

Mamma mia

Familienzentrum Mamma mia e. V.



Programm
2. 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 Ministeriums 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 jede und 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. Diese 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, 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 ein großes Zeichen.

Wenn wir in unsere 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, sodass 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 jeder 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, den Kindern beim Spielen zusehen oder mitspielen. Sommerpause bis 17. August 2026!

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, 18.30 – 20.30 Uhr

Internationaler Begegnungstreff

Kostenfreies Angebot für Alt- und Neu-Hochheimer*innen, für Menschen aus den unterschiedlichsten Nationen, die interessiert sind, neue Menschen kennenzulernen. Sommerpause bis 12. August 2026! Nähere Informationen zum Angebot auf Seite 27.

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. Sommerpause bis 13. August 2026!

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.

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.



Unsere weiteren Treff-Angebote

Little Learners Lounge

1. Dienstag im Monat, 15.00 – 17.00 Uhr

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 eine entspannte, englischsprachige 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.

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. Juli 2026

Samstag, 10. & 24. Oktober 2026

Samstag, 08. & 22. August 2026

Samstag, 14. & 24. November 2026

Samstag, 12. & 26. September 2026

Samstag, 12. Dezember 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, 04. Juli 2026

Samstag, 21. November 2026

Samstag, 01. August 2026

Samstag, 05. Dezember 2026

Samstag, 31. Oktober 2026

Papagaiois

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, 16. August 2026

Sonntag, 15. November 2026

Sonntag, 20. September 2026

Sonntag, 20. Dezember 2026

Sonntag, 18. Oktober 2026



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 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, 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 Name, 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 vom Kurs bzw. von der 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 Juli & August			
Kostenfreie Beratung für Familien & Alleinerziehende		Mi 01. Juli	Seite 12
Sommerliches Kreativ- & Natur-Camp, Kinder 6-10 Jahre		Mo 20. – Fr 24. Juli	Seite 24
Babymassage-Kurs für Babys 2-5,5 Monate		Ab Mi 05. August	Seite 18
Crashkurs Erste Hilfe am Kind		Sa 08. August	Seite 28
Schnupperkurs Musikzwerge für Kinder 15-36 Monate		Ab Di 11. August	Seite 19
Kostenfreie Beratung für Familien & Alleinerziehende		Mi 12. August	Seite 12
Entdecken & Bewegen – Spielerfahrung für Babys 6-12 Mon.		Ab Do 13. August	Seite 18

Rückbildungskurs in Kooperation mit fitdankbaby®		Ab Mo 17. August	Seite 14
Outdoor: Natur mit allen Sinnen, Kinder 4-6 Jahre	◇	Sa 22. August	Seite 25
Familien-Sommerfest in der Hintergasse 10		Sa 22. August	Seite 17
Outdoor: Heilsalben-Werkstatt, Kinder 7-13 Jahre	◇	Sa 22. August	Seite 25
Outdoor-Fotoshooting für Familien	◇	So 23. August	Seite 17
Geschwisterkurs: „Ich werde große/r Schwester/Bruder!“		Di 25. August	Seite 20
Lebensfreude und Tanz für Mütter, auch mit Baby		Fr 28. August	Seite 28
Geburtsvorbereitung – Wochenendkurs für Paare		29. & 30. August	Seite 14
Outdoor-Fotoshooting für Familien	◇	So 30. August	Seite 17

Termine im September			
Lebensfreude und Tanz für Mütter, auch mit Baby		Fr 04. September	Seite 28
Exklusivmarken-Kindersachen-Basar		Sa 05. September	Seite 13
Geburtsvorbereitungskurs, sieben Termine für Paare		Ab Mo 07. September	Seite 15
„Mein erstes Smartphone – Regeln, Grenzen, Begleitung“	◇	Mo 07. September	Seite 29
Eltern-Workshop: Resilient & verbunden durch den Alltag	◇	Ab Di 08. September	Seite 30
Bauernhofentdecker für Kinder 3-6 Jahre & Begleitung	◇	Ab Do 10. September	Seite 20
Lesen mit Hund – Vorlesekurs für Grundschulkinder		Ab Do 10. September	Seite 21
Einführungsseminar Beziehungsorientiertes Familienleben	◇	Do 10. September	Seite 29
Nachklang – ein Raum für Geburtserfahrung	◇	Sa 12. September	Seite 16
„Wir werden Familie“ - Gestärkt als Paar ins Elternsein	◇	Sa 12. September	Seite 15
Online: Achtsamkeit & Medien, Kinder 6-12 Jahre	◇	Mi 16. September	Seite 22
Bauernhofentdecker für Kinder 6-10 Jahre	◇	Ab Do 17. September	Seite 24
Fair Trade & Recyclingbasteln im Café Spiel & Spaß		Fr 18. September	Seite 34
„Stress lass nach!“ - Wohlfühltag für Mütter	◇	Sa 19. September	Seite 30
Babymassage-Kurs für Väter & ihre Babys		Ab Sa 19. September	Seite 26
Open Air-Kindersachen-Flohmarkt in der Hintergasse		Sa 26. September	Seite 13
Musikzwerge, 0-14 Mon. & 15-36 Mon.		Ab Di 29. September	Seite 19
Online: Cybermobbing, Kinder 6-12 Jahre	◇	Mi 30. September	Seite 22
Kostenfreie Beratung für Familien & Alleinerziehende	◇	Mi 30. September	Seite 12

Termine im Oktober		
Entdecken & Bewegen – Spielerfahrung für Babys 6-12 Mon.	Ab Do 08. Oktober	Seite 18
Crashkurs Erste Hilfe am Kind	Sa 17. Oktober	Seite 28
Outdoor: Vater-Kind-Abenteuerlust für Kinder ab 10 Jahre ♦	Sa 17. Oktober	Seite 26
Rückbildungskurs in Kooperation mit fitdankbaby®	Mo 19. Oktober	Seite 14
Geschwisterkurs: „Ich werde große/r Schwester/Bruder!“	Di 20. Oktober	Seite 20
Stillvorbereitungskurs für Schwangere ♦	Fr 23. Oktober	Seite 16
„Stress lass nach!“ - Wohlfühltag für Mütter ♦	Sa 24. Oktober	Seite 30
Vokabeln lernen für Erwachsene	Mo 26. Oktober	Seite 31
Cybermobbing – Was Eltern wissen sollten und tun können ♦	Mo 26. Oktober	Seite 31
Babymassage-Kurs für Babys 2-5,5 Monate	Ab Mi 28. Oktober	Seite 18
Online: Digitale Kommunikation, Kinder 6-12 Jahre ♦	Mi. 28. Oktober	Seite 23
„Starke Kinder entstehen nicht durch Druck“ – Vortrag ♦	Do 29. Oktober	Seite 32
Lebensfreude und Tanz für Mütter, auch mit Baby	Fr 30. Oktober	Seite 28
Babymassage-Kurs für Väter & ihre Babys	Ab Sa 31. Oktober	Seite 26
Babyschlaf im 1. Lebensjahr – Entspannt durch die Nacht ♦	Sa 31. Oktober	Seite 19

Termine im November		
Online: Social Media, Kinder 6-12 Jahre ♦	Mi 04. November	Seite 23
Kostenfreie Beratung für Familien & Alleinerziehende ♦	Mi 04. November	Seite 12
Laternenumzug	Do 12. November	Seite 34
Lebensfreude und Tanz für Mütter, auch mit Baby	Fr 13. November	Seite 28
Nachklang – ein Raum für Geburtserfahrung ♦	Sa 14. November	Seite 16
„Wir werden Familie“ - Gestärkt als Paar ins Elternsein ♦	Sa 14. November	Seite 15
Der Umgang mit Abschied und Trauer ♦	Mo 16. November	Seite 32
Einführungsseminar Beziehungsorientiertes Familienleben ♦	Do 19. November	Seite 29
Leichter schneller Lernen, 5. bis 7. Klasse ♦	Sa 21. November	Seite 21
Online-Abend: „Gut vorgesorgt – Sparen fürs Kind“	Mo 30. November	Seite 33

Termine im Dezember		
Geschwisterkurs: „Ich werde große/r Schwester/Bruder!“	Di 01. Dezember	Seite 20
Outdoor: Feuerwerkstatt, Stockbrot & Apfel, Kinder 7-13 J	Di 08. Dezember	Seite 25
Kostenfreie Beratung für Familien & Alleinerziehende	Do 03. Dezember	Seite 12
Kleinkindschlaf von 1-3 Jahre - Entspannt durch die Nacht	Sa 12. Dezember	Seite 33

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, 01. Juli 2026

Mittwoch, 12. August 2026

Mittwoch, 30. September 2026

Mittwoch, 04. November 2026

Donnerstag, 03. Dezember 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 Treffangebote im Familienzentrum. Sprechen Sie uns an:

**Unser Zentrum ist so lebendig und anregend wie die Menschen,
die es mit Ideen und Fantasie 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 Herbst-/Winter-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, 05. September 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, 15. August 2026 um 8.00 Uhr unter <https://basarlino.de/HW17>

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

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

Samstag, 26. September 2026, 10.00 – 13.00 Uhr

Veranstaltungsort:

Durchgang zwischen Hintergasse & Marktplatz Alte Malzfabrik in 65239 Hochheim/Main

Die Vergabe der 35 Standplätze erfolgt ab Samstag, 12. September 2026 um 09.00 Uhr nur 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

Kurse für Mütter mit ihrem Baby in Kooperation mit fitdankbaby®

Kurs 1 A: Ab Montag, 17. August 2026, 09.15 – 10.30 Uhr, acht Termine à 75 Minuten

Kurs 2 A: Ab Montag, 19. Oktober 2026, 09.15 – 10.30 Uhr, acht Termine à 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 Dienstag, 04. August bzw. Dienstag, 06. Oktober 2026.



Geburtsvorbereitung - Wochenendkurs für Paare

Empfohlener Zeitpunkt: 25. bis 30. Schwangerschaftswoche

Der Kurs sollte vor der 37+0 SSW abschließen

Samstag, 29. August & Sonntag, 30. August 2026, jeweils 10.00 - 17.00 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 Paare sich sicher fühlen, Vertrauen wachsen darf und wo die Vorfreude auf das 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 Selbstzahlerleistung zu bezahlen. Viele Krankenkassen erstatten einen Teil der Kosten im Anschluss der Teilnahme.

Verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, 15. Juli 2026.



Geburtsvorbereitungskurs für Paare

Empfohlener Zeitpunkt: 25. bis 30. Schwangerschaftswoche
Der Kurs sollte vor der 37+0 SSW abschließen

Montag, 07., 14., 21., 28. September sowie 12., 19. & 26. Oktober 2026,
Siebenteiliger Kurs, jeweils 19.00 – 21.00 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 Hebammentipps 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 Vorfriede 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 Selbstzahlerleistung zu bezahlen. Viele Krankenkassen erstatten einen Teil der Kosten im Anschluss der Teilnahme.

Verbindliche Anmeldung bis Montag, 27. Juli 2026.



„Wir werden Familie“

Gestärkt als Paar – Bereit fürs Elternsein

Kurs A: Samstag, 12. September 2026

Kurs B: Samstag, 14. November 2026, jeweils 14.00 – 18.00 Uhr

Ein neues Leben entsteht: wir bekommen ein Kind! Und werden gleichzeitig Familie. Und mitten in all den Vorbereitungen im Außen entsteht oft die leise Frage: wie wollen wir eigentlich Familie leben? Diese drei Themen erwarten teilnehmende Paare in den Workshops:

- Verbindung als Paar – Wie wir uns auch im neuen Alltag wirklich nahe bleiben (Die 5 Sprachen der Liebe als Grundlage)
- Unsere Vision von Familie – Wir gestalten unser Visionboard, dass uns Orientierung im Alltag gibt und uns trägt.
- Ein neuer Blick auf Erziehung – Impulse aus „Kinder sind Riesen“ für mehr Vertrauen, Beziehung und echtes Verstehen.

Die lebendigen Workshops verbinden Impulse, bereichernden Austausch und kleine Übungen. Es entsteht ein Raum, in dem Paare sich neu begegnen und gemeinsam ausrichten können. Die Workshops eignen sich für werdende Eltern, unabhängig vom Schwangerschaftsmonat sowie für Paare, die ihr Familienleben bewusst gestalten möchten.

Workshopleitung: Angelika Wagner, Life- und Glücksscoachin

Teilnahmegebühr pro Paar: 80 €, Vereinsmitglieder 74 €.

Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 04. September bzw. Freitag, 06. November 2026.



Stillvorbereitungskurs für Schwangere ♦

Freitag, 23. Oktober 2026, 16.00 – 18.00 Uhr

Stillen gilt als das Natürlichste der Welt. Doch oft ist gerade der Stillbeginn mit Unsicherheiten und Herausforderungen verbunden, deshalb ist dieser Kurs für Schwangere, egal in welcher Schwangerschaftswoche geeignet.

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 bietet die Möglichkeit, 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: 18 €, Vereinsmitglieder 15 €.

Verbindliche Anmeldungen bis Donnerstag, 15. Oktober 2026.

Nachklang – ein Raum für deine Geburtserfahrung ♦

Offene, kostenfreie Gesprächsangebote 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, 12. September 2026, 10.00 Uhr – 11.30 Uhr

Samstag, 14. November 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.

Veranstaltungen für Familien

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.



Samstag, 22. August 2026, 14.00 bis 18.00 Uhr

Kommen Sie mit Ihrer Familie vorbei und schauen Sie sich in unseren Räumen um.
Unser Team informiert Sie gerne über die Angebote und Aktivitäten des Vereins
und die Veranstaltungen im zweiten Halbjahr 2026.

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



Fotoshooting für Familien ♦

Outdoor Mini-Shooting im Hummelpark

Termin A: Sonntag, 23. August 2026, 10.00 – 16.15 Uhr

Termin B: Sonntag, 30. August 2026, 10.00 – 16.15 Uhr

Wunderschöne Familienerinnerungen festzuhalten ist nicht immer einfach, entweder fehlt jemand auf dem Foto, ein Kind hält nicht still oder das Equipment fehlt. Zum ersten Mal bietet das Familienzentrum Mamma mia e. V. ein professionelles Foto-Shooting für Familien an, hier gelingen die Fotos garantiert! Die Shootings finden im Hochheimer Hummelpark statt, also ganz locker und ohne steife Studioatmosphäre. Jedes Minishooting beinhaltet circa 20 Minuten Outdoor-Shooting sowie 10 Bilder zum digitalen Download, die im Nachhinein zur Verfügung gestellt werden.

Die Shootings sind für Familien mit Kindern jeden Alters gedacht, gerne auch mit Haustier. Mit guter Laune, Freude und Neugierde aufs Shooting entstehen tolle Erinnerungen. Helle Outfits sind empfehlenswert, wichtiger ist allerdings, dass sich alle in ihrer Kleidung wohlfühlen. Eine Decke für Fotos auf dem Boden oder Accessoires können gerne mitgebracht werden.

Fotograf: Christian Kern, Fotograf im Nebenberuf

Teilnahmegebühr pro Familie: 60 €, Vereinsmitglieder: 50 €.

Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 14. August bzw. Freitag, 21. August 2026.



Babymassage-Kurse

für Babys im Alter von 8 Wochen bis 5½ Monate

Kurs A: mittwochs, 05., 12., 19. & 26. August 2026

vier Treffen à 75 Minuten, 15.15 – 16.30 Uhr

Kurs B: mittwochs, 28. Oktober sowie 04., 11. & 18. November 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, 29. Juli bzw. Dienstag, 20. Oktober 2026.



„Entdecken & Bewegen“ –

Spiel- und Sinneserfahrungen für Babys von 6 bis 12 Monate

Kurs A: Ab Donnerstag, 13. August 2026, jeweils 10.30 – 11.30 Uhr

sechs Treffen à 60 Minuten

Kurs B: Ab Donnerstag, 08. Oktober 2026, jeweils 10.30 – 11.30 Uhr

sechs Treffen à 60 Minuten

In diesem Kurs machen Babys gemeinsam mit ihren Müttern und/oder Vätern vielfältige Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Spielerfahrungen. Durch spielerische Bewegungsideen und Sinnesanregungen werden die natürliche Neugier und die Entwicklung der Kinder unterstützt. Die Eltern erhalten Anregungen für den Alltag und können neue Spielideen kennenlernen, die sich leicht zu Hause umsetzen lassen. Gleichzeitig bietet der Kurs Raum für Austausch über die spannende Entwicklungsphase im ersten Lebensjahr.

Kursleitung: Nicole Lange, Diplom-Sportwissenschaftlerin & Bildungsreferentin im Bereich Kita und Schule

Teilnahmegebühr pro Kurs: 99 €, Vereinsmitglieder 90 €.

Verbindliche Anmeldungen bis Mittwoch, 05. August bzw. Mittwoch, 30. September 2026.



Musikzwerge – Musik für die Kleinen und Allerkleinsten

Ab Dienstag, 11. August 2026, sieben Treffen à 45 Minuten

Schnupperkurs für Kinder von 15 bis 36 Monate, jeweils 11.00 – 11.45 Uhr

Ab Dienstag, 29. September 2026, zehn 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

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 Schnupperkurs: 70 €, Vereinsmitglieder 63 €

Teilnahmegebühr Kurs 1A/1B: 99 €, Vereinsmitglieder 89 €.

Verbindliche Anmeldung bis Montag, 03. August bzw. Montag, 14. September 2026.



Babyschlaf ♦

Entspannt durch die Nacht im 1. Lebensjahr

Samstag, 31. Oktober 2026, 13.00 – 15.00 Uhr

Der Kurs vermittelt auf bindungsorientierte und wissenschaftliche Weise, wie sich der Babyschlaf im ersten Lebensjahr entwickelt und worin die Unterschiede zum Schlaf von Erwachsenen liegen.

Neben den Grundlagen zu sicheren Schlafbedingungen und der sanften Veränderung von Einschlafgewohnheiten wird mit gängigen Mythen aufgeräumt. Es wird aufgezeigt, wie sich der Nachwuchs ohne Schlaftraining liebevoll in den Schlaf begleiten lässt, um wieder mehr Gelassenheit in den Familienalltag zu bringen.

Eine abschließende Fragerunde bietet zudem Raum für die Klärung individueller Anliegen.

Leitung: Nina Gergenreider, BFB bindungsorientierte Familienbegleiterin®

Teilnahmegebühr: 18 €, Vereinsmitglieder 15 €.

Verbindliche Anmeldungen bis Donnerstag, 22. Oktober 2026.



„Ich werde große Schwester / großer Bruder!“

Geschwisterkurse für 2- bis 5-jährige Kinder und schwangere Mütter

Kurs A: Dienstag, 25. August 2026, 14.30 – 16.00 Uhr

Kurs B: Dienstag, 20. Oktober 2026, 14.30 – 16.00 Uhr

Kurs C: Dienstag, 01. Dezember 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 als auch 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 17. August, 12. Oktober bzw. 23. November 2026.



Bauernhofentdecker: Äpfel & Weizen ♦

Zweiteiliger Bauernhofbesuch für

Kindergartenkinder von 3 bis 6 Jahren mit Begleitung

Donnerstag, 10. September und Donnerstag, 24. September 2026,

jeweils 15.30 – 17.00 Uhr

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

Gemeinsam gehen wir auf die Streuobstwiese und ernten Äpfel. Mit unserer Handkelter können wir daraus leckeren Apfelsaft machen. Außerdem wollen wir uns anschauen, was auf unseren Feldern wächst. Aus einem Samenkorn wird eine Getreidepflanze und aus den reifen Körnern können wir Mehl machen. Doch vorher müssen wir noch die "Spreu vom Weizen" trennen. Wie das am besten klappt, finden wir gemeinsam heraus!

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 Mittwoch, 02. September 2026.



Lesen mit Hund – Vorlesekurs für Grundschul Kinder

Donnerstag, 10., 17. & 24. September sowie 01. Oktober 2026

vier Termine, jeweils 15.30 – 17.00 Uhr

Vorlesen mit Hund klingt zuerst ungewöhnlich: Aber ein Hund wirkt auf Kinder als unmittelbarer Resonanzgeber und bringt sie zu mehr Aufmerksamkeit, Ruhe und emotionaler Präsenz. Inhaltlich verbindet sich Lesen mit Elementen der Selbstwahrnehmung, Konzentration und sozialem Miteinander.

Gerade Grundschul Kinder profitieren sehr davon: In der entspannten, wertfreien Atmosphäre trauen sie sich eher, selbst laut zu lesen, Dinge auszuprobieren und Sicherheit zu entwickeln. Im Vorlesekurs können so Lesekompetenz, Selbstvertrauen und innere Stabilität erworben werden.

Kursleitung: Ruth Görlich, Mentorin für SelbstFührung – mit und ohne Hund
Kursgebühr: 32 €, Vereinsmitglieder 28 €, jeweils inklusive Teilnehmerurkunde
Verbindliche Anmeldungen bis Mittwoch, 26. August 2026.



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

Samstag, 21. November 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: 23 €, Vereinsmitglieder 20 €.
Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 13. November 2026.

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



„Achtsamkeit & Digitale Medien“ ♦

Onlinekurs für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Mittwoch, 16. September 2026, 16.30 – 17.15 Uhr

Bereits Kinder kennen das Gefühl, „nur kurz“ am Handy, Tablet oder Computer sein zu wollen – und plötzlich ist viel mehr Zeit vergangen als gedacht. In dieser Einheit werden die Kinder dafür sensibilisiert, wie sie digitale Medien im Alltag nutzen und wie sich diese Nutzung auf ihr Zeitgefühl, ihre Konzentration und ihr Wohlbefinden auswirken kann.

Gemeinsam schauen wir darauf, warum digitale Medien so stark fesseln können, wie schnell Ablenkung entsteht und wie wichtig bewusste Pausen sind. Die Kinder lernen, ihre eigene Mediennutzung besser wahrzunehmen und erste Strategien zu entwickeln, um achtsamer und selbstbestimmter mit Bildschirmzeit umzugehen.

Technische Voraussetzungen sind ein videokonferenztaugliches Endgerät mit Kamera und Mikro und ein Internetzugang.

Leitung: Lena Bremm, Medienpädagogin

Teilnahmegebühr: 12 €, Vereinsmitglieder 10 €.

Verbindliche Anmeldung bis Dienstag, 08. September 2026.



„Cybermobbing“ ♦

Onlinekurs für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Mittwoch, 30. September 2026, 16.30 – 17.15 Uhr

Was ist Cybermobbing eigentlich – und worin unterscheidet es sich von Mobbing im direkten Kontakt? In dieser Einheit erfahren die Kinder, warum verletzende Worte, Ausgrenzung oder Bloßstellung im digitalen Raum besonders belastend sein können. Wir sprechen darüber, warum Menschen online manchmal anders handeln als im echten Leben, welche Rolle Anonymität, Gruppendruck und Weiterleitungen spielen und warum Inhalte im Internet oft schwer kontrollierbar sind.

Die Kinder lernen, Cybermobbing zu erkennen, Grenzen wahrzunehmen und zu verstehen, was sie tun können, wenn sie selbst betroffen sind oder beobachten, dass jemand anderes verletzt wird.

Technische Voraussetzungen sind ein videokonferenztaugliches Endgerät mit Kamera und Mikro und ein Internetzugang.

Leitung: Lena Bremm, Medienpädagogin

Teilnahmegebühr: 12 €, Vereinsmitglieder 10 €.

Verbindliche Anmeldung bis Dienstag, 22. September 2026.



„Digitale Kommunikation“ ♦

Onlinekurs für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Mittwoch, 28. Oktober 2026, 16.30 – 17.15 Uhr

Nachrichten, Emojis, Sprachnachrichten, Gruppenchats – digitale Kommunikation gehört für viele Kinder bereits ab dem Grundschulalter längst zum Alltag. Gleichzeitig entstehen online schnell Missverständnisse, weil Mimik, Gestik und Tonfall oft fehlen oder anders wahrgenommen werden.

In dieser Einheit geht es darum, wie sich digitale Kommunikation von einem Gespräch von Angesicht zu Angesicht unterscheidet. Die Kinder reflektieren, wie Nachrichten wirken können, warum Spam, ständige Erreichbarkeit oder Nachrichtenfluten stressen können und wie respektvolle Kommunikation im digitalen Raum gelingt.

Technische Voraussetzungen sind ein videokonferenztaugliches Endgerät mit Kamera und Mikro und ein Internetzugang.

Leitung: Lena Bremm, Medienpädagogin

Teilnahmegebühr: 12 €, Vereinsmitglieder 10 €.

Verbindliche Anmeldung bis Dienstag, 20. Oktober 2026.



„Social Media & Selbstdarstellung“ ♦

Onlinekurs für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Mittwoch, 04. November 2026, 16.30 – 17.15 Uhr

In sozialen Medien werden oftmals nur die schönen, erfolgreichen oder perfekten Momente anderer Menschen abgebildet. Diese Einheit hilft Kindern zu verstehen, dass Online-Welten häufig nur einen Ausschnitt der Realität zeigen und Vergleiche mit anderen verunsichern können.

Gleichzeitig geht es darum, was Kinder selbst online zeigen möchten – und was lieber privat bleiben sollte. Themen sind unter anderem Selbstdarstellung, Likes und Rückmeldungen, der Wunsch nach Anerkennung, der digitale Fußabdruck und ein bewusster, sicherer Umgang mit Bildern, Profilen und persönlichen Informationen.

Technische Voraussetzungen sind ein videokonferenztaugliches Endgerät mit Kamera und Mikro und ein Internetzugang.

Leitung: Lena Bremm, Medienpädagogin

Teilnahmegebühr: 12 €, Vereinsmitglieder 10 €.

Verbindliche Anmeldung bis Dienstag, 27. Oktober 2026.



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-Camps versendet. Es können maximal 25 Kinder teilnehmen.

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

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

Verbindliche Anmeldungen bis Montag, 13. Juli 2026.



Bauernhofentdecker: Äpfel & Weizen ◆

Zweiteiliger Bauernhofbesuch für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Donnerstag, 17. September 2026 und Donnerstag, 01. Oktober 2026,

jeweils 16.00 – 18.00 Uhr

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

Gemeinsam gehen wir auf die Streuobstwiese und ernten Äpfel. Mit unserer Handkelter können wir daraus leckeren Apfelsaft machen. Außerdem wollen wir uns anschauen, was auf unseren Feldern wächst. Aus einem Samenkorn wird eine Getreidepflanze und aus den reifen Körnern können wir Mehl machen. Doch vorher müssen wir noch die "Spreu vom Weizen" trennen. Wie das am besten klappt, finden wir gemeinsam heraus!

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, 09. September 2026.



Natur mit allen Sinnen ◆

Outdoor-Angebot für Kinder von 4 bis 6 Jahren, auch mit Begleitung

Samstag, 22. August 2026, 10.00 – 12.00 Uhr

Warum gibt es so viele verschiedene Tiere und Pflanzen? Wie können wir unsere Umwelt schützen? Und was bedeutet Nachhaltigkeit im Alltag? An diesem Vormittag gehen die Kinder auf eine spannende Entdeckungsreise durch die Natur. Spielerisch lernen sie Lebensräume kennen, erforschen die Artenvielfalt und erfahren, wie jeder Verantwortung für unsere Umwelt übernehmen kann. Gemeinsam staunen, entdecken und die Schöpfung bewahren!

Kursgebühr: 21 €, Vereinsmitglieder 19 €.

Verbindliche Anmeldungen bis Mittwoch, 12. August 2026.



Heilsalben-Werkstatt ◆

Outdoor-Angebot für Kinder von 7 bis 13 Jahren

Samstag, 22. August 2026, 13.00 – 15.00 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: 14 €, Vereinsmitglieder 12 €.

Verbindliche Anmeldungen bis Mittwoch, 12. August 2026.



Feuerwerkstatt mit Bratäpfel & Stockbrot ◆

Outdoor-Angebot für Kinder von 7 bis 13 Jahren

Dienstag, 08. Dezember 2026, 15.00 – 18.00 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 wir Stockbrot und Bratäpfel am Feuer und machen eine Abschlussrunde.

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

Kursgebühr: 14 €, Vereinsmitglieder 12 €.

Verbindliche Anmeldungen bis Freitag, 27. November 2026.

Folgende Angaben gelten für alle Veranstaltungen auf dieser Seite:

Leitung: Tanja Ratzke, Outdoor-Pädagogin & Achtsamkeitstrainerin

Veranstaltungsort: Garten vom Jugendtreff Haus E1NS, Am Weiher 1, 65239 Hochheim/Main



Babymassage-Kurse für Väter & ihre Babys im Alter von 8 Wochen bis 6 Monate

Kurs A: Samstag, 19. September & Samstag, 26. September 2026

zwei Treffen à 90 Minuten, jeweils 10.00 – 11.30 Uhr

Kurs B: Samstag, 31. Oktober & Samstag, 07. November 2026

zwei Treffen à 90 Minuten, jeweils 10.00 – 11.30 Uhr

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

In einer kleinen Gruppe erlernen sie die Technik der indischen Babymassage, verstärken die Vater-Kind-Bindung und können auch Berührungängste abbauen.

Dieser Kurs bietet eine gute Gelegenheit für den vielleicht ersten gemeinsamen Ausflug zu zweit. Die Möglichkeit zum Austausch und Fragen zu jedem Thema zu stellen, ergänzen die Stunden.

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

Teilnahmegebühr pro Kurs: 45 €, Vereinsmitglieder 39 €, jeweils plus 4 € Materialkosten.

Verbindliche Anmeldungen bis Montag, 07. September bzw. Montag, 19. Oktober 2026.



Vater-Kind-Abenteuerlust ◆

Outdoor-Angebot für Kinder ab 10 Jahren mit ihrem Vater

Samstag, 17. Oktober 2026, 16.00 – 19.00 Uhr

Gemeinsam raus in die Natur, wertvolle Zeit miteinander verbringen und echte Abenteuer erleben! Beim „Abenteuerlust-Nachmittag“ können sich Väter und ihre Kinder ab 10 Jahren auf eine kleine Feuerwerkstatt, Lagerfeuer-Romantik, Kochen am offenen Feuer und jede Menge Spaß in der Gemeinschaft freuen. Ein besonderes Erlebnis, das verbindet und lange in Erinnerung bleibt: Feuerspucken wie ein Drache!

Leitung: Tanja Ratzke, Outdoor-Pädagogin & Achtsamkeitstrainerin

Veranstaltungsort: Garten vom Jugendtreff Haus E1NS, Am Weiher 1, 65239 Hochheim/Main

Kursgebühr pro Paar: 30 €, Vereinsmitglieder 25 €.

Verbindliche Anmeldungen bis Mittwoch, 07. Oktober 2026.



Internationaler Begegnungstreff

International Encounter Group

Міжнародний пункт зустрічі

مكان عام للالتقاء عرض مفتوح و مجاني للبالغين

Mittwochs, 18.30 – 20.30 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.

አህጉራዊ ናይ ምርኅኻብ አጋጣሚታት

ብናጻ ንኹሉ ተጋዳሲ (ንዓበይቲ). ዝኸፈተሉ ሰዓት ፎቡዕ ካብ ሰዓት 19:00 -21:00

ሰባት ምልላይ, ብዛዕባ ተፋላለዮ ዕድላት ምዝርራብ,

ሻሂ ቡን ብሓባር ምስታይ, ብሓባር ምዝንጋዕ, ሙዚቃ,

ሓሳባት ምውህሃብ, ወዘተ

Der offene Begegnungstreff findet in Kooperation mit der Stadt Hochheim am Main statt,
allerdings nicht in den hessischen Schulferien.

Ansprechpartner*in: Begegnungstreff-Hochheim@web.de



Crashkurse Erste Hilfe am Kind

Kurs A: Samstag, 08. August 2026, 10.00 – 14.00 Uhr

Kurs B: Samstag, 17. Oktober 2026, 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, 29. Juli bzw. 07. Oktober 2026.



Lebensfreude und Tanz

Bewegung und Leichtigkeit für Mütter, auch mit Baby

Termin A: Freitag, 28. August 2026

Termin B: Freitag, 04. September 2026

Termin C: Freitag, 30. Oktober 2026

Termin D: Freitag, 13. November 2026, jeweils von 09.30 – 11.00 Uhr

Gönn dir Raum für dich und entdecke deine Lebensfreude neu im Tanz. Im Alltag bleibt für viele Mütter kaum Zeit, um einfach mal durchzuatmen, loszulassen und sich selbst zu spüren. Genau dafür ist dieser Tanzworkshop da: ein geschützter Raum nur für dich – voller Musik, Leichtigkeit und Freude.

Hier kannst du abschalten, neue Energie tanken und einfach im Moment sein. Gleichzeitig wissen wir, dass es nicht immer möglich ist, sich komplett freizunehmen: Wenn du keine Betreuung hast, kannst du dein Baby gerne mitbringen – dann tanzen wir gemeinsam, verbunden und ganz nah.

Du brauchst keine Tanzerfahrung. Es geht nicht um Leistung, sondern darum, dich frei zu bewegen und dem zu folgen, was dir guttut. Ich zeige dir ein paar einfache Tanzelemente auch in Richtung Latino-Moves, die du ganz nach deiner Lust und Möglichkeit ausprobieren kannst – aber nichts davon musst du. Dein Körper darf sich ausdrücken, dein Kopf darf zur Ruhe kommen. Ein Moment nur für dich. Zum Auftanken. Zum Lachen. Zum Lebendig sein.

Leitung: Dr. Giselle Camargos, Expertin für Inklusion, Resilienz & Lebensfreude

Teilnahmegebühr pro Termin: 25 €, Vereinsmitglieder 23 €.

Verbindliche Anmeldungen jeweils bis 10 Tage vor dem jeweiligen Termin



„Mein erstes Smartphone – Regeln, Grenzen, Begleitung“ ◆

Online-Abend für Eltern mit Kindern ab dem Grundschulalter

Montag, 07. September 2026, 19.30 – 21.00 Uhr

Wann ist ein Kind bereit für das erste eigene Smartphone? Diese Frage beschäftigt viele Eltern – oft verbunden mit Unsicherheit, Druck von außen oder Konflikten im Familienalltag. An diesem Elternabend geht es darum, welche Voraussetzungen hilfreich sind, welche Regeln im Umgang mit Smartphone, Apps, Bildschirmzeit und Erreichbarkeit sinnvoll sein können und wie Eltern ihr Kind begleiten können, ohne nur zu kontrollieren.

Im Mittelpunkt stehen alltagstaugliche Orientierung, klare Grenzen, Vertrauen und der Austausch darüber, wie Medienerziehung in der Familie gelingen kann.

Technische Voraussetzungen sind ein videokonferenztaugliches Endgerät mit Kamera und Mikro und ein Internetzugang.

Leitung: Lena Bremm, Medienpädagogin

Teilnahmegebühr: 18 €, Vereinsmitglieder 16 €.

Verbindliche Anmeldung bis Montag, 31. August 2026.



Einführungsseminare "Beziehungsorientiertes Familienleben" ◆

für Eltern mit Kindern im Kindergarten- & Grundschulalter

Kurs A: Donnerstag, 10. September 2026, 18.30 – 21.00 Uhr

Kurs B: Donnerstag, 19. November 2026, 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 Bedürfnisse in der Familie sichern und gleichzeitig die des Kindes?
- Wie können wir Konflikte gewaltfrei lösen?
- Und wie machen das die anderen Eltern eigentlich?

Die voneinander unabhängigen Einführungsseminare geben 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.

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

Teilnahmegebühr pro Termin: 35 €, Vereinsmitglieder 30 €.

Verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, 02. September bzw. Mittwoch, 11. November 2026.



Resilient und verbunden durch den Alltag ♦

Zweiteiliger Workshop für Mütter und Väter

Dienstag, 08. September & Dienstag, 22. September 2026, jeweils 19.00 – 20.30 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 pro Person: 75 €, Vereinsmitglieder 70 €. Jeweils inklusive Impulsheft, kleiner Alltagshilfen und Begleitung zwischen beiden Terminen.

Verbindliche Anmeldungen bis Montag, 24. August 2026.



„Stress lass nach!“ - Wohlfühlnachmittage für Mütter ♦

Angebote zur Stressbewältigung

Kurs A: Samstag, 19. September 2026, 14.00 – 17.00 Uhr

Kurs B: Samstag, 24. Oktober 2026, 14.00 – 17.00 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. Noch schnell einen Kuchen für den Schulbasar backen, noch schnell ein Geschenk für den Kindergeburtstag besorgen, das Kind zum Sportverein fahren, Arzttermine vereinbaren und, und...

Kein Wunder, dass Frauen und Mütter oft gestresst sind. Sie leisten Arbeit für mehrere Personen. An den voneinander unabhängigen Wohlfühlnachmittagen 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, systemische Beraterin & familylab-Seminarleiterin

Teilnahmegebühr pro Termin: 35 €, Vereinsmitglieder 30 €, jeweils inkl. Getränke u. Snacks
Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 11. September bzw. Freitag, 16. Oktober 2026.



Vokabeln lernen – Effektive Methoden Workshop für Erwachsene

Montag, 26. Oktober 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, 19. Oktober 2026.



„Cybermobbing – Was Eltern wissen sollten und tun können“ ♦

Online-Abend für Eltern mit Kindern ab dem Grundschulalter

Montag, 26. Oktober 2026, 19.30 – 21.00 Uhr

Cybermobbing findet oft im Verborgenen statt und wird von Erwachsenen nicht immer sofort erkannt. Gleichzeitig betrifft das Thema nicht nur Kinder, die Opfer werden – auch das eigene Kind kann Teil einer Dynamik sein, verletzende Inhalte weiterleiten, mitmachen oder aus Gruppendruck schweigen. An diesem Elternabend erfahren Eltern, was Cybermobbing von anderem Mobbing unterscheidet, warum es für Kinder besonders belastend sein kann und welche Warnsignale es gibt. Außerdem geht es darum, wie Eltern reagieren können, ohne die Situation zu verschlimmern, wie wichtig Vertrauen und Gesprächsbereitschaft sind und was Kinder brauchen, um online verantwortungsvoll zu handeln.

Technische Voraussetzungen sind ein videokonferenztaugliches Endgerät mit Kamera und Mikro und ein Internetzugang.

Leitung: Lena Bremm, Medienpädagogin

Teilnahmegebühr: 18 €, Vereinsmitglieder 16 €.

Verbindliche Anmeldung bis Freitag, 16. Oktober 2026.

„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 Ideen!

Zurzeit sind wir auf der Suche nach Kursleitern für Kreativangebote für Familien oder Erwachsene, wie Filzen, Raysin oder ähnliches.

Gerne können sich auch Kursleiterinnen bei uns melden, die noch freie Kapazitäten für Baby-Eltern-Kurse bzw. Rückbildung in 2027 haben.

Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf: news@familienzentrum-hochheim.de



„Starke Kinder entstehen nicht durch Druck“ ♦

Vortrag für Mütter, Väter & Interessierte

Donnerstag, 29. Oktober 2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Warum emotionale Sicherheit, Beziehung und innere Stabilität wichtiger sind als ständige Optimierung? Kinder wachsen heute in einer schnellen und reizintensiven Welt auf. Gleichzeitig stehen auch Eltern häufig unter Druck zwischen Alltag, Verantwortung und dem Wunsch, allem gerecht zu werden.

Im Vortrag geht es darum, wie Kinder emotional gestärkt werden können, ohne zusätzlichen Leistungsdruck aufzubauen. Thematisiert werden unter anderem:

- emotionale Sicherheit und Resilienz
- Stress und Co-Regulation im Familienalltag
- Nervensystem und Verhalten
- bewusste Kommunikation
- Verbindung statt ständiger Korrektur
- Selbstführung im Familienalltag

Der Vortrag ist alltagsnah und praxisorientiert aufgebaut und lässt Raum für Austausch und Fragen.

Leitung: Ruth Görlich, Mentorin für Selbstführung, Kommunikation & Resilienz

Teilnahmegebühr: 20 €, Vereinsmitglieder 17 €

Verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, 14. Oktober 2026.



Der Umgang mit Abschied und Trauer ♦

Ein Abend für Eltern und andere Bezugspersonen

Montag, 16. November 2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Wenn Kinder eine Verlusterfahrung erleben – sei es die Trennung ihrer Eltern oder der Tod eines nahestehenden Menschen oder Haustieres – ist ihre Welt nachhaltig erschüttert. Nichts ist mehr, wie es sein sollte. Einen solchen Verlust auszuhalten und zu verarbeiten, erfordert viel Kraft und Zeit.

Kinder stellen Fragen, die nicht leicht zu beantworten sind. Oft fehlen der Raum und die Unterstützung, die sie für die Bewältigung ihrer Trauer brauchen – auch weil wir als Erwachsene selbst an unsere Grenzen stoßen. Doch wie gelingt es uns als Eltern, Kinder in ihrer Trauer aufzufangen? Wie geben wir ihnen Orientierung, Antworten und das Gefühl, nicht allein zu sein?

An diesem Abend haben Sie die Möglichkeit, sich mit diesen und weiteren Fragen auseinanderzusetzen. Sie erhalten Impulse und Orientierung. Im Anschluss freue ich mich auf Ihre Fragen und den gemeinsamen Austausch.

Leitung: Avesta Ferosi, Sozialpädagogin, Traumapädagogin & Trauerberaterin

Teilnahmegebühr: 23 €, Vereinsmitglieder 20 €.

Verbindliche Anmeldung bis Mittwoch, 04. November 2026.



Gut für die Zukunft vorgesorgt ♦

Online-Angebot zum Thema „Sparen fürs Kind“

Montag, 30. November 2026, 19.00 – 21.00 Uhr

Ob Eltern, Großeltern, Patentante oder Patenonkel – wer Kindern etwas Gutes tun möchte, kann mit stabilen finanziellen Grundlagen einen echten Unterschied machen. So können Kinder und Enkelkinder ihre Potenziale bestmöglich entfalten und später sicher ins Erwachsenenleben starten. Egal ob Studium, Auslandsjahr, Führerschein oder die eigene Immobilie – wer früh mit dem Sparen beginnt, kann selbst mit kleinen Beträgen große Ziele erreichen.

In diesem Online-Angebot zeigt Diplom-Kauffrau (FH) Carolin Gontard, wie Eltern, Großeltern und andere Angehörige sinnvoll für ihre Liebsten sparen können. Sie stellt verschiedene Sparmodelle vor und erklärt anschaulich, wie sich auch mit ETFs ein solides Vermögen für die nächste Generation aufbauen lässt – selbst dann, wenn nur ein kleiner Teil des Kindergelds, der Rente oder anderer Beträge zurückgelegt werden kann.

Leitung: Carolin Gontard, Diplom-Kauffrau (FH)

Teilnahmegebühr: 19 €, Vereinsmitglieder 17 €.

Verbindliche Anmeldungen bis Mittwoch, 18. November 2026.



Kleinkindschlaf ♦

Entspannt durch die Nacht mit ein- bis dreijährigen Kindern

Samstag, 12. Dezember 2026, 13.00 – 15.00 Uhr

Beim Übergang vom Baby zum Kleinkind verändert sich auch der Schlaf. Der Kurs vermittelt auf bindungsorientierte Weise Wissen über den sich verändernden Schlafbedarf von Kindern am Tag und in der Nacht sowie über die Gestaltung stimmiger Einschlafrituale. Neben der Bewältigung von Veränderungen im Familienalltag werden auch Phänomene wie der Nachtschreck und Alpträume thematisiert.

Zudem wird beleuchtet, wie der Übergang in das eigene Zimmer oder das Einschlafen bei anderen Bezugspersonen gelingt. Eine abschließende Fragerunde bietet Raum für die Klärung individueller Anliegen.

Leitung: Nina Gergenreider, BFB bindungsorientierte Familienbegleiterin®

Teilnahmegebühr: 18 €, Vereinsmitglieder 15 €.

Verbindliche Anmeldungen bis Donnerstag, 03. Dezember 2026.

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

Fairtrade-Stadt Hochheim

Die Kampagne Fairtrade-Stadt fördert gezielt den fairen Handel auf kommunaler Ebene. Fairtrade-Städte sind wichtige Akteure zur Erreichung der globalen Nachhaltigkeitsziele. Hochheim am Main wurde am 14. Juni 2021 als 737. Kommune mit dem Titel ausgezeichnet und 2025 zum zweiten Mal rezertifiziert.

Seit mehr als 20 Jahren lädt die Faire Woche alle Menschen in Deutschland dazu ein, Veranstaltungen zum Fairen Handel in ihrer Region zu besuchen oder selbst zu organisieren.

Die nächste Faire Woche findet vom 11. bis 25. September 2026 statt. Die Hochheimer Steuerungsgruppe organisiert wieder verschiedene Veranstaltungen, unter anderem auch im Familienzentrum.



Fair Trade & Recyclingbasteln im Café Spiel & Spaß

Freitag, 18. September 2026, 15.30 – 17.30 Uhr

Bereits seit den Anfängen von WeltPartner vor über 35 Jahren, existiert eine besondere Partnerschaft mit PREDA auf den Philippinen, die seitdem einen bedeutenden Unterschied im Leben tausender Menschen ausgemacht hat. Durch das Fair Trade-Mango-Projekt konnten nicht nur die Lebensgrundlage von Kleinbauernfamilien gestärkt, sondern auch Kinder vor Ausbeutung geschützt werden.

Die Partnerschaft mit PREDA steht für gemeinsame Werte und den Glauben an eine bessere Zukunft für alle. Diese Zusammenarbeit ist ein starkes Beispiel dafür, wie Kinderschutzarbeit und der Faire Handel Hand in Hand gehen können. Ingo Schlotter stellt von 16.00 bis 17.00 Uhr im Familienzentrum Produkte vor, durch deren Kauf vor Ort Projekte unterstützt werden können. Und es gibt ein Angebot zum Recyclingbasteln für Kinder: lasst euch überraschen!

Leitung: Ingo Schlotter von WeltPartner & das Team von Mamma mia e. V.

Kostenfreie Teilnahme, das Familienzentrum freut sich über eine Spende.

Für die Bastelaktion ist eine Anmeldung bis Montag, 15. September 2026 erforderlich.



Laternen-Umzug „Ich gehe mit meiner Laterne...“

Kleine & große Leute treffen sich wieder zum kleinkindgerechten Laternenumzug des Familienzentrum Mamma mia e. V. in der Hochheimer Altstadt. Im Garten des Seniorenzentrums EVIM singen wir gemeinsam Laternenlieder.

Wir freuen uns über viele Mitsängerinnen und –sänger jeden Alters.

Donnerstag, 12. November 2026

Treffpunkt: 17.00 Uhr vor dem Familienzentrum

Im Anschluss ist mit Brezeln, Kinderpunsch und Glühwein für das leibliche Wohl und ein gemütliches Beisammensein gesorgt.

**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

