

Mamma mia

Familienzentrum Mamma mia e. V.



Programm
1. Halbjahr 2026

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!



Jubiläum – 35 Jahre Familienzentrum Mamma mia

Liebe Freunde des Familienzentrums Mamma mia,
liebe interessierte Leserinnen und Leser,

das Familienzentrum Mamma mia e. V. feiert im Jahr 2026 sein 35-jähriges Bestehen. Unserem Prinzip „Wir für euch – und ihr für uns“ getreu, haben wir ein umfangreiches Programm auf die Beine gestellt, um dieses Jubiläum gemeinsam zu feiern. Einige der Angebote werden durch eine einmalige Förderung des Hessischen Ministerium für Arbeit, Integration, Jugend und Soziales (HMSI) im Rahmen der Kommunalisierung sozialer Hilfen in Hessen finanziell unterstützt.

Mamma mia ist Treffpunkt und Anlaufstelle für Familien in jeder Lebenssituation. Unsere einfachste Kontaktmöglichkeit sind die offenen Treff-Angebote. Vom Babytreff für die Kleinsten weiter zu den Spieltreffs für jede Altersstufe bis zum Familienfrühstück am Wochenende ist für jeden etwas dabei. Zusätzlich organisieren wir einen bunten Blumenstrauß an Kursen und Veranstaltungen, sowie unsere Exklusivmarken-Kindersachenbasare und Open Air-Flohmärkte. Auch in schwierigen Situationen unterstützen wir Familien, Eltern und Angehörige mit unserer kostenfreien spendenfinanzierten Familienberatung. Darüber hinaus haben wir einen Mini-Kindergarten für Kinder ab 20 Monaten, der in diesem Jahr sein 30-jähriges Jubiläum feiert.

Zu diesem besonderen Jahr gehört ein kleiner Rückblick. Starten wir bei den Anfängen 1991 als wir zweimal wöchentlich Gast im Gemeindehaus der Katholischen Pfarrgemeinde St. Bonifatius waren, bis wir 1994 in unsere ersten eigenen Räumlichkeiten gezogen sind. Die sind heute hauptsächlich die Räume des Mini-Kindergartens. Bereits zwei Jahre später mieteten wir von der Stadt Hochheim am Main das gesamte Erdgeschoss in der Hintergasse 10 in der Hochheimer Altstadt an und fühlen uns hier bis heute sehr wohl.

Weitere zwei Jahre später in 1998, also vor 28 Jahren, gab es dann eine große Veränderung. Unser abgeschlossener Innenhof wurde zu einem öffentlichen Durchgang, der uns eine deutlich bessere Präsenz ermöglichte. Seitdem konnten wir das Familienzentrum durch regelmäßige Renovierungsarbeiten und Neuanschaffungen von Möbeln und Spielsachen weiter voranbringen.

Eine kleine große Veränderung gab es noch. Während Mamma mia in den Anfangsjahren für Mütter war, kamen in den 2000er Jahren vermehrt Väter und Großeltern hinzu. In diesem Sinne war die Neuausrichtung vom Mütterzentrum hin zum Familienzentrum im Jahr 2012 naheliegend. Während es nach Innen nur ein kleiner Schritt war, so war es nach außen hin ein großes Zeichen.

Wenn wir in unserer Vereinsgeschichte zurückschauen, stellen wir schnell fest, dass es diverse Dauerbrenner bei unseren Kursen und Veranstaltungen gibt, die sich über viele Jahre konstant in unseren Programmheften halten. So sind zum Beispiel die Babymassage, Selbstsicher & Stark, Musikzwerge und der Crashkurs Erste Hilfe am Kind seit über 15 Jahren im Programm. Einige Dauerbrenner wurden aber auch zu Auslaufmodellen, die dem →



Jubiläum – 35 Jahre Familienzentrum Mamma mia

Wandel der Zeit zum Opfer fielen, wie beispielsweise Empfehlungslisten für Ferienzele und Ausflugstipps mit Kindern, unser langjähriger Basarkalender oder das wöchentliche Mittagessen für Familien.

Es hat sich so unglaublich vieles über die Jahre gewandelt. Vom Verein, der um seine Berechtigung kämpft, da zu sein, über den Weg vom Mütterzentrum weg und hin zu einem Familienzentrum für die ganze Familie. Bewährtes haben wir in all den Jahren beibehalten, erneuert, verändert und der Zeit angepasst. Jeder Vorstand, jedes aktive Mitglied und jeder Besucher hat Mamma mia beeinflusst und weiterentwickelt. Viele Freundschaften entstanden, die auch heute noch bestehen. Und so zeigt sich: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gehören zusammen.

Nicht geändert hat sich jedoch eins. Das Familienzentrum ist ein gemeinnütziger Verein, der in Eigeninitiative geführt und getragen wird. Die gesamte Vereinsorganisation wird durch die ehrenamtliche Arbeit unseres Vereinsvorstands und der Mitglieder erledigt. Durch die Mithilfe, Aktivität und Einsatzbereitschaft der Mitgliedsfamilien, die das Familienzentrum lebendig machen, mit ihren Ideen weiterentwickeln und mit ihrer Tatkraft stärken, bleibt es immer in Bewegung. Denn ein Familienzentrum ist niemals „Fertig“. Es ist immer in Bewegung, da es von den aktiven Menschen nach ihren Wünschen und den Themen, die sie begeistern gestaltet wird. Nur so können wir mit der Zeit gehen, so dass wir mit unserer Arbeit die Bedürfnisse der Familien auch in Zukunft erreichen.

Ganz besonders wichtig ist uns, all den aktiven Mitgliedern und Unterstützern des Vereins zu danken. Ehrenamtliche Tätigkeit ist heutzutage keine Selbstverständlichkeit mehr, doch ohne sie ist kein Vereinsleben möglich. Miteinander im Verein bedeutet, im Austausch von Geben und Nehmen das Gemeinwohl zu fördern, neue Talente zu entdecken und gleichzeitig die eigenen Fähigkeiten zu erweitern. Daher möchten wir diese Gelegenheit nutzen, um allen Aktiven der letzten 35 Jahre ein herzliches Dankeschön zu sagen.

Wenn wir zurückblicken, wie sich Mamma mia über die Jahre entwickelt hat, dann wissen wir, dass wir vieles richtig gemacht haben. Dann sind wir stolz auf den Verein, auf die Mütter, die sich damals etwas getraut und darum gekämpft haben, die den Mut hatten mit der Zeit zu gehen, sodass Mamma mia das werden konnte, was es heute ist. Ein etablierter Treffpunkt rund um die Familie.

Mamma mia hat viele Menschen auf ihrem Weg begleitet und wir wünschen uns, dass es noch vielen Kindern und Familien so geht.

Freuen wir uns also auf die nächsten Jahre!

Für den Vorstand:

Mamma mia

Familienzentrum Mamma mia e. V.

Tanja Heich
1. Vorsitzende

Jürgen Webb-Sämann
Stellvertretender Vorsitzender



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.

NEU ab Januar 2026!

Dienstag, 15.00 – 17.00 Uhr

Little Learners Lounge

Willkommen in der Little Learners Lounge: ein Spieltreff für Kinder von 1 bis 5 Jahren und ihre Familien. Gemeinsam spielen, singen und entdecken die Kinder in einer entspannten, englischsprachigen Umgebung. Der Treff richtet sich an alle Familien, die zu Hause Englisch sprechen, ganz gleich, woher sie kommen. Während die Kleinen spielen und die Welt entdecken, haben die Eltern die Möglichkeit, sich auszutauschen und andere englischsprachige Familien kennenzulernen

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 zum Angebot auf Seite 30.

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.

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

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, 10. & 24. Januar 2026

Samstag, 14. & 28. Februar 2026

Samstag, 14. & 28. März 2026

Samstag, 11. & 25. April 2026

Samstag, 09. & 23. Mai 2026

Samstag, 13. & 27. Juni 2026

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, 03. Januar 2026

Samstag, 07. Februar 2026

Samstag, 07. März 2026

Samstag, 16. Mai 2026

Samstag, 06. Juni 2026

Samstag, 04. Juli 2026

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, 18. Januar 2026

Sonntag, 15. Februar 2026

Sonntag, 15. März 2026

Sonntag, 19. April 2026

Sonntag, 17. Mai 2026

Sonntag, 21. Juni 2026

Allgemeine Hinweise zu allen 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.

Bei allen Treffs erheben wir einen Spendenbeitrag für Getränke, Kuchen, Kekse, Bastelmaterial etc.



Mini-Kindergarten

Der Mini-Kindergarten ist seit 1996 das Betreuungsangebot des Familienzentrums für Kinder ab zwanzig Monaten bis zum Eintritt in den Kindergarten und feiert damit in diesem Jahr sein 30-jähriges Jubiläum. Maximal 10 Kinder pro Gruppe treffen sich an drei Vormittagen jeweils für drei Stunden mit zwei Betreuerinnen.

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 senden interessierte Familien eine E-Mail 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 aller 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 als „Träger der freien Jugendhilfe“ anerkannt
und Mitglied in folgenden Organisationen:**



**Bundesverband der
Mütterzentren e.V.**



Vereinsring Hochheim e.V.





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
(inklusive Angabe von Namen, Adresse, Telefonnummer sowie ggf. Name & Alter von Baby oder Kind)
- telefonisch und persönlich während der Bürozeiten
(Dienstag & Donnerstag 09.00 – 11.30 Uhr, Mittwoch 09.30 – 11.30 Uhr)

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 Teilnehmernamen) auf folgendes Konto zu überweisen:





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

Bitte beachten:

- Durch die verbindliche Anmeldung zu einer Veranstaltung ist ein Teilnehmerplatz nur reserviert. Erst nach der pünktlichen Zahlung der Kursgebühr ist die Kursteilnahme gesichert!
- Gesonderte Anmeldebedingungen und Veranstaltungsorte 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
- Die mit  gekennzeichneten Angebote werden durch eine einmalige Förderung des Hessischen Ministerium für Arbeit, Integration, Jugend und Soziales (HMSI) im Rahmen der Kommunalisierung sozialer Hilfen in Hessen finanziell unterstützt.



Veranstaltungsübersicht

Termine im Januar & Februar		
EntdeckerNest-Kurse für Kinder 6-19 Mon und Eltern	Ab Do 15. Januar	Seite 16
Instrumente – Klangwelten entdecken, 2-4 J & 5-7 Jahre 	Ab Do 29. Januar	Seite 18/20
Intuitives Malen für Kinder 8-12 Jahre 	Ab Di 03. Februar	Seite 21
Kostenfreie Beratung für Familien & Alleinerziehende 	Mi 04. Februar	Seite 12
Nachklang – ein Raum für Geburtserfahrung 	Sa 21. Februar	Seite 15
Geschwisterkurs: „Ich werde große/r Schwester/Bruder!“	Di 24. Februar	Seite 19

Weitere Termine im Februar		
Eltern-Workshop: Resilient und verbunden durch den Alltag	Ab Di 24. Februar	Seite 27
Babymassage-Kurs für 2-5,5 Monate, Kursbeginn	Ab Mi 25. Februar	Seite 17
Kindernotfälle: BG-zertifizierter Erste-Hilfe-Kurs	Sa 28. Februar	Seite 27

Termine im März		
Outdoor: Heilsalben & Kräuterkunde, Kinder 7-13 Jahre ◇	Di 03. März	Seite 24
Kostenfreie Beratung für Familien & Alleinerziehende ◇	Mi 04. März	Seite 12
EntdeckerNest-Kurse für Kinder 6-19 Mon und Eltern	Ab Do 05. März	Seite 16
„Wir entdecken Mozart“, 2-4 J & 5-7 Jahre ◇	Ab Do 05. März	Seite 18/20
Vokabeln lernen für Erwachsene	Mo 09. März	Seite 28
Hunde verstehen-Grundkurs für Kinder von 5-8 Jahre ◇	09. & 16. März	Seite 21
Musikzwerge, 0-14 Mon & 15-36 Mon, Kursstarts	Ab Di 10. März	Seite 17
Outdoor: Feuerwerkstatt & Stockbrot, Kinder 7-13 Jahre ◇	Di 10. März	Seite 24
Selbstbehauptungskurse, Vorschule und 1. & 2. Klasse	Ab Mi 11. März	Seite 22
Online: Achtsamkeit & Medien, Kinder 8-12 Jahre ◇	Mi 11. März	Seite 23
Leichter schneller Lernen, 5. bis 7. Klasse ◇	Sa 14. März	Seite 22
Rückbildungskurs in Kooperation mit fitdankbaby®	Ab Mo 16. März	Seite 14
Online-Elternabend: Mediennutzung im Grundschulalter ◇	Mi 18. März	Seite 28
Crashkurs Erste Hilfe am Kind	Sa 28. März	Seite 29

Termine im April		
Outdoor: Bogenschießen Kinder 7-13 Jahren ◇	Sa 04. April	Seite 24
Geburtsvorbereitungskurs für Paare	Ab Di 07. April	Seite 15
Exklusivmarken-Kindersachen-Basar	Sa 11. April	Seite 13
Selbstbehauptungskurse, Vorschule und 1. & 2. Klasse ◇	Ab Mi 15. April	Seite 22
Kostenfreie Beratung für Familien & Alleinerziehende ◇	Mi 15. April	Seite 12
Babymassage-Kurs für 2-5,5 Monate, Kursbeginn	Ab Mi 15. April	Seite 17
EntdeckerNest-Kurse für Kinder 6-19 Mon und Eltern	Ab Do 16. April	Seite 16

Weitere Termine im April			
„Musik-Klang im Bilderbuch“, 2-4 J & 5-7 Jahre	◇	Ab Do 16. April	Seite 18/20
Bauernhofentdecker Kinder 6-10 Jahre	◇	Ab Do 23. April	Seite 25
Bauernhofentdecker Kinder 3-6 Jahre & Begleitung	◇	Ab Fr 24. April	Seite 19
„Zwischen Nähe & Neugier“ - KiTa-Eingewöhnung begleiten		Sa 25. April	Seite 28
Baby-Handling-Kurs für schwangere oder junge Eltern	◇	So 26. April	Seite 14
Geschwisterkurs: „Ich werde große/r Schwester/Bruder!“		Di 28. April	Seite 19

Termine im Mai			
Traumfänger: Kinder & Jugendliche 8-15 Jahre	◇	Di 05. Mai	Seite 23
Kostenfreie Beratung für Familien & Alleinerziehende	◇	Mi 06. Mai	Seite 12
Open Air-Kindersachen-Flohmarkt		Sa 09. Mai	Seite 13
Rückbildungskurs in Kooperation mit fitdankbaby®		Ab Mo 18. Mai	Seite 14
EntdeckerNest-Kurse für Kinder 6-19 Mon und Eltern		Ab Do 21. Mai	Seite 16
„Wir reisen mit Musik durch die Zeit“, 2-4 J & 5-7 Jahre	◇	Ab Do 21. Mai	Seite 18/20
Nachklang – ein Raum für Geburtserfahrung	◇	Sa 30. Mai	Seite 15

Termine im Juni & Juli			
Musikzwerge, 0-14 Mon & 15-36 Mon, Kursstarts		Ab Di 02. Juni	Seite 17
Kostenfreie Beratung für Familien & Alleinerziehende	◇	Mi 10. Juni	Seite 12
Elternabend: Tschüss Kindergarten, hallo Schule	◇	Do 11. Juni	Seite 29
Geschwisterkurs: „Ich werde große/r Schwester/Bruder!“		Di 15. Juni	Seite 19
Crashkurs Erste Hilfe am Kind		Sa 27. Juni	Seite 29
Kostenfreie Beratung für Familien & Alleinerziehende	◇	Mi 01. Juli	Seite 12
Sommerliches Kreativ- & Natur-Camp Kinder 6-10 Jahre	◇	20. - 24. Juli	Seite 26

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, 04. Februar 2026

Mittwoch, 04. März 2026

Mittwoch, 15. April 2026

Mittwoch, 06. Mai 2026

Mittwoch, 10. Juni 2026

Mittwoch, 01. Juli 2026

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 kostenfrei, vertraulich und finden im geschützten Rahmen statt.

Die Beraterin Angelika Haxel-Müller ist Entwicklungspsychologische Beraterin und Therapeutin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Supervisorin.

Mitmachen und Mitgestalten!

Gemeinsam formen alle ehrenamtlich Aktiven das

Hochheimer Familienzentrum unter dem Motto:

Nicht jeder kann alles, aber etwas besonders gut!

Das Familienzentrum ist offen für neue Ideen, zusätzliche Veranstaltungen oder weitere offene Treffangebote im Familienzentrum. Sprechen Sie uns an:

Neues ist jederzeit möglich.

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

Mehr Informationen über den Verein finden Sie auf unserer Homepage.

Oder Sie abonnieren auf unserer Webseite unseren Newsletter.



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, 11. April 2026, 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 DINA5 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, 21. März 2026 um 8.00 Uhr unter <https://basarlino.de/DKA44>

Die Vergabe erfolgt in Reihenfolge, bis unser Nummernkontingent erschöpft ist. Basar-Helfer*innen, die den Verein mit mindestens einer Helferschicht unterstützen, nehmen am Bonusprogramm teil!



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.

Samstag, 09. Mai 2026, 10.00 – 13.00 Uhr

Veranstaltungsort: Hummelpark, Burgeffstraße/Ecke Am Daubhaus
in 65239 Hochheim/Main

Die Vergabe der 60 Standplätze erfolgt ab Samstag, 18. April 2026 um 09.00 Uhr nur über die Webseite www.familienzentrum-hochheim.de

Die Teilnahmegebühr von 12 € pro Stand sind 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

Kurse für Mütter mit ihrem Baby in Kooperation mit fitdankbaby®

Kurs 1 A: Ab Montag, 16. März 2026, 09.15 – 10.30 Uhr, acht Termine á 75 Minuten

Kurs 2 A: Ab Montag, 18. Mai 2026, 09.15 – 10.30 Uhr, acht Termine á 75 Minuten

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 zuhause 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 & Kooperationspartnerin: Cornelia Dschietzig, fitdankbaby® Kursleiterin & zertifizierte Präventionstrainerin

Teilnahmegebühr: 130 €, (Rückerstattung durch Krankenkasse möglich)

Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 06. März bzw. Freitag, 08. Mai 2026.



Baby-Handling „Unsere Babys – kompetent von Anfang an“ ♦

Sonntag, 26. April 2026, 11.00 – 14.00 Uhr

Babys kommen nicht bei „Stunde Null“ auf die Welt – sie bringen bereits wertvolle Erfahrungen aus der Schwangerschaft und uralte Überlebensstrategien aus der Menschheitsgeschichte mit. Der Kurs zeigt, wie „ausgeklügelt“ und kompetent Neugeborene wirklich sind – und wie Eltern ihnen ein sicheres Ankommen in der Welt ermöglichen.

- Bedürfnisse verstehen: Wie kommunizieren Babys? Was brauchen sie wirklich?
- Nähe & Geborgenheit: Urvertrauen schenken & feinfühlig begleiten
- Alltagspraktisches Babyhandling: Wickeln, Pflege & geeignete Kleidung. Sicheres und bindungsorientiertes Tragen. Schlafen & Familienbett – Möglichkeiten & Sicherheit
- Entlastung im Familienalltag: Signale von Überforderung erkennen und Wege zu mehr Ruhe und Gelassenheit.

Das Ziel des Kurses ist es, Eltern darin zu unterstützen, ihr Baby besser zu verstehen, seinen natürlichen Kompetenzen zu vertrauen und einen liebevollen, sicheren Familienalltag zu gestalten.

Leitung: Anna Wagner, Hebamme

Teilnahmegebühr: 55 € pro Person, 90 € pro Paar.

Teilnahmegebühr für Vereinsmitglieder: 50 € pro Person, 85 € pro Paar.

Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 10. April 2026.



Geburtsvorbereitungskurs für Paare

Empfohlener Zeitpunkt: 25. bis 30. Schwangerschaftswoche

Der Kurs sollte vor der 37+0 SSW abschließen

Dienstag, 07., 14., 21. & 28. April 2026, jeweils 18.30 – 21.00 Uhr
sowie Samstag, 18. April 2026, 14.00 – 18.00 Uhr

Eine Geburt ist ein besonderer Moment – ein Übergang, der Paare wachsen lässt und das Leben auf wundervolle Weise verändert.

„In meinem Geburtsvorbereitungskurs möchte ich euch mit meinem Fachwissen als Hebamme begleiten. Ich möchte euch stärken, euch Zuversicht schenken und euch in euren Ressourcen stärken und euch viel Wissen rund um Geburt und Wochenbett vermitteln.“

Die Teilnehmer bekommen eine Mischung aus fundiertem Wissen, wertvollen Hebamentipps und praktischen Übungen – Raum für persönlichen Fragen, Wünsche und Gedanken ist jederzeit da. Gemeinsam schaffen wir einen Ort, an dem ihr euch sicher fühlen könnt, an dem Vertrauen wachsen darf und an dem die Vorfreude auf euer Baby im Mittelpunkt steht. Weitere Informationen zu den Kursinhalten sind auf der Webseite zu finden.

Kursleitung: Anna Wagner, Hebamme

Teilnahmegebühr für Partner:in: 195 €, Vereinsmitglieder 175 €

Die Kurskosten für Schwangere werden von der Krankenkasse übernommen. Die Kosten für Partner:innen sind als Selbstzahlerleistungen zu bezahlen. Viele Krankenkassen erstatten einen Teil der Kosten aber im Anschluss der Teilnahme.

Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 27. März 2026.

Nachklang – ein Raum für deine Geburtserfahrung ♦

Offener, kostenfreier Gesprächsraum zum Thema Geburt

Nicht alle Geburten verlaufen leicht. Manche hinterlassen Spuren – auf dem Körper, im Herzen, in der Seele. In unserem kleinen, geschützten Kreis ist Platz für das, was oft unausgesprochen bleibt. Hier darfst du erzählen, zuhören, schweigen, dich zeigen – ohne Wertung, ohne Druck. Ob Enttäuschung, Wut, Trauer, Schmerz oder das Bedürfnis, verstanden zu werden: Hier darf alles da sein. Hier geht es darum deiner Erfahrung einen würdevollen Platz zu geben.

Nachklang ist ein liebevoll gestalteter Gesprächsraum für Mütter nach einer herausfordernden Geburt. Wir begegnen uns ehrlich auf Augenhöhe, mit Achtsamkeit und Mitgefühl. Gesagtes wird absolut vertraulich behandelt.

Du bist herzlich willkommen. Deine Geschichte zählt.

Samstag, 21. Februar 2026, 10.00 Uhr – 11.30 Uhr

Samstag, 30. Mai 2026, 10.00 Uhr – 11.30 Uhr

Gesprächspartnerin: Julia Endler, Doula Schwangerschafts- & Geburtsbegleiterin

Die Teilnahme ist kostenfrei, aber es ist eine Anmeldung bis jeweils vier Tage vor dem Termin erforderlich. 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.



„EntdeckerNest“ –

Spielzeit für Babys & Kleinkinder von 6-19 Monaten und ihre Eltern

Ab Donnerstag, 15. Januar 2026, fünf Treffen à 45 Minuten

Kurs 1A für Kleinkinder 13-19 Monate, jeweils 09.30 – 10.15 Uhr

Kurs 1B für Babys 06-12 Monate, jeweils 10.45 – 11.30 Uhr

Ab Donnerstag, 05. März 2026, vier Treffen à 45 Minuten

Kurs 2A für Kleinkinder 13-19 Monate, jeweils 09.30 – 10.15 Uhr

Kurs 2B für Babys 06-12 Monate, jeweils 10.45 – 11.30 Uhr

Ab Donnerstag, 16. April 2026, vier Treffen à 45 Minuten

Kurs 3A für Kleinkinder 13-19 Monate, jeweils 09.30 – 10.15 Uhr

Kurs 3B für Babys 06-12 Monate, jeweils 10.45 – 11.30 Uhr

Ab Donnerstag, 21. Mai 2026, fünf Treffen à 45 Minuten

Kurs 4A für Kleinkinder 13-19 Monate, jeweils 09.30 – 10.15 Uhr

Kurs 4B für Babys 06-11 Monate, jeweils 10.45 – 11.30 Uhr

Durch bunte Spiel-, Sinnes- und Bewegungsangebote lädt der Kurs Babys oder Kleinkinder und ihre Mütter und/oder Väter zu vielfältigen Erfahrungen im Bereich der Wahrnehmungs- und Bewegungsentwicklung ein. In geborgener und liebevoller Atmosphäre können die Kinder wertungsfrei wahrgenommen und beobachtet werden. Eltern genießen die Möglichkeit, sich miteinander auszutauschen.

Bei Fragen rund um Kleinkindthemen, Bindung, Entwicklung, Bedürfnisorientierung und Co. steht die Kursleiterin beratend mit Informationen und Tipps zur Seite.

Kursleitung: Judith Gast, Diplom Sozialpädagogin & Kita-Leiterin

Teilnahmegebühr fünfteiliger Kurs: 69 €, Vereinsmitglieder 62 €.

Teilnahmegebühr vierteiliger Kurs: 59 €, Vereinsmitglieder 52 €.

Verbindliche Anmeldungen bis Mittwoch vor dem jeweiligen Kursstart.

In Planung: Familien-Sommer-Fest

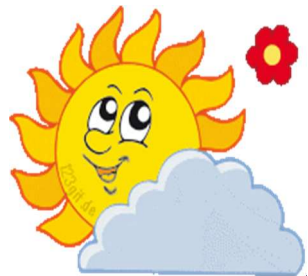
Bewegungs- & Kreativstationen für Klein & Groß!

Kinderschminken! Babyspielbereich!

Entenangeln & Glücksrad!

Und in den Spielpausen lockt die Cafeteria mit kalten und warmen Getränken, süßen und herzhaften Leckereien.

Das Sommerfest findet im Durchgang vor dem Familienzentrum zwischen der Hintergasse und dem Platz Alte Malzfabrik statt.





Babymassage-Kurse

für Babys im Alter von 8 Wochen bis 5 ½ Monate

Kurs A: Mittwochs, 25. Februar, 04., 11. & 18. März 2026

vier Treffen à 75 Minuten, 15.15 – 16.30 Uhr

Kurs B: Mittwochs, 15., 22. & 29. April sowie 06. Mai 2026

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.

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

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

Verbindliche Anmeldungen bis Dienstag, 17. Februar bzw. Dienstag, 07. April 2026.



Musikzwerge – Musik für die Kleinen und Allerkleinsten

Ab Dienstag, 10. März 2026, 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, 02. Juni 2026, 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. In den hessischen Schulferien pausieren die Kurse.

Kursleitung: Barbara Hartwig, staatlich geprüfte Musikerzieherin

Teilnahmegebühr: 99 €, Vereinsmitglieder 89 €.

Verbindliche Anmeldung bis Montag, 02. März bzw. Montag, 25. Mai 2026.



Musik & Kunst ◆

Kreative Mitmach-Programme für Kinder 2-4 Jahre und Begleitung

„Instrumente – Wir entdecken Klangwelten“

Donnerstag, 29. Januar, 05., 19. & 26. Februar 2026, jeweils 16.00-16.45 Uhr

Kinder (und Erwachsene) lernen in diesem Kurs verschiedene Instrumentengruppen wie Streich-, Blas-, Tasten-, Schlaginstrumente kennen. Wir hören kurze Musikbeispiele, bewegen uns zu unterschiedlichen Klängen, zeichnen oder basteln einfache Instrumentenformen und erfinden kleine Geräusch- oder Rhythmusideen.

„Musik eines Genies – Wir entdecken Mozart“

Donnerstag, 05., 12., 19. & 26. März 2026, jeweils 16.00-16.45 Uhr

Kinder (und Erwachsene) erleben in diesem Kurs spielerisch verschiedene Werke von Wolfgang Amadeus Mozart. Wir hören Ausschnitte aus Mozarts berühmten Stücken und entdecken gemeinsam Stimmungen, Charaktere und Melodien. Die Kinder gestalten passende Bilder, bewegen sich zur Musik und erfinden ein kleines „Mozart-Motiv“ mit Stimme oder einfachen Materialien.

„Musik & Geschichten – Klang im Bilderbuch“

Donnerstag, 16., 23. & 30. April, 07. Mai 2026, jeweils 16.00-16.45 Uhr

In diesem Kurs wird eine ausgewählte Bilderbuchgeschichte mit Musik kombiniert. Kinder (und Erwachsene) entdecken Musik, die zu einer Geschichte passt und finden versteckte Erzählungen im Klang. Die Kinder suchen „versteckte Hinweise“ im Klang, malen Szenen aus der Geschichte und gestalten kleine Geräuschkulissen. Zum Schluss erfinden wir gemeinsam eine Mini-Fortsetzung der Geschichte in Musik oder Geräuschen.

„Wir reisen mit Musik durch die Zeit“

Donnerstag, 21. & 28. Mai, 11. & 18. Juni 2026, jeweils 16.00-16.45 Uhr

Kinder (und Erwachsene) erleben in diesem Kurs wie Musik und Kunst sich über die Jahrhunderte verändert haben. Gemeinsam betrachten wir ein Kunstwerk aus Barock, Klassik, Romantik oder Moderne und hören ein Musikstück aus derselben Epoche. Bewegung, zeichnerische Gestaltung und eine eigene musikalische Idee helfen den Kindern, die Zeitstile spielerisch zu verstehen.

Jede Kursstunde orientiert sich an einem klaren Thema und macht Musik für Kinder und Eltern erlebbar. Alle Einheiten bestehen aus den Bausteinen Musikhören – Bewegung – Bildnerisches Gestalten – Eigene musikalische Kreation. Insgesamt bietet jeder Kurs Eltern und Großeltern die Möglichkeit gemeinsam mit Kindern kreativ zu sein, Fortschritte mitzerleben und die Bindung durch gemeinsame Erfahrungen zu vertiefen.

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

Teilnahmegebühr pro Kurs & Paar:

65 €, Vereinsmitglieder 59 €, jeweils inklusive aller Bastelmaterialien.

Verbindliche Anmeldungen bis 21. Januar, 25. Februar, 13. Mai bzw. 18. April 2026.



„Ich werde große Schwester, großer Bruder!“

Geschwisterkurse für 2-5-jährige Kinder und schwangerer Mütter

Dienstag, 24. Februar 2026, 14.30 – 16.00 Uhr

Dienstag, 28. April 2026, 14.30 – 16.00 Uhr

Dienstag, 23. Juni 2026, 14.30 – 16.00 Uhr

Spielerisch und altersgerecht widmet sich jeder 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.

Leitung: Julia Endler, Doula Schwangerschafts- & Geburtsbegleiterin

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

Verbindliche Anmeldungen bis 16. Februar, 20. April bzw. 15. Juni 2026.



Bauernhofentdecker: Hühner & Bienen ♦

Zweiteiliger Bauernhofbesuch für

Kindergartenkinder von 3 bis 6 Jahre mit Begleitung

Freitag, 24. April 2026 & Freitag, 22. Mai 2026, jeweils 15.30 – 17.00 Uhr

Entdecken, Erleben, Mitmachen! Kommt mit auf den Bauernhof und erlebt, wo unsere Lebensmittel herkommen. Und erlebt, was es in der Natur alles zu entdecken gibt.

Gemeinsam besuchen wir die Artverwandten der Dinosaurier: unsere Haushühner. Wir lernen, was sie am liebsten essen und sammeln Eier. Außerdem besuchen wir die Bienenvölker auf dem Bauernhof und bekommen einen beeindruckenden Einblick in einen Bienenstock.

Die Veranstaltung findet bei (fast) jedem Wetter statt. Bitte auf wetterfeste Kleidung achten und Getränke sowie einen Snack mitbringen.

Kursleitung: Eileen Gülicher

Teilnahmegebühr pro Paar: 28 €.

Veranstaltungsort: Biohof Schlagmühle, Schlagmühle 1, 65719 Hofheim am Taunus

Verbindliche Anmeldungen bis Donnerstag, 16. April 2026.



Musik & Kunst ◆

Kreative Mitmach-Programme für Kinder von 5 – 7 Jahren

„Wir entdecken die Klangwelt von Instrumenten“

Donnerstag, 29. Januar, 05., 19. & 26. Februar 2026, jeweils 15.00-15.45 Uhr

Die Kinder lernen in diesem Kurs verschiedene Instrumentengruppen wie Streich-, Blas-, Tasten-, Schlaginstrumente kennen. Wir hören kurze Musikbeispiele, bewegen uns zu unterschiedlichen Klängen, zeichnen oder basteln einfache Instrumentenformen und erfinden kleine Geräusch- oder Rhythmusideen.

„Mozart – Wir entdecken die Musik eines Genies“

Donnerstag, 05., 12., 19. & 26. März 2026, jeweils 15.00-15.45 Uhr

Die Kinder erleben in diesem Kurs spielerisch verschiedene Werke von Wolfgang Amadeus Mozart. Wir hören Ausschnitte aus Mozarts berühmten Stücken und entdecken gemeinsam Stimmungen, Charaktere und Melodien. Die Kinder gestalten passende Bilder, bewegen sich zur Musik und erfinden ein kleines „Mozart-Motiv“ mit Stimme oder einfachen Materialien.

„Musik & Klang in Bildergeschichten“

Donnerstag, 16., 23. & 30. April, 07. Mai 2026, jeweils 15.00-15.45 Uhr

In diesem Kurs wird eine ausgewählte Bildergeschichte mit Musik kombiniert. Die Kinder entdecken Musik, die zu einer Geschichte passt und finden versteckte Erzählungen im Klang. Sie suchen „versteckte Hinweise“ im Klang, malen Szenen aus der Geschichte und gestalten kleine Geräuschkulissen. Zum Schluss erfinden wir gemeinsam eine Mini-Fortsetzung der Geschichte in Musik oder Geräuschen.

„Mit Musik durch die Zeit – Barock bis Modern“

Donnerstag, 21. & 28. Mai, 11. & 18. Juni 2026, jeweils 15.00-15.45 Uhr

Kinder erleben wie sich Musik und Kunst über die Jahrhunderte verändert haben. Gemeinsam betrachten wir Kunstwerke aus Barock, Klassik, Romantik oder Moderne und hören ein Musikstück aus derselben Epoche. Bewegung, zeichnerische Gestaltung und eine eigene musikalische Idee helfen den Kindern, die Zeitstile spielerisch zu verstehen.

Jede Kursstunde orientiert sich an einem klaren Thema und macht Musik für Kinder erlebbar. Alle Einheiten bestehen aus den Bausteinen Musikhören – Bewegung – Bildnerisches Gestalten – Eigene musikalische Kreation. In den Kursen werden Rhythmus- und Taktgefühl sowie motorische Fähigkeiten erweitert sowie Sprache und sozialen Kompetenzen gefördert. Stolz präsentieren die Kinder ihre Kunstwerke und stärken ihre Selbstwahrnehmung und Selbstvertrauen.

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

Teilnahmegebühr pro Kurs & Paar:

65 €, Vereinsmitglieder 59 €, jeweils inklusive aller Bastelmaterialien.

Verbindliche Anmeldungen bis 21. Januar, 25. Februar, 13. Mai bzw. 18. April 2026.



Intuitives Malen ♦

Kreativ-Angebot für Kinder von 8 – 12 Jahre

Dienstag, 03., 10. & 17. Februar 2026, jeweils 17.20-19.20 Uhr

Mädchen und Jungen erwartet eine anregende und meditative 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: Du brauchst die Malerei noch nicht einmal zu lieben und es funktioniert trotzdem oder gerade deshalb. 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 in dir abzubauen.

Die detaillierten, vielfältigen Inhalte der herbstlichen Stunden sind auf der Webseite zu finden.

Kursleitung: Tanja Ratzke, Achtsamkeitstrainerin & Outdoor-Pädagogin

Kursgebühr: 75 €, Vereinsmitglieder 70 €, jeweils inklusive aller Kunstmaterialien.

Verbindliche Anmeldungen bis Montag, 26. Januar 2026.



Hunde verstehen – sicher und respektvoll mit ihnen umgehen ♦

Grundkurs für Kinder von 5 – 8 Jahre

Montag, 09. März & Montag, 16. März 2026, 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.

Kursleitung: Ruth Görlich, Mentorin für SelbstFührung - mit und ohne Hund

Kursgebühr: 65 €, Vereinsmitglieder 55 €, jeweils inklusive Material und Teilnehmerurkunde

Verbindliche Anmeldungen bis Montag, 23. Februar 2026.



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

Mittwoch, 11. März & Mittwoch, 18. März 2026

Kurs 1A: Vorschulkinder 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, 15. April & Mittwoch, 29. April 2026

Kurs 2A: Vorschulkinder 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 und mit Gewaltandrohungen umzugehen
- sich richtig Hilfe holen und ihre positive Energie zu erhöhen

Kursleitung: Christina Weitzel, Selbstbehauptungs- & Resilienztrainerin

Kursgebühr: 55 €, Vereinsmitglieder 52 €.

Verbindliche Anmeldungen bis Dienstag, 03. März 2026 bzw. Dienstag, 07. April 2026.



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

Samstag, 14. März 2026, 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: 33 €, Vereinsmitglieder 28 €.

Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 06. März 2026.



„Achtsamkeit & Digitale Medien“ ♦

Onlinekurs für Kinder von 8 – 12 Jahren

Mittwoch, 11. März 2026, 16.30 – 18.00 Uhr

Digital unterwegs sein – voll normal! Mit Freunden chatten, Videos streamen, Serie schauen, und vieles mehr. Dinge, die sich nicht nur Erwachsene oft gar nicht mehr aus dem Alltag wegdenken können. Du bist zwischen 8 und 12 Jahre? Siehst du das genauso? Welche Medien nutzt du? Wie oft nutzen wir digitale Medien wirklich? Gelingt es dir auch mal abzuschalten und ohne das Smartphone beispielsweise im Bus auf dem Weg zur Schule zu sitzen? Was sind deine positiven und negativen Erfahrungen?

In diesem Onlinekurs für Kinder geht es um den achtsamen, sicheren und sinnvollen Umgang mit digitalen Medien.

Technische Voraussetzungen sind ein videokonferenztaugliches Endgerät mit Kamera und Mikro und ein Internetzugang. Die Teilnahme über Handy ist nicht empfehlenswert.

Leitung: Lena Bremm, Medienpädagogin

Teilnahmegebühr: 18 €, Vereinsmitglieder 15 €.

Verbindliche Anmeldung bis Montag, 02. März 2026.



Traumfänger ♦

Kreativ-Angebot für Kinder & Jugendliche von 8 – 15 Jahre

Dienstag, 05. Mai 2026, 17.20 – 19.20 Uhr

Wir gestalten unseren eigenen Traumfänger, der uns beschützen und in Zukunft ruhig schlafen lassen wird. Die schlechten Träume sollen sich im Netz verfangen, um dann von der Morgensonne neutralisiert zu werden. Die guten Träume hingegen schlüpfen durch das Loch in der Mitte des Netzes hindurch oder gleiten an den daran befestigten Federn sanft zum Schlafenden hinunter.

Gestaltet mit Federn, Perlen und anderen Elementen wird der Traumfänger ein besonderes individuelles Schmuckstück für dein Zimmer.

Leitung: Tanja Ratzke, Achtsamkeitstrainerin & Outdoor-Pädagogin

Kursgebühr: 24 €, Vereinsmitglieder 22 €, jeweils inklusive aller Materialien.

Verbindliche Anmeldungen bis Freitag, 24. April 2026.

Die mit ♦ gekennzeichneten Angebote werden durch eine einmalige Förderung des Hessischen Ministerium für Arbeit, Integration, Jugend und Soziales (HMSI) im Rahmen der Kommunalisierung sozialer Hilfen in Hessen finanziell unterstützt.



Heilsalben und Kräuterkunde ◆

Outdoor-Angebot für Kinder von 7 bis 13 Jahren

Dienstag, 03. März 2026, 17.15 – 19.15 Uhr

Viele Pflanzen haben Heilkräfte, die man nicht vermutet. Nach einem Anfangsspiel sammeln wir gemeinsam Kräuter, die wir im Anschluss zu wirksamen Heilsalben verarbeiten. Sie hilft bei Mückenstichen, kleinen Schnittverletzungen und bei Verbrennungen 1. Grades. Ihr lernt verschiedene Kräuter und ihre Wirksamkeit und ihre Bestimmungsmerkmale kennen. Nach einer Abschlussrunde könnt ihr eure Eltern mit eurem neuen Wissen verblüffen.

Kursgebühr: 19 €, Vereinsmitglieder 17 €.

Verbindliche Anmeldungen bis Montag, 23. Februar 2026.



Feuerwerkstatt & Stockbrot ◆

Outdoor-Angebot für Kinder von 7 bis 13 Jahren

Dienstag, 10. März 2026, 17.15 – 19.15 Uhr

Feuer ist faszinierend: Nach einem Anfangsspiel könnt ihr lernen, wie man ein Feuer auch ohne Feuerzeug entzündet. Wir verwenden verschiedene Zundermaterialien, wie Feuerstahl, Watte, Kienspan und Zunderpilz. Ihr erfahrt, wie man ein Feuer startet und richtig aufbaut. Und könnt euch am Feuerbohren ausprobieren. Anschließend backen unser Stockbrot am Feuer und machen eine Abschlussrunde.

Verantwortungsbewusster Umgang mit Feuer, klare Regeln, seine Gefahren und auf was man achten muss, sind ein Bestandteil des Workshops.

Kursgebühr: 14 €, Vereinsmitglieder 12 €.

Verbindliche Anmeldungen bis Montag, 02. März 2026.



Bogenschießen ◆

Outdoor-Angebot für Kinder ab 7 bis 13 Jahren

Samstag, 04. April 2026, 10.00 – 12.00 Uhr

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

Kursgebühr: 15 €, Vereinsmitglieder 13 €.

Verbindliche Anmeldungen bis Donnerstag, 26. März 2026.

Folgende Angaben gelten für alle Veranstaltungen auf dieser Seite:

Leitung: Tanja Ratzke, Outdoor-Pädagogin & Achtsamkeitstrainerin

Veranstaltungsort: Schulgarten der Flause-Schule

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



Bauernhofentdecker: Hühner & Bienen ◆

Zweiteiliger Bauernhofbesuch für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Donnerstag, 23. April & Donnerstag, 21. Mai 2026, jeweils 16.00 – 18.00 Uhr

Entdecken, Erleben, Mitmachen! Kommt mit auf den Bauernhof und erlebt, wo unsere Lebensmittel herkommen. Und erlebt, was es in der Natur alles zu entdecken gibt.

Gemeinsam besuchen wir die Artverwandten der Dinosaurier: unsere Haushühner. Wir lernen, was sie am liebsten essen und sammeln Eier. Außerdem besuchen wir die Bienenvölker auf dem Bauernhof und bekommen einen beeindruckenden Einblick in einen Bienenstock.

Die Veranstaltung findet bei (fast) jedem Wetter statt. Bitte auf wetterfeste Kleidung achten und Getränke sowie einen Snack mitbringen.

Kursleitung: Eileen Gülicher

Veranstaltungsort: Biohof Schlagmühle, Schlagmühle 1, 65719 Hofheim am Taunus

Teilnahmegebühr: 44 €.

Verbindliche Anmeldungen bis Donnerstag, 16. April 2026.

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 oder Kurse werden angeboten,
neue Treffangebote entstehen, Öffnungszeiten ändern sich...

Schließlich engagieren sich unsere Ehrenamtlichen unter dem Motto:

„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.

Wenn Sie auf dem Laufenden bleiben wollen:

Das ehrenamtliche Team freut sich über Ihr Interesse
und empfiehlt den monatlichen Newsletter.

So sind Sie über alle Neuigkeiten bestens informiert.



Kreativ-Natur-Camp ♦

Outdoor-Ferienwoche für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Montag, 20. Juli 2026 bis Freitag, 24. Juli 2026,

jeweils 09.00 – 16.00 Uhr

Tauche mit uns für eine Woche in die Welt der Natur ein! In unserem Kreativ-Natur-Camp bist du gefragt: Wir erforschen die Umwelt vor der Haustür kreativ und experimentell mit Farbe, Pinsel, Kameralinse und Naturmaterialien.

Ihr lernt neue Techniken zur kreativen Gestaltung kennen und könnt eurer Fantasie freien Lauf lassen. Wir machen Ausflüge in die Umgebung um Natur, Wald und Wiese neu zu entdecken.

Bei Gruppenspielen in der Natur könnt ihr Spielen und Entspannen. Am Ende der Woche planen wir eine Ausstellung der Foto- und Kreativ-Ergebnisse für Eltern und Familien.

Das Kreativ-Natur-Camp wird in Zusammenarbeit mit EcoKids gUG veranstaltet und findet überwiegend Outdoor in Hochheim & Umgebung statt.

Das Programm und zusätzliche Informationen werden vor Beginn des Kreativ-Natur-Camp versendet. Am Kreativ-Natur-Camp können maximal 25 Kinder teilnehmen.

Leitung & Betreuung: Outdoor-Pädagogen & Teamer von EcoKids gUG

Teilnahmegebühr: 175 €, Vereinsmitglieder 165 €, inklusive tägliches Mittagessen, Getränke sowie Materialkosten des Kreativ-Natur-Camps.

Verbindliche Anmeldungen bis Freitag, 13. März 2026.

Die mit ♦ gekennzeichneten Angebote werden durch eine einmalige Förderung des Hessischen Ministerium für Arbeit, Integration, Jugend und Soziales (HMSI) im Rahmen der Kommunalisierung sozialer Hilfen in Hessen finanziell unterstützt.



Resilient und verbunden durch den Alltag

Ein zweiteiliger Workshop für Eltern

Dienstag, 24. Februar & Dienstag, 10. März 2026, jeweils 19.30 – 21.00 Uhr

Der Alltag mit Kindern ist intensiv. Schön. Herausfordernd. Laut. Nah. Voller Verantwortung und Gefühle. Und genau dort fehlt Eltern oft der eigene Halt – der Moment zum Atmen, Spüren, Zur-Ruhe-Kommen. In diesem zweiteiligen Workshop lernen Eltern, wie sie:

- * innerlich stabiler werden
- * Stress und Belastung sanfter regulieren
- * klarer spüren, was sie selbst brauchen
- * den Familienalltag ruhiger und leichter gestalten

Der Workshop verbindet stärkende Übungen, alltagstaugliche Impulse und einen geschützten Raum, in dem das Nervensystem zur Ruhe kommen darf. Für mehr Präsenz, Selbstfürsorge und innere Kraft – damit Eltern im Familienalltag nicht nur funktionieren, sondern sich wieder verbunden fühlen.

Kursleitung: Ruth Görlich, Mentorin für Selbstführung

Kursgebühr: 80 €, Vereinsmitglieder 75 €. Jeweils inklusive Impulsheft, kleiner Alltagshilfen und Begleitung zwischen beiden Terminen.

Verbindliche Anmeldungen bis Freitag, 13. Februar 2026.



Kindernotfälle

BG-zertifizierter Erste-Hilfe-Kurs

Samstag, 28. Februar 2026, 09.00 – 16.30 Uhr

In acht Unterrichtseinheiten befassen sich die Teilnehmer*innen mit vielen großen und kleinen Notfällen im Kindesalter. Lebensbedrohliche Situationen wie die Bewusstlosigkeit, die Wiederbelebung und bedrohliche Blutungen werden besprochen. Die Übung von lebensrettenden Maßnahmen erfolgt an speziellen Kindertrainingspuppen. Schwerpunkt des Kurses ist ebenfalls, wie sich viele Unfälle im Haushalt, auf dem Spielplatz und im Urlaub verhindern lassen.

Die Teilnehmer*innen erhalten ein Zertifikat, denn der Kurs wird von den Berufsgenossenschaften als Fortbildung „Kindernotfälle“ anerkannt.

Leitung: Sabine Gottwald, Malteser-Ausbilderin

Teilnahmegebühr: 55 €, Vereinsmitglieder: 50 €.

Verbindliche Anmeldungen bis Mittwoch, 18. Februar 2026.



Vokabeln lernen – Effektive Methoden Workshop für Erwachsene

Montag, 09. März 2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Ist Vokabellernen auch bei Ihrem Kind ein leidiges Thema? Oder erlernen Sie selbst eine neue Sprache? 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, 02. März 2026.



„Mediennutzung im Grundschulalter“ ♦ Online-Elternabend

Mittwoch, 18. März 2026, 19.30 – 21.00 Uhr

Wir leben im Jahr 2026, einer Welt voller Medien. Das Handy ist nicht mehr wegzudenken aus unserer heutigen Zeit. Jeder Erwachsene hat eins, bereits Grundschul Kinder wollen eins und bekommen es meist auch – doch wie viel Konsum für Kinder ist okay und ab wann? In diesem Elternabend geht es u.a. um Medienzeiten, das erste Smartphone, Chancen & Risiken digitaler Medien und Tipps für den Familienalltag.

Technische Voraussetzungen sind ein videokonferenztaugliches Endgerät mit Kamera und Mikro und ein Internetzugang. Die Teilnahme über Handy ist nicht empfehlenswert.

Leitung: Lena Bremm, Medienpädagogin

Teilnahmegebühr: 18 €, Vereinsmitglieder 16 €.

Verbindliche Anmeldung bis Montag, 09. März 2026.



„Zwischen Nähe & Neugier“ – Wie Eltern die KiTa-Eingewöhnung liebevoll und stärkend begleiten können

Samstag, 25. April 2026, 15.30 – 17.00 Uhr

Der Übergang in Krippe oder Kindergarten ist für Kinder wie Eltern ein großer Schritt in einen neuen Alltag. In diesem lebensnahen Vortrag erfahren Eltern, was ihrem Kind in der Eingewöhnungsphase Sicherheit gibt und wie sie diese Zeit einfühlsam begleiten können. Gemeinsam schauen wir auf typische Gefühle, hilfreiche Rituale und praktische Strategien für einen gelingenden Start. Der Nachmittag bietet zudem Raum für Fragen und Austausch.

Leitung: Judith Gast, Kita-Leiterin & Diplom Sozialpädagogin

Teilnahmegebühr: 18 €, Vereinsmitglieder 15 €.

Verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, 15. April 2026.



Crashkurse Erste Hilfe am Kind

Samstag, 28. März 2026

Samstag, 27. Juni 2026, jeweils 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: 30 € pro Person, 55 € pro Paar.

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

Verbindliche Anmeldungen bis Mittwoch, 18. März bzw. Mittwoch, 17. Juni 2026.



Tschüss Kindergarten, hallo Schule: Kinder beim Übergang in die Schule begleiten ♦

Donnerstag, 11. Juni 2026, 19.30 – 21.30 Uhr

Eine aufregende Zeit - mit dem Wechsel vom Kindergarten zur Schule verändert sich vieles für das Kind - und auch für die Familie.

Viele Eltern beschäftigt der Schuleintritt ihres Kindes: Wie wird das werden? Ist mein Kind bereit? Was kann ich unterstützend tun?

Mit diesem Vortrag wollen wir Antworten auf diese Fragen finden und Eltern in der Begleitung ihrer Kinder bestärken.

Diese Inhalte erwarten Eltern im Vortrag:

- Vom Kindergartenkind zum Schulkind - Ein Blick auf die Entwicklung
- Abschied und Ankommen gestalten: Übergangsrituale, Schultüte und Co.
- Herz und Kopf - Ist mein Kind wirklich schon bereit?
- Elternunterstützung: Wie kann ich mein Kind auf die Schule vorbereiten?
- Neuer Familienalltag: Wie kann ich diese Veränderung gut begleiten?

Leitung: Julia Dick, systemische Familien- und Paarberaterin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

Teilnahmegebühr: 19 €, Vereinsmitglieder: 17 €.

Verbindliche Anmeldung bis Dienstag, 02. Juni 2026.

**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

- 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 ምርኻኻብ ኣጋጣሚታት

ብናጻ ንኹሉ ተጋዳሲ (ንዓበይቲ). ዝኸፈተሉ ሰዓት ሮቡዕ ካብ ሰዓት 19:00 -21:00
ሰባት ምልላይ, ብዛዕባ ተፋላላዩ ዕድላት ምዝርራብ, ሻኒ ቡን ብጥባር ምስታይ, ብጥባር 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: 1.300 Stück

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

