Geschwisterkurs: „Ich werde große/r Schwester/Bruder!“	Di 13. Mai	Seite 13
Rückbildungskurs fitdankbaby®	Ab Mo 19. Mai	Seite 11
Babymassage-Kurs für 2-5,5 Monate, Kursbeginn	Ab Mi 21. Mai	Seite 12
Selbstbehauptungskurse, Vorschule und 1. & 2. Klasse	Mi 21. & 28. Mai	Seite 17
Gesprächskreis „Belastete Geburt“	Sa 24. Mai	Seite 11
Kostenfreie Beratung für Familien & Alleinerziehende	Mi 04. Juni	Seite 9
Geschwisterkurs: „Ich werde große/r Schwester/Bruder!“	Di 01. Juli	Seite 13
Crashkurs Erste Hilfe am Kind	Sa 05. Juli	Seite 21

Kostenfreie Beratung für Familien & Alleinerziehende

Das Familienzentrum Mamma mia e. V. bietet eine regelmäßige, kostenfreie Beratung für Mütter und Väter und ihre Kinder in verschiedenen Erziehungs- oder Lebensfragen an.

- Sie fragen sich, was das Beste für Ihr Kind ist?
- Ihr Kind zeigt Verhaltensauffälligkeiten oder hat Schwierigkeiten in der Schule?
- Ihr Kind ist schüchtern, empfindsam oder „störrisch“?
- Ihnen wächst der (Familien-)Alltag über den Kopf?
- Machen Sie sich Gedanken über Ihr „Kind“ in der Pubertät?
- Fragen Sie sich, wie Sie Trennung oder Scheidung bewältigen sollen?
- Sie wissen nicht, wie es weitergehen soll und brauchen Hilfe?

Mittwoch, 22. Januar 2025 Mittwoch, 12. Februar 2025

Mittwoch, 05. März 2025 Mittwoch, 02. April 2025

Mittwoch, 07. Mai 2025 Mittwoch, 04. Juni 2025

Mittwoch, 02. Juli 2025, jeweils 17.00 – 19.00 Uhr

Erforderlich ist eine rechtzeitige Anmeldung über die Webseite des Familienzentrums bis spätestens Montagabend vor dem jeweiligen Beratungstag.

Alle Beratungen sind vertraulich und finden im geschützten Rahmen statt. Die Beraterin Angelika Haxel-Müller ist Entwicklungspsychologische Beraterin und Therapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Supervisorin.



Exklusivmarken-Kindersachen-Basar

Abgabe-Basar für exklusive Frühjahr-/Sommer-Kinderkleidung (Größe 44-188), Kinderschuhe Gr. 17-45, Babyausstattung, Großteile (Kinderwagen, Buggys, Hochstühle, Autositze u. a.), Spielwaren aller Art, Kinder-Medien sowie Kinderfahrzeuge aller Art (Roller, Drei-, Lauf- und Fahrräder).

Samstag, 08. März 2025, 10.00 – 12.30 Uhr

Schwangere nur mit Mutterpass und maximal einer Begleitperson ab 09.30 Uhr

Letzter Einlass um 12.00 Uhr

Kein Einlass mit Kinderwagen, Buggys o. ä. sowie Jacken, Mänteln oder Handtaschen, die größer als DIN A5 sind. Eine bewachte Garderobe steht zur Verfügung. Erlaubt sind leere XXL-Einkaufstaschen. Beim Basar ist nur Barzahlung möglich. Cafeteria mit kalten & warmen Getränken, Kuchen & Brezeln.

Veranstaltungsort: Georg-Hofmann-Halle (hintere Sporthalle am Wasserturm),
Massenheimer Landstraße 5-7, 65239 Hochheim/Main

Die Vergabe der Verkaufsnummern für Verkäufer*innen und Helfer*innen erfolgt ab Samstag, 15. Februar 2025 um 8.00 Uhr unter <https://basarlino.de/QW95>

Die Vergabe erfolgt in Reihenfolge, bis unser Nummernkontingent erschöpft ist.



In Planung:

Open Air Kindersachen-Flohmarkt im Hummelpark

Selbstverkäufer*innen-Flohmarkt für alle Dinge, die Babys und Kinder brauchen: Bekleidung, Baby-Ausstattung, Schuhe, Spielsachen, Bücher, Fahrzeuge aller Art etc.

Wir planen den Flohmarkt Ende April/Anfang Mai 2025 im Hummelpark, Burgeffstraße/Ecke Am Daubhaus in 65239 Hochheim/Main durchzuführen!

Über die Vergabe und Genehmigungen der städtischen Veranstaltungsflächen wird jedoch erst Anfang 2025 entschieden, darum können wir leider noch keinen Termin angeben.

Die Vergabe der 60 Standplätze erfolgt circa drei Wochen vor dem Termin über die Webseite www.familienzentrum-hochheim.de

Die Teilnahmegebühr von 12 € pro Stand ist im Voraus per Überweisung zu zahlen. Verkäufer*innen können einen Tisch von max. 3 Meter Länge plus Kleiderstange aufbauen. Kaffee-, Kuchen- & Getränkeverkauf. Bei Regenwetter fällt der Flohmarkt leider aus...



Weitere Einzelheiten zu Exklusivmarken-Basar und Flohmarkt können der Homepage entnommen oder während der Bürozeit erfragt werden.



Rückbildungskurse

Kurs 1: Ab Montag, 13. Januar 2025, 09.15 – 10.30 Uhr,

Kurs 2: Ab Montag, 10. März 2025, 09.15 – 10.30 Uhr

Kurs 3: Ab Montag, 19. Mai 2025, 09.15 – 10.30 Uhr

Jeweils 8 Termine à 75 Minuten, mit Baby

fitdankbaby® RÜCKBILDUNG ist effektiv, macht Spaß und funktioniert mit Baby!

Nach einer Geburt braucht der Körper eine lange Zeit, um sich zu regenerieren. Nicht nur der Beckenboden, sondern auch Gelenke, Muskulatur, Atmung und Organe, wurden während der Schwangerschaft stark beansprucht (auch vor einem Kaiserschnitt!). Frauen sollten ihren Körper in dieser Zeit besonders gut kennen, lieben lernen und ihn gut behandeln, um Beschwerden vorzubeugen und fit für den Alltag mit Baby zu sein. fitdankbaby® RÜCKBILDUNG ist die beste Basis für jede weitere sportliche Aktivität, denn Beckenboden- und Bauchmuskulatur werden gestärkt, Atmung und Haltung verbessert.

Bei einigen Übungen werden die Babys miteinbezogen. Handouts, Information und Übungen für zu Hause runden das Kurskonzept ab. Der Rückbildungskurs kann ab 6 Wochen nach Spontangeburt und 8 Wochen nach Kaiserschnitt besucht werden. Die ärztliche Abschlussuntersuchung muss schon stattgefunden haben.

Kursleitung: Cornelia Dschietzig, fitdankbaby® Kursleiterin / Präventionstrainerin i. A.

Teilnahmegebühr: 122 €, Vereinsmitglieder 116 €.

Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 03. Januar, 28. Februar bzw. 09. Mai 2025.

Offener Gesprächskreis für Mütter zum Thema „Belastete Geburt“

Die Geburt eines Babys ist ein ganz individuelles Ereignis, das mit vielen Gefühlen verbunden sein kann. Nicht immer verläuft sie so wie erhofft. Das hinterlässt äußerliche, manchmal aber auch innerliche Spuren und kann lange in den Müttern nachwirken. Ängste, Selbstzweifel oder Entfremdung des eigenen Körpers beschweren dann vielleicht den Alltag. Unbedachte und gut gemeinte Sätze Außenstehender können tief verletzen.

Der Gesprächskreis zum Thema „Belastete Geburt“ lädt betroffene Mütter ein, im geschützten Raum zusammenzukommen: Ganz frei von Bewertung gibt es die Möglichkeit, von Erlebtem zu berichten – das ist aber jeder Teilnehmerin freigestellt. Gemeinsam können wir erdende Atem- und Entspannungsübungen für den Alltag ausprobieren oder bei einer Meditation einfach mal abschalten und Kraft tanken.

Samstag, 25. Januar 2025, 10.00 Uhr

Samstag, 22. März 2025, 10.00 Uhr

Samstag, 24. Mai 2025, 10.00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Leitung: Julia Endler, Doula Geburtsbegleiterin

Wichtiger Hinweis: Der Gesprächskreis ist nicht therapeutisch geleitet und kein Ersatz für eine psychologische Beratung. Gerne ist Frau Endler bei der Suche nach einer geeigneten Anlaufstelle behilflich, falls dies gewünscht ist.



Musikzwerge – Musik für die Kleinen und Allerkleinsten

Ab Dienstag, 28. Januar 2025, 10 Treffen à 45 Minuten

Kurs 1A für Babys bis 14 Monate, jeweils 10.00 – 10.45 Uhr

Kurs 1B für Kinder von 15 bis 36 Monate, jeweils 11.00 – 11.45 Uhr

Ab Dienstag, 22. April 2025, 10 Treffen à 45 Minuten

Kurs 2A für Babys bis 14 Monate, jeweils 10.00 – 10.45 Uhr

Kurs 2B für Kinder von 15 bis 36 Monate, jeweils 11.00 – 11.45 Uhr

Die Beziehung zwischen Mutter/Vater und Baby oder Kleinkind ist in den ersten Lebensmonaten am intensivsten und kann durch gemeinsames Musik-Erleben bereichert werden. Über eine liebevolle Beziehung kann Kindern Musik von Anfang an als etwas Schönes und Bereicherndes erfahrbar gemacht werden. Musikalisches Erleben geschieht durch Sprechen, Singen, Bewegen, Tanzen und elementares Instrumentalspiel. Jedes Kind hat ein natürliches musikalisches Talent, das mit Freude, Spaß und Experimentierfreudigkeit entwickelt werden kann.

Eltern genießen die Musikstunde als Zeit des Miteinanders mit ihrem Kind, erfahren für sich selbst (wieder) Freude am Singen und Bewegen und nehmen musikalische Impulse für den Alltag mit.

Kursleitung: Barbara Hartwig, staatlich geprüfte Musikerzieherin

Teilnahmegebühr: 99 €, Vereinsmitglieder 89 €.

Verbindliche Anmeldung bis Montag, 20. Januar 2025, bzw. Montag, 14. April 2025.



Babymassage-Kurse

für Babys im Alter von 8 Wochen bis 5 ½ Monate

Kurs 1: mittwochs, 26. Februar, 05., 12. & 19. März 2025

Kurs 2: mittwochs, 21. & 28. Mai, 04. & 11. Juni 2025,

jeweils vier Treffen à 75 Minuten, 15.15 – 16.30 Uhr.

Die Babymassage ist eine wunderschöne, intensive Form des Dialogs mit dem Baby. Intensiver Körperkontakt fördert die körperliche Entwicklung des Babys, indem er das frühe Körperbewusstsein steigert. So spielt regelmäßige Berührung und Massage der Babyhaut für den Bindungsprozess, das soziale Verhalten und für die seelische Entwicklung eine wichtige Rolle. Mütter und Väter lernen die Körpersignale ihres Babys besser kennen, nehmen sie sensibler wahr und werden sicherer im Umgang mit ihrem Kind.

Eltern erlernen nicht nur die Technik der indischen Babymassage: es geht u. a. auch um Lagerung und Schlafverhalten, Bedeutung des Tröstens und den Umgang mit weinenden Babys. Schaukel- und Fingerspiele sowie die Möglichkeit, Fragen zu jedem Thema zu stellen, ergänzen die Stunden. Bitte zu jedem Treffen 2 Badehandtücher mitbringen.

Kursleitung: Angelika Haxel-Müller, zertifizierte Kindermassagekursleiterin der DGBM e.V.

Teilnahmegebühr: 65 €, Vereinsmitglieder 55 €, jeweils plus 4 € Materialkosten.

Verbindliche Anmeldungen bis Mittwoch, 19. Februar 2025, bzw. Mittwoch, 14. Mai 2025.

Veranstaltungen für Kinder & Begleitung



„Ich werde große Schwester, großer Bruder!“ Geschwisterkurse für 2-5-jährige Kinder und schwangere Mütter

Dienstag, 28. Januar 2025, 14.30 – 16.00 Uhr

Dienstag, 11. März 2025, 14.30 – 16.00 Uhr

Dienstag, 13. Mai 2025, 14.30 – 16.00 Uhr

Dienstag, 01. Juli 2025, 14.30 – 16.00 Uhr

Spielerisch und altersgerecht widmet sich der Nachmittag Fragen wie „Was isst das Baby in Mamas Bauch?“ oder „Wie kommt es da eigentlich wieder heraus?“. Die Kinder werden an die bevorstehenden Veränderungen in der Familie herangeführt und kommen dabei auch selbst ins Tun: Gemeinsam basteln wir ein kleines Geschenk für das ungeborene Geschwisterkind.

Da die bevorstehende Geburt eines Geschwisters sowohl für Groß und Klein viel Neues mit sich bringt, können Fragen geklärt, Unsicherheiten genommen und die Vorfreude geweckt werden. Der Kurs bietet Mama und Kind die Möglichkeit, gemeinsam einen tollen Nachmittag zu verbringen, bevor der Alltag für eine Weile etwas auf den Kopf gestellt wird.

Kursleitung: Julia Endler, Doula Geburtsbegleiterin

Teilnahmegebühr pro Termin: 39 €, Vereinsmitglieder 35 €. Jeweils inklusive Ausmalheft, Eltern-Handout und Literaturliste zum Thema „Geschwister“.

Verbindliche Anmeldungen bis Montag, 20. Januar, Montag, 03. März, Montag, 05. Mai bzw. Montag, 23. Juni 2025.



„Karneval der Tiere“ Musik, Bewegung und Kunst für Kinder von 2-4 Jahre mit Begleitung

Donnerstag, 27. Februar, 06., 20. & 27. März 2025, jeweils 14.30 – 15.15 Uhr

Während der Musikstunden hören die Kinder und ihre Mütter, Väter oder Großeltern Musik aus Camille Saint-Saëns' „Karneval der Tiere“ und nehmen an Bewegungs- und Kunstaktivitäten teil. Der Kurs lädt Kinder ein, Melodien und Rhythmen aktiv mit ihrem Körper zu erforschen und durch Kreativität auszudrücken. Durch Bewegung lernen die Kinder, Geschichten und Emotionen der Musik körperlich zu interpretieren. Rhythmus- und Taktgefühl, sowie motorische Fähigkeiten werden gefördert. Die Gefühle, die die Musik in ihnen hervorruft, werden in Form von Malereien oder Bastelarbeiten ausgedrückt. Spielerisch entwickeln sie Feinmotorik und ihren Sinn für Farben und Formen.

Der erwachsenen Begleitung bietet sich die Möglichkeit, mit den Kindern kreativ zu sein, Fortschritte mitzuerleben und die Bindung durch gemeinsame Erfahrungen zu vertiefen. Insgesamt verbindet der Kurs Musik, Bewegung und Kunst auf eine spielerische und pädagogisch wertvolle Weise und schafft unvergessliche Momente für Kinder und Eltern.

Kursleitung: Frau Yei Rang Kim, Komponistin, Pianistin & Musikkursleiterin

Kursgebühr: 85 €, Vereinsmitglieder 79 €, jeweils inklusive aller Bastelmaterialien.

Verbindliche Anmeldungen bis Mittwoch, 19. Februar 2025.

Veranstaltungen für Kinder



Intuitives Malen

Kreatives Angebot für Kinder ab der 1. Klasse

Donnerstag, 30. Januar 2025, 14.00 – 16.30 Uhr

Mädchen und Jungen erwartet eine meditative und anregende Umgebung mit verschiedenen Materialien für ihr Kunstwerk. Es stehen verschiedene Papiersorten/-Größen, Maluntergründe, Bunt- und Filzstifte, Pastellkreide, Wasserfarbe, Wachskreide zur Verfügung.

Nach einer kurzen Anleitung zum Intuitiven Malen könnt Ihr loslegen. Jeder malt für sich sein eigenes Seelenbild. Du musst kein Künstler sein: Das Bild spiegelt, wie es Dir gerade geht, und auch was Du tun kannst, um deine Befindlichkeit zu verändern. Es kann helfen, Ängste und Dysbalancen abzubauen.

Leitung: Tanja Ratzke, Outdoor-Pädagogin & Achtsamkeitstrainerin

Kursgebühr: 25 €, Vereinsmitglieder 22 €.

Verbindliche Anmeldungen bis Mittwoch, 22. Januar 2025.



Jonglierworkshop

Kurs für Kinder von 5-9 Jahren

Dienstag, 04. Februar 2025, 16.00 – 17.30 Uhr

Für Kinder von 5-9 Jahre, mit und ohne Eltern

Jonglieren kann jede*r lernen! Du brauchst keine Vorkenntnisse und schulst neben der Hand-Augen-Koordination gleich noch die Konzentration und das Gleichgewicht.

Ziele des Kurses sind erste Jonglierübungen auszuprobieren, vielleicht die Neugier zu wecken, am Üben dranzubleiben und dabei einfach Spaß zu haben.

Wir basteln in der Stunde unsere eigenen Jonglierbälle. Eltern und Geschwister, die zuschauen möchten, sind herzlich willkommen.

Leitung: Johanna Rimmel, Projektmanagerin & Campbetreuerin mit Begeisterung für ausgefallene Sportarten

Teilnahmegebühr: 7 €, Vereinsmitglieder 5 €.

Verbindliche Anmeldung bis Montag, 27. Januar 2025.



Basteln mit Naturmaterialien

Angebot für Kinder ab der 1. Klasse

Donnerstag, 03. April 2025, 14.30 – 16.30 Uhr

Es gibt so viele Dinge in der Natur zum kreativen Arbeiten! Heute werden wir Kunstwerke aus Naturmaterialien, wie Zapfen, Holz, Rinden und vielem mehr entstehen lassen.

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt, vielleicht wird es auch ein Osterhase?

Leitung: Tanja Ratzke, Outdoor-Pädagogin & Achtsamkeitstrainerin

Kursgebühr: 20 €, Vereinsmitglieder 17 €.

Verbindliche Anmeldungen bis Mittwoch, 26. März 2025.



Leichter schneller Lernen – Effektive Methoden für Schülerinnen und Schüler von der 5. bis 7. Klasse

Samstag, 08. Februar 2025, 13.30 – 16.30 Uhr

Jede Menge Klassenarbeiten in der weiterführenden Schule – da ist viel Wissen in kurzer Zeit gefragt. In dem Kurs erleben und erfahren Schülerinnen und Schüler, wie sie sich dieses Wissen leichter, schneller und auch noch mit Spaß aneignen können.

Anhand von vielfältigen Übungen entdecken sie, wie sie sich zum Beispiel

- Vokabeln und Fremdwörter fix einprägen
- Faktenwissen aus den unterschiedlichsten Fächern im Nu aneignen

Zusätzlich erhalten die Schülerinnen und Schüler vielfältige Anregungen, wie sie die verschiedenen Sinne beim Lernen einsetzen und unterstützen können und somit verschiedene Zugänge zu dem Gelernten haben.

Leitung: Andrea Rothenburger, Gedächtnistrainerin und Coach

Teilnahmegebühr: 49 €, Vereinsmitglieder 43 €.

Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 31. Januar 2025.



„Musik und Kunst“

Kreative Musikkurse für Kinder von 5 bis 10 Jahre

Donnerstag, 27. Februar, 06., 20. & 27. März 2025

Vorschul-/Schulkinder von 5-7 Jahre, jeweils 16.00 – 16.50 Uhr

Schulkinder von 8-10 Jahre, jeweils 17.00 – 17.50 Uhr

Ein Kreativitätskurs der Kunst und Musik verbindet! In den Musikstunden, die jeweils unter einem eigenen Motto stehen, schauen wir gemeinsam Bilder an, zum Beispiel von Caspar David Friedrich oder von Edgar Degas. Wir machen uns unsere eigenen Gedanken, während "Peter und der Wolf" von Sergei Prokofjew oder Camille Saint-Saëns "Karneval der Tiere" erklingt. Mit eigenen Rhythmen und vielen Farben kreieren wir unsere eigenen Kunstwerke. Die detaillierten Musikstücke und Kunstwerke der Stunden sind auf der Webseite zu finden.

Kursleitung: Frau Yei Rang Kim, Komponistin, Pianistin & Musikkursleiterin

Kursgebühr: 85 €, Vereinsmitglieder 79 €, jeweils inklusive aller Bastelmaterialien.

Verbindliche Anmeldungen bis Mittwoch, 19. Februar 2025.



„Stress? Nein, Danke!“

Achtsamkeit für Kinder ab der 1. Klasse

Donnerstag, 13. März 2025, 14.30 – 16.30 Uhr

Achtsamkeit – was bedeutet das? Achtsamkeit ist die bewusste Wahrnehmung und das Erleben des aktuellen Moments. Es bedeutet, ganz im Hier und Jetzt zu sein, aber ohne jede Wertung. Wir nehmen wahr mit allem, was dazu gehört: Körper und Geist, Gefühle und Sinneseindrücke. Alles, was um uns herum geschieht und wahrgenommen werden kann.

Achtsamkeit reduziert Sorgen, stabilisiert die Psyche und entschleunigt den Alltag. Die Kursleiterin wird mit den teilnehmenden Kindern verschiedene Methoden wie Meditation, Atmung, Entschleunigung und Mandalas legen mit Naturmaterialien ausprobieren, die ihnen im Alltag helfen können, nicht in Stress zu kommen und für sich selbst in Ruhe und Gelassenheit zu bleiben.

Leitung: Tanja Ratzke, Outdoor-Pädagogin & Achtsamkeitstrainerin

Kursgebühr: 25 €, Vereinsmitglieder 22 €.

Verbindliche Anmeldungen bis Mittwoch, 05. März 2025.



Hunde verstehen – sicher und respektvoll mit ihnen umgehen

Grundkurs für Kinder von 5-8 Jahre

Dienstag, 18. & 25. März 2025, jeweils 15.30 – 17.30 Uhr

Möchtest Du, dass Dein Kind sicherer im Umgang mit Hunden wird und dabei spielerisch mehr über sie lernt? In diesem Hundekurs erfahren Kinder, wie sie Hunde besser verstehen und respektvoll mit ihnen umgehen.

Lerninhalte sind:

- Hundeverhalten verstehen: Wie drückt ein Hund sich aus?
- Bedürfnisse erkennen: Was mag ein Hund – und was lieber nicht?
- Sicherer Umgang: Wie verhält man sich richtig und respektvoll in der Nähe von Hunden?

Der Kurs bietet eine spannende Mischung aus kindgerechtem Wissen, praktischen Übungen mit Plüschhunden und spielerischen Elementen. Dabei legt die Kursleiterin Wert darauf, die Bedürfnisse und das Verhalten von Hunden zu verstehen, um Missverständnisse oder Gefahren zu vermeiden.

Leitung: Ruth Görlich, Mentorin für SelbstFührung – mit und ohne Hund

Kursgebühr: 74 €, Vereinsmitglieder 68 €.

Verbindliche Anmeldungen bis Montag, 03. März 2025.



Selbstbehauptungskurse für Vorschulkinder und Kinder der 1. & 2. Klasse

Mittwoch, 23. April & Mittwoch, 30. April 2025

Kurs 1A: Vorschulkinder von 5-6 Jahre, jeweils von 14.00 – 16.00 Uhr

Kurs 1B: Kinder der 1. & 2. Klasse, jeweils von 16.15 – 18.15 Uhr

Mittwoch, 21. Mai & Mittwoch, 28. Mai 2025

Kurs 2A: Vorschulkinder von 5-6 Jahre, jeweils von 14.00 – 16.00 Uhr

Kurs 2B: Kinder der 1. & 2. Klasse, jeweils von 16.15 – 18.15 Uhr

Selbstbewusstsein ist wichtig, um Konflikte zu lösen. Kinder müssen vieles lernen: Lesen und Schreiben, aber auch NEIN zu sagen! Die Kinder lernen in den identischen Kursen

- mit Konfliktsituationen sicher umzugehen
- bei Beleidigungen und Provokation ruhig und gelassen zu bleiben
- stark und selbstsicher zu werden
- Probleme selbstständig zu bewältigen
- sich klar und deutlich auszudrücken & mit Gewaltandrohungen umzugehen
- sich richtig Hilfe zu holen und ihre positive Energie zu erhöhen

Kursleitung: Christina Weitzel, Selbstbehauptungs- & Resilienztrainerin

Kursgebühr: 66 €, Vereinsmitglieder 62 €.

Verbindliche Anmeldungen bis Dienstag, 15. April 2025 bzw. Dienstag, 13. Mai 2025.



Hunde – Gemeinsam lernen und wachsen Fortgeschrittenenkurs für von Kinder 5-8 Jahre

Dienstag, 06. Mai 2025, 15.30 – 17.30 Uhr

Im Fortgeschrittenenkurs werden die Grundlagen des ersten Hunde-Kurses vertieft. Dein Kind lernt, Hunde besser zu verstehen, sich selbst bewusster wahrzunehmen und die wertvollen Lektionen zu erkennen, die Hunde uns vermitteln können.

- Grundlagen wiederholen: Sicherer Umgang mit Hunden – ideal auch für Kinder mit erster Hundeerfahrung.
- Respekt und Achtsamkeit: Spielerische Übungen zur Kommunikation mit Hunden und zur Wahrnehmung eigener Signale.
- Praktische Übungen: Was Hunde über Geduld, Vertrauen und Kooperation lehren – und wie diese Werte im Alltag helfen.

Der Kurs stärkt die Verbindung zu Hunden und fördert Selbstvertrauen, Empathie und Achtsamkeit – wichtige Grundlagen für viele Lebensbereiche.

Leitung: Ruth Görlich, Mentorin für SelbstFührung – mit und ohne Hund

Kursgebühr: 49 €, Vereinsmitglieder 44 €.

Verbindliche Anmeldungen bis Dienstag, 22. April 2025.

Outdoor-Veranstaltungen für Kinder



Feuerwerkstatt & Stockbrot

Outdoor-Angebot für Kinder ab der 1. Klasse

Donnerstag, 13. Februar 2025, 14.00 – 16.30 Uhr

Feuer ist faszinierend: Hier könnt ihr lernen, wie man ein Feuer ohne Feuerzeug entzündet. Wir werden verschiedene Zundermaterialien versuchen anzuzünden und lernen, wie man ein Feuer startet und richtig aufbaut. Anschließend bereiten wir Teig zu und backen Stockbrot am Feuer. Verantwortungsbewusster Umgang mit Feuer, klare Regeln, seine Gefahren und auf was man achten muss, sind ein Bestandteil des Workshops.

Kursgebühr: 30 €, Vereinsmitglieder 27 €.

Verbindliche Anmeldungen bis Mittwoch, 05. Februar 2025.



Bogenschießen

Outdoor-Angebot für Kinder ab der 2. Klasse

Donnerstag, 27. Februar 2025, 14.00 – 16.00 Uhr

Bogenschießen fördert die Konzentration und macht zugleich Spaß. Die Hand-Auge-Koordination wird geschult. Ein verantwortungsvoller Umgang mit Waffen wird erlernt und es gibt klare Regeln, die von den Kindern nicht ignoriert werden können. Bogenschießen kann sogar die Verarbeitung von Misserfolgen verbessern.

Kursgebühr pro Termin: 25 €, Vereinsmitglieder 22 €.

Verbindliche Anmeldungen bis Mittwoch, 19. Februar 2025.



Feuerwerkstatt für Familien

Outdoor-Angebot für Kinder ab 5 Jahre mit Mutter oder Vater

Donnerstag, 27. März 2025, 14.00 – 16.00 Uhr

Bereits Kinder ab 5 Jahre sind vom Feuer fasziniert. Heute können sie in Begleitung einer Bezugsperson lernen, wie man ein Feuer ohne Feuerzeug entzündet. Wir werden verschiedene Zundermaterialien versuchen anzuzünden und lernen, wie man ein Feuer startet und richtig aufbaut. Verantwortungsbewusster Umgang mit Feuer, klare Regeln, seine Gefahren und auf was man achten muss, sind ein Bestandteil des Workshops.

Kursgebühr pro Paar: 35 €, Vereinsmitglieder 32 €.

Verbindliche Anmeldungen bis Mittwoch, 19. März 2025.

Folgende Angaben gelten für alle Veranstaltungen auf dieser Seite:

Kursleitung: Tanja Ratzke, Outdoor-Pädagogin & Achtsamkeitstrainerin

Veranstaltungsort: Schulgarten der Flause-Schule

Dr.-Ruben-Rausing-Straße, 65239 Hochheim am Main



„Säulen der Selbstführung – resilient und gestärkt im Alltag“

Freitag, 14. Februar 2025, 18.00 – 21.00 Uhr

Im Workshop lernen Eltern, Berufstätige und Menschen in Umbruchsituationen, wie sie durch bewusste Selbstführung:

- sich mental und emotional stärken,
- Stress und Unsicherheiten besser bewältigen,
- Klarheit in herausfordernden Lebenssituationen finden und
- ihre persönlichen und beruflichen Ziele nachhaltig erreichen.

Gerade für Eltern, die im Alltag oft zwischen Beruf und Familie jonglieren, bietet der Workshop alltagsnahe Tipps und praktische Übungen, die direkt im Familienalltag Entlastung schaffen. Ziel ist es, Menschen zu helfen, ihre Bedürfnisse und Grenzen besser wahrzunehmen und gestärkt in den Tag zu gehen, auch als Elternteil.

Das Arbeitsheft, das die Teilnehmenden im Workshop begleitet und ihnen darüber hinaus im Alltag als wertvolle Unterstützung dient, ist in den Kosten enthalten.

Leitung: Ruth Görlich, Mentorin für Selbstführung – mit und ohne Hund

Kursgebühr: 74 €, Vereinsmitglieder 68 €, inklusive Arbeitsheft

Verbindliche Anmeldungen bis Montag, 03. Februar 2025.



„Schlafen wie ein Baby“

Alles zum Baby- und Kleinkindschlaf

Samstag, 22. Februar 2025, 13.30 – 15.30 Uhr

Gesunder Schlaf ist die Grundlage für eine gesunde Entwicklung. Im Seminar wird Wissen vermittelt, um die Schlafbedürfnisse eines Babys oder Kindes besser zu verstehen und eine individuelle Schlaflösung zu finden.

Es wird auf Themen wie Schlafrhythmen, Einschlafrituale, nächtliches Aufwachen und die Bedeutung einer sicheren Schlafumgebung eingegangen. Außerdem werden praktische Tipps für einen entspannten Umgang mit dem Babyschlaf vermittelt.

Leitung: Nina Gergenreider, BFB bindungsorientierte Familienbegleiterin®

Teilnahmegebühr: 39 € pro Person, 54 € pro Paar.

Teilnahmegebühr für Vereinsmitglieder: 35 € pro Person, 50 € pro Paar.

Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 14. Februar 2025.



Stillvorbereitungskurs für Schwangere

Freitag, 14. März 2025, 18.30 – 21.00 Uhr

Stillen gilt als das Natürlichste der Welt. Doch oft ist gerade der Stillbeginn mit Unsicherheiten und Herausforderungen verbunden.

Im Stillvorbereitungskurs werden wertvolle Informationen und praktische Tipps rund um das Stillen vermittelt. Es besteht die Möglichkeit, gemeinsam verschiedene Stillpositionen und das richtige Anlegen zu üben. Mögliche Stillprobleme wie wundte Brustwarzen, Milchstau oder Saugschwierigkeiten sowie praktische Lösungsansätze werden thematisiert.

Der Kurs lädt ein, Fragen zu stellen und sich mit anderen werdenden Müttern auszutauschen. So ist man vorbereitet und kann entspannt in die Stillzeit starten.

Leitung: Nina Gergenreider, BFB bindungsorientierte Familienbegleiterin®

Teilnahmegebühr: 44 € pro Person, 59 € pro Paar.

Teilnahmegebühr für Vereinsmitglieder: 40 € pro Person, 55 € pro Paar.

Verbindliche Anmeldung bis Donnerstag, 06. März 2025.



Vokabeln lernen – Effektive Methoden

Workshop für Erwachsene

Montag, 17. März 2025, 19.00 – 20.30 Uhr

Erlernen Sie selbst eine neue Sprache? Oder ist Vokabellernen auch bei Ihrem Kind ein leidiges Thema? Bei diesem interaktiven Vortrag lernen Erwachsene verschiedene Methoden kennen, die Spaß machen, spielerisch sind, die alle Sinne einbeziehen und von denen auch Ihr Kind profitieren kann.

Ob für Sie selbst oder um Ihre Kinder zu unterstützen, nach diesem Abend kennen Sie effektive Methoden und Techniken fürs Vokabeln lernen.

Leitung: Andrea Rothenburger, Gedächtnistrainerin und Coach

Teilnahmegebühr: 25 €, Vereinsmitglieder 22 €.

Verbindliche Anmeldung bis Montag, 10. März 2025.

Newsletter?!

Unser Programm ist in der Regel für ein halbes Jahr geplant. Aber in sechs Monaten kann im Familienzentrum Mamma mia e. V. viel passieren: zusätzliche Veranstaltungen werden angeboten, neue Treffangebote entstehen, Öffnungszeiten ändern sich...

Wenn Sie auf dem Laufenden bleiben wollen: Das ehrenamtliche Team freut sich über Ihr Interesse und empfiehlt den monatlichen Newsletter. So sind Sie bestens über alle Neuigkeiten informiert.



Stress lass nach – Wohlfühltag für Mütter

Ein Angebot zur Stressbewältigung

Samstag, 15. März 2025, 10.00 – 13.00 Uhr

Frauen und Mütter sind das Rückgrat unserer Gesellschaft. Sie leisten den Großteil unbezahlter Care-Arbeit, der unser System am Laufen hält. Sie jonglieren Job, Familie, Hobbies und Freunde. Nicht selten kommen noch ehrenamtliche Tätigkeiten dazu.

Schnell einen Kuchen für den Schulbasar backen, schnell ein Geschenk für den Kindergeburtstag besorgen, das Kind zum Sportverein fahren, Arzttermine vereinbaren etc. Kein Wunder, dass Frauen und Mütter oft gestresst sind. Sie leisten Arbeit für mehrere Personen.

An diesem Wohlfühltag für Mütter gehen wir den Ursachen für unseren Stress auf den Grund. Wir lernen etwas darüber, was bei Stress in unserem Gehirn passiert und warum man bei Stress nicht klar denken kann. Gemeinsam wollen wir persönliche Strategien zum Umgang mit Stress entwickeln. Dabei sollen auch Entspannung und das leibliche Wohl nicht zu kurz kommen.

Leitung: Susanne Vogel-Kugelstadt, Diplompädagogin & familylab-Seminarleiterin

Teilnahmegebühr: 40 €, Vereinsmitglieder 35 €, jeweils inklusive Getränke und Snacks.

Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 07. März 2025.



Crashkurse Erste Hilfe am Kind

Samstag, 05. April 2025, 10.00 – 14.00 Uhr

Samstag, 05. Juli 2025, 10.00 – 14.00 Uhr

Erste Hilfe – speziell für Kinder – ist leichter als man denkt. Diese Kurse zur Ersten Hilfe an Babys und Kindern richten sich an Eltern, Großeltern und Babysitter.

Es geht darum, die wichtigsten lebensbedrohlichen Situationen bei Säuglingen und Kleinkindern kennenzulernen und die richtigen Maßnahmen schnell durchzuführen. Geübt werden unter anderem die stabile Seitenlage, die Wiederbelebung und weitere Techniken an speziellen Baby- und Kleinkindpuppen.

Eltern und Großeltern soll es möglich sein, beherrzte und kompetente Hilfe zu erlernen und in verschiedenen Notfallsituationen anzuwenden.

Leitung: Sabine Gottwald, Malteser-Ausbilderin

Teilnahmegebühr: 25 € pro Person, 45 € pro Paar.

Teilnahmegebühr für Vereinsmitglieder: 20 € pro Person, 35 € pro Paar.

Verbindliche Anmeldungen bis Mittwoch, 26. März bzw. Mittwoch, 25. Juni 2025.



Einführungsseminar "Beziehungsorientiertes Familienleben" für Eltern mit Kindern im Kindergarten- & Grundschulalter

Montag, 07. April 2025, 18.30 – 21.00 Uhr

Autoritäre Erziehung ist out – aber welches Konzept kann an ihre Stelle treten? Die meisten Eltern wollen ihren Kindern liebevoll und auf Augenhöhe begegnen, aber spätestens, wenn es Konflikte gibt, kommen Zweifel:

- Das Kind muss doch auch mal lernen, Rücksicht zu nehmen...
- Wie kann ich meine eigenen Bedürfnisse in der Familie sichern und gleichzeitig die des Kindes?
- Wie können wir Konflikte gewaltfrei lösen?
- Und wie machen das die anderen Eltern eigentlich?

Das Einführungsseminar gibt einen kurzen Überblick über die Prinzipien beziehungsorientierter Erziehung (in Anlehnung an Familientherapeut Jesper Juul). Diese Prinzipien können Eltern als Kompass nutzen, um ihren Weg in der (manchmal stürmischen) See der Elternschaft zu finden. Zur Vertiefung werden wir uns im Anschluss an den Vortrag in der Gruppe zu eigenen Erfahrungen und Ideen austauschen.

Bei Bedarf können im Anschluss an das Einführungsseminar weitere „Elternabende“ zum fortlaufenden Austausch stattfinden.

Leitung: Susanne Vogel-Kugelstadt, Diplompädagogin & familylab-Seminarleiterin

Teilnahmegebühr: 40 €, Vereinsmitglieder 35 €.

Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 28. März 2025.



Osteopathie – So hilft Sie Ihrem Kind

Montag, 28. April 2025, 19.00 – 20.30 Uhr

Osteopathie ist eine ganzheitliche Heilmethode. Da sie keine Apparate braucht, ist sie für Babys und Kinder besonders gut geeignet.

Osteopathie ergänzt die Schulmedizin hilfreich bei Kinderkrankheiten, bei Folgen schwieriger Geburten oder Kaiserschnitten, aber auch wenn Ihr Kind ein Schrei- oder Spuckkind ist. Der/die Osteopath/in spürt bei leichten Berührungen verborgene Spannungen im Körper auf, die zum Beispiel einen Säugling zum Schreien bringen.

Dieser Abend will über Osteopathie, seine Behandlungsweise, seine Wirkungen und Möglichkeiten informieren. Natürlich gibt es auch Raum für Fragen der Teilnehmenden.

Leitung: Martina Träger, Osteopathin und Heilpraktikerin

Teilnahmegebühr: 15 €, Vereinsmitglieder: 12 €.

Verbindliche Anmeldung bis Donnerstag, 17. April 2025.



Mehrsprachigkeit leben und erleben

Samstag, 10. Mai 2025, 15.00 – 16.30 Uhr

Sprache baut eine Brücke zu unserer Welt und wird Teil unseres Selbst. Sie gibt unserem Herzen einen Weg sich mitzuteilen und verbindet uns so besonders mit den Menschen, die uns am nächsten stehen. Doch für uns als Eltern ist es gar nicht immer so selbstverständlich, wie die sprachliche Entwicklung unserer Kinder am besten begleitet werden kann – insbesondere, wenn mehr als eine Sprache Teil des Aufwachsens ist.

Dieser Workshop soll sowohl einen generellen Einstieg in das Thema „Mehrsprachigkeit“ bieten und aufzeigen, was es zu bedenken gibt, als auch helfen, sich einen ersten persönlichen Überblick zu verschaffen, wo man auf dem Weg der mehrsprachigen Erziehung wirklich hinmöchte und wie man als Familie an dieses Ziel gelangt.

Leitung: Elisabeth Walker

Teilnahmegebühr: 15 €, Vereinsmitglieder: 12 €.

Verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, 30. April 2025.

Internationaler Begegnungstreff International Encounter Group Міжнародний пункт зустрічі



مكان عام للالتقاء عرض مفتوح و مجاني للبالغين

Mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr

Beim offenen, kostenfreien Angebot für Erwachsene • können Menschen aus den unterschiedlichsten Nationen jeden Mittwoch andere Menschen kennenlernen

- haben Gelegenheit zum Reden • Teetrinken • Spiele spielen • Musik machen
- Ideen austauschen u.v.m.

International Encounter Group A drop-in, no-cost offering for adults, Wednesdays, 7:00 pm to 9:00 pm. • Meet new people • Share conversation • Enjoy some tea • Play games • Make music • Exchange ideas and so much more!

Міжнародний пункт зустрічі:

Відкрита, безкоштовна пропозиція для дорослих. Середа 19:00 – 21:00. Познайомитися з іншими людьми, Можливість поговорити, Пити чай, Грати в ігри, Створюйте музику, Обмін ідеями і набагато більше.

አህግራዊ ናይ ምርክኛኛብ ኣጋጣሚታት

ብናጻ ንኹሉ ተጋዳሲ (ንዓበይቲ). ዝኸፈተሉ ሰዓት ሮቡዕ ከብ ሰዓት 19:00-21:00 ሰባት ምልላይ, ብዛዕባ ተፋላላዩ ዕድላት ምዝርራብ, ሻኒ ቡን ብኣባር ምስታይ, ብኣባር ምዝንጋዕ, ሙዚቃ, ሓሳባት ምውህሃብ, ወዘተ

Der offene Begegnungstreff findet in Kooperation mit der Stadt Hochheim am Main statt. Ansprechpartner*in: Begegnungstreff-Hochheim@web.de



Familienzentrum Mamma mia e.V.

Hintergasse 10
65239 Hochheim am Main

Telefon: 06146 - 8 41 77

Büro-Öffnungszeiten:

Dienstag und Donnerstag 09.00 – 11.30 Uhr
Mittwoch 09.30 – 11.30 Uhr

Internet:

www.familienzentrum-hochheim.de

www.facebook.com/FamilienzentrumMammaMiaEv

www.instagram.com/FamilienzentrumHochheim



Impressum

Das Programm erscheint zweimal im Jahr und liegt im Bürgerbüro, im Rathaus sowie in vielen Hochheimer Geschäften und in Arztpraxen rund um Hochheim aus.

Auflage: 1.400 Stück

Druck: druck+schick's der gpe Mainz,
Mombacher Straße 78, 55122 Mainz