

MamaMia

Kinder- und Elternzentrum
Bayreuth e.V.



Programm
Frühjahr/Sommer

2021

Offener Cafétreff im



Kinder- und Elternzentrum
Bayreuth e.V.

Öffnungszeiten:

Mittwoch und **Donnerstag**

von **15 bis 18.00 Uhr**



Kinder- und Elternzentrum
Bayreuth e.V.

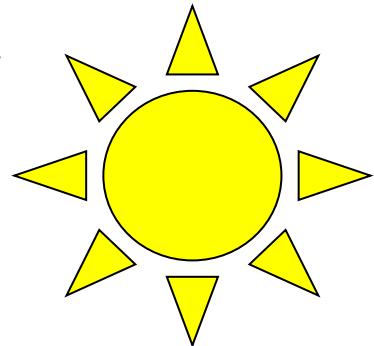


gefördert durch:

Bayerisches Sozialministerium
für Arbeit, Soziales, Familie und Integration

Moritzhöfen 31 (zwischen Wittelsbacherring und Röhrensee)
95447 Bayreuth
Tel. 0921 / 560 100

mamamia-bayreuth@gmx.de
www.familienzentrum-bayreuth.de



Inhalt

Offener Cafétreff im Mama Mia	2
Bürozeiten.....	3
Offene Treffs für Eltern und Kinder.....	4-10
Offene Treffs für Erwachsene.....	11
Wochenplan.....	12-13
Feste, Veranstaltungen & Workshops.....	14-17
Kurse...	
... rund um Schwangerschaft und Geburt.....	18
... für Eltern und Kinder.....	19-21
... für Erwachsene.....	22
Das Kinder- und Elternzentrum Mama Mia	23
Mitgliedschaft.....	24

Offene Treffs

Unsere offenen Treffs sind für ALLE offen zugänglich, kostenfrei und können ohne Anmeldung besucht werden. Getränke und Essen können gerne von zu Hause mitgebracht werden!

OFFENE TREFFS für Eltern und Kinder

M

Sing- & Bewegungsstunde

O

In diesem Treff werden wir zusammen singen, klatschen, tanzen und einfach Freude haben. Es wird verschiedene Lieder zu Jahreszeiten, Themen und Festen geben, für Kinder und Erwachsene.

n

Bei Fragen wendet euch gerne an Steffi unter sonnenschein_steffi@web.de oder unter 0176/72441234.

t

Termin: montags von 10.00 - 11.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Steffi, Tel. 0176/ 72441234

a
g



Offene Treffs

Treffs für Eltern und Kinder

Spieldtreff für russisch sprechende Familien

Wir bieten ein abwechslungsreiches Programm, mit Förderung der russischen Sprache, für Kinder von etwa 1 bis 3 Jahren. Wir freuen uns auf neue Kontakte und Erfahrungsaustausch, so wie unsere gemeinsame Zeit mit Spielen, Singen, Tanzen und Toben zu verbringen. Unser Treffen findet immer montags von 15 Uhr bis 16.30 Uhr statt. Wenn ihr noch Fragen habt, wendet euch gerne an Olga Boshenow: Tel. 0178-7777604.

Игровая развлекательная группа для русскоговорящих

Наша группа включает развлекательные игры и программу, направленную на развитие русского языка, для детей от 1 года до 3 лет. Мы рады новым встречам и знакомствам. Здесь Вы сможете обменяться опытом и спросить совета, весело провести время со своим чадом, сопровождая развлечения в группе русской музыкой, песнями и танцами. Давайте вместе поддержим наших детей в освоении и развитии русскоговорящей культуры. Мы ждём Вас каждый понедельник с 15-16:30 ч. Olga Boshenow: 0178/ 7777604.

Termin: montags von 15.00 - 16.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Olga, Tel. 0178/ 7777604

Spielzeit

Krabbel- und Spieldtreff für Kinder ab dem 4. Lebensmonat bis zum Kindergartenalter

Wir treffen uns zum freien Spiel und zum Erfahrungsaustausch in ruhiger und entspannter Atmosphäre.

Termin: dienstags, von 10.00 - 11.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Juliana, Tel. 0162/ 8278487

Offene Treffs

Treffs für Eltern und Kinder

D

...en español

i

Hier treffen sich Familien, in deren Alltag auch Spanisch gesprochen wird. Gemeinsam wollen wir spanische Kinderlieder und Reime singen und Spaß haben. Während der „merienda“ können die Kinder spielen und die Erwachsenen sich austauschen und ein entspanntes Beisammensein genießen.

e

Wir treffen uns jeden **1. Dienstag** im Monat.

n

von **16.00 bis 18.00 Uhr**. Die Treffen finden wieder ab **9. März 2021** statt.

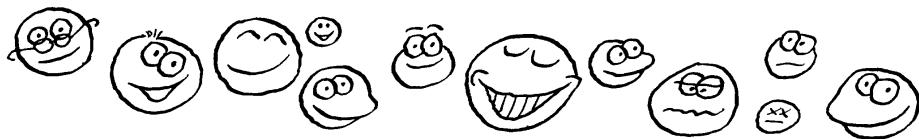
s

encantados de recibiros

t

Kontakt: Rebecca Freyer, Tel.: **0921/ 16829085**

a



M

Stillstunde

i

Der Babytreff mit Stillberatung
auch für Mütter, bei denen das Stillen **NICHT** geklappt hat

t

In ruhiger, vertrauensvoller Atmosphäre darf jedes Thema rund ums Elternwerden/Elternsein zur Sprache kommen. Es sind stillende, nicht (mehr) stillende und werdende Eltern mit oder ohne Problemen herzlich willkommen.

w

Termin: mittwochs von **9.30 - 11.00 Uhr**

o

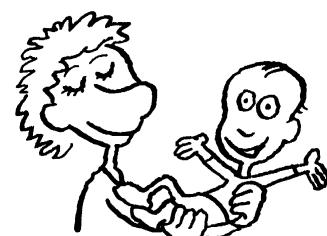
Leitung & Infos: Flori Hopp (4-fache Mutter, Stillberaterin, Trageberaterin, Windelfrei-Coach, Nordic Walking-Trainerin), Tel.: **0175/ 252 30 30**

c

Bitte meldet euch bei Flori, wenn ihr vorbeikommen wollt!

h

Gerne können wir auch einen Termin für eine individuelle Einzelberatung vereinbaren.



Offene Treffs

Treffs für Eltern und Kinder

Schreib-, Mal- und Lesewerkstatt

In dieser Kreativwerkstatt kann man sich austoben und einfach mal frei schreiben, wonach einem der Sinn steht. Für die Kleinen stehen Stifte zum Malen bereit. Es wird immer verschiedene Themen als "Anregung" geben. Für Kinder und Erwachsene.

Informationen gibt's bei Steffi unter sonnenschein_steffi@web.de oder unter 0176/ 72441234.

Termin: mittwochs von 15.00 - 16.30 Uhr

Elternfrühstück mit Informations- und Beratungsmöglichkeit

Jeden **zweiten** Donnerstag treffen wir uns zum gemeinsamen Frühstück um uns in gemütlicher Runde über Erfahrungen und Fragen rund um Schwangerschaft und Elternsein auszutauschen. Es sind immer eine Sozialpädagogin und Hebammen dabei, die gerne in der Gruppe oder in Einzelgespächen auf besondere Fragen oder Bedürfnisse eingehen.

Wir freuen uns auf Euren Besuch.

Themen für die Treffen:

14.01.2021: Kindergarten, Krippe & Co.

11.02.2021: Ernährung

11.03.2021: Achtsamkeit

08.04.2021: Babyschlaf

Im Mai entfällt das Treffen wegen des Feiertages

10.06.2021: Sonnenschutz und Reiseapotheke

Termin: jeden 2. Donnerstag im Monat von 10.00 - 12.00 Uhr

Ansprechpartnerin und Infos: Nina Müller (KoKi Bayreuth) Tel: 0921/ 251010

Offene Treffs

Treffs für Eltern und Kinder

D O N N e r s t a g RepairCafé

Wir unterstützen Reparaturen in beinahe allen Bereichen (Handys, PCs, Tablets, Haushalts- und sonstige elektronische Geräte, Holzarbeiten...)

Am Ende sollen dabei nicht nur die mitgebrachten Teile wieder funktionieren, sondern jeder auch etwas dazugelernt haben, um in Zukunft vielleicht die eine oder andere Schraube auch selbst drehen zu können.

Termin: jeden 1. Donnerstag im Monat von 18 - 20.00 Uhr

Das RepairCafé findet im Moment nicht regelmäßig statt. Schaut bitte unter dem link: <https://transition-bayreuth.de/repaircafe/> nach, wann ihr eure Gegenstände reparieren lassen könnt.

Kontakt: repaircafe@transition-bayreuth.de



F r e i t a g Musikzeit

Singen macht nicht nur Spaß, sondern hält auch gesund: Während des Singens kann sich die Anzahl unserer Antikörper nämlich nachweislich mehr als verdoppeln!

Und wer sich für "unmusikalisch" hält, sollte das folgende afrikanische Sprichwort beherzigen: "Wenn du sprechen kannst, kannst du auch singen!"

Wir treffen uns mit unseren kleinen und großen Kindern zum gemeinsamen Singen und Musizieren. Liedervorschläge, Texte, Noten und Instrumente dürfen gerne mitgebracht werden.

Termin: jeden 1. und 3. (und evtl. 5. Freitag) im Monat von 14.30 - 16.00 Uhr

Leitung, Infos & Anmeldung: Flori Hopp (4-fache Mutter), Tel: 0175/ 252 3030

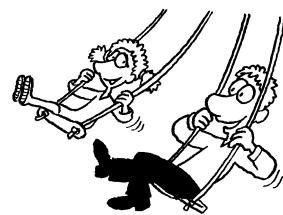
Offene Treffs

Treffs für Eltern und Kinder

English-speaking family

Would you like your child to hear and understand more English? Are you an English native speaker with your family (or planning a family) far from home looking for others to connect with or share information about living in and around Bayreuth? We welcome mothers and fathers (or any English-speaking relative) with their young ones - whatever their age - to our informal meet-ups to sing songs, play games, tell stories and just chat in English! Every 2nd and 4th Friday of every month from 15:00 - 16:30.

Information: Alexandra Blum: 0179/ 7858928



Tischharfen-Spielkreis

für z.B. „Zauberharfe“ „Veeh-Harfe“ und dergleichen

Du besitzt eines dieser wundervollen Instrumente und möchtest wie ich gerne gemeinsam mit Gleichgesinnten musizieren?

Oder du spielst mit dem Gedanken, dir eines zuzulegen? Vielleicht fragst du dich aber auch gerade, was das für besondere Instrumente sein sollen?

Eine Tischharfe wie z.B. die „Zauberharfe“ oder die „Veeh-Harfe“ ist ein Zupfinstrument mit zartem Klang, das ohne Notenkenntnisse bzw. ohne musikalische Vorerfahrung gespielt werden kann. Ermöglicht wird das durch eine Notenschablone, die unter die Saiten gelegt wird. (Vergleichbar mit „Malen nach Zahlen“ und ebenso einfach...)

Deshalb kann grundsätzlich jede*r Interessierte innerhalb kurzer Zeit und ohne großen Aufwand das Spielen darauf erlernen:

- **Kinder** (ideales Instrument zum musikalischen Einstieg)
- **Erwachsene** (auch mit wenig Zeit oder vermeintlich „unmusikalisch“)
- **Senioren** (Fitness für das Gehirn mit vielfältigen positiven Auswirkungen)
- auch **Menschen mit Handicap**



Termin: jeden 1. und 3. (und evtl. 5.) Freitag im Monat von 16.00 - 17.30 Uhr
Leitung, Infos & Anmeldung: Flori Hopp, Tel: 0175/ 252 3030

Offene Treffs

Treffs für Eltern und Kinder

S

Offener Familientreff für italienisch sprechende Familien

a

In questo gruppo vorremmo creare un punto d'incontro a Bayreuth per le famiglie in cui viene parlato l'italiano, dove i nostri bambini possano ascoltare e parlare la lingua in modo autentico e familiare e fare nuove amicizie. Siamo aperti ad ogni tipo di proposta: a seconda dell'età dei bambini possiamo semplicemente conoscerci e stare insieme, cantare in gruppo delle canzoncine per bambini, leggere dei libri illustrati o introdurre dei giochi. Famiglie di ogni età sono benvenute ed invitate a portare buonumore e nuove idee! Ci incontriamo il primo sabato di ogni mese dalle 10 alle 12.

m

In dieser Gruppe möchten wir in Bayreuth einen Treffpunkt für alle italienisch sprechenden Familien ins Leben rufen. Einfach vorbeikommen - wir sind für alle Vorschläge offen und freuen uns aufs Kennenlernen! Wir treffen uns jeden ersten Samstag im Monat von 10 bis 12 Uhr.

s

Termin: jeden 1. Samstag im Monat von 10.00 - 12.00 Uhr

Infos gibt es bei Elena, Tel. 0176/ 35441720

a

Bayreuther Spielenachmittag - für hochintelligente Kinder und ihre Eltern

g

Hochintelligente Kinder brauchen eine Umgebung, die sie einerseits emotional stabilisiert und die ihnen andererseits einen ihrer Begabung entsprechenden Umgang bietet.

S

Bei Mensa Kids treffen ungewöhnliche Gedankensprünge, ausgefallene Theorien und außergewöhnliche Wortspiele nicht auf Verwunderung, sondern auf eifrige Mitspieler. Oft finden sich Freunde, die sich schnell verstehen und gemeinsame Interessen finden können.

o

Außerdem bietet Mensa Kids auch den Eltern von hochbegabten Kindern die Möglichkeit, sich auszutauschen.

n

Damit man sich besser kennenlernen kann gibt es jeden letzten Sonntag im Monat einen Spielenachmittag für hochintelligente Kinder und ihre Eltern bei uns im Mama Mia.

n

Fragen zu Mensa Kids beantworten wir gern per E-Mail.

t

Termin: jeden letzten Sonntag im Monat von 14.30 bis 17.00 Uhr (31.01./ 28.02./ 28.03./ 25.04./ 30.05./ 27.06./ 31.07.2021)

a

Infos und Ansprechpartnerin: Gabriele Fürgott,
e-mail: kiju-beauftragte-oberfranken@mensa.de

Offene Treffs

Treffs für Erwachsene

Lust zum Tanzen?

Dann pack` deine Lieblingsmusik ein und komm **dienstags um 20.00 Uhr** ins Mama Mia zum offenen Tanztreff mit Nathalie.

Bitte vorher Nathalie anrufen!

Tel.: 0921/ 2208377



Noche de picoteo

Para tod@s que quieren pasar un tiempo charlando y picoteando lo que cada un@ aporta. Nos encontramos en el café del Mama Mia a las 20:00 h cada dos meses: 30.3., 18.5., 27.7., 21.9.2021.

Me alegro de veros.

Treff am Abend für alle die Lust auf nette Gespräche in spanischer Runde haben. Jeder bringt was zum picken mit.

Termine: Dienstag, 30.3., 18.5., 27.7. und 21.9. ab 20.00 Uhr

Infos gibt es bei **Rebecca**, Tel. 0157/ 32117326

Zirkus Jam Session - Akrobatik Yoga

Die Bayreuther Zirkus Jam Session ist das Zusammenkommen von zirkus- und bewegungsbegeisterten Leuten, um miteinander und voneinander zu lernen und gemeinsam Spaß zu haben.

Gejammt wird nicht am Instrument, sondern mit dem Körper. Springen, rollen, balancieren, jonglieren oder in der Luft hängen - alles ist erlaubt. Lasst uns gemeinsam abheben, über uns hinauswachsen oder auch wieder lachend zu Boden fallen.

Kommt vorbei und macht mit!

Termin: mittwochs von 20.00 - 21.30 Uhr

Kontakt: jam@transition-bayreuth.de



Mama Mia Wochenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch
<p>Bürozeit 8.00 - 12.00 Uhr</p> <p>10.00 - 11.00 Uhr Sing & Bewegungsstunde</p> <p>15.00 - 16.30 Uhr Spieltreff für russischsprechende Familien</p> <p>18.00 - 19.00 Uhr & 19.15 - 20.15 Uhr Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare</p>	<p>10.00 - 11.30 Uhr Spielzeit</p>  <p>16.00 - 18.00 Uhr Spanisch-Spieltreff (1. Dienstag im Monat)</p> <p>offener Tanztreff ab 20.00 Uhr</p> <p>noche de picoteo ab 20.00 Uhr (1 x im Monat)</p>	<p>9.30 - 11.00 Uhr Stillstunde</p> <p>11.00 - 12.30 Uhr Move your body-move your baby</p> <p>11.00 - 12.30 Uhr Nordic Walking (mit Baby)</p> <p>Cafétreff 15 - 18.00 Uhr</p>  <p>Schreib-, Mal- & Lesewerkstatt 15 - 16.30</p> <p>Zirkus Jam Session 20.00 - 21.30 Uhr</p>

Mama Mia Wochenplan

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>Bürozeit 8.00 - 12.00 Uhr</p> <p>9.00 - 10.15 Uhr Fitdankbaby-Maxi</p> <p>10.00 - 12.00 Uhr Elternfrühstück mit Informations- und Beratungsmöglichkeit (2. Donnerstag im Monat)</p> <p>10.30 - 11.45 Uhr Fitdankbaby-Mini</p> <p>Cafétreff 15 - 18.00 Uhr</p> <p>17.45 - 19.00 Uhr Yoga-Kurs</p> <p>18.00 - 20.00 Uhr Repaircafé (Termine zu ersehen auf der TransitionHaus Bayreuth Homepage)</p> <p>Osterfeuer am 01.04. ab 16 Uhr</p> <p>Töpfern für Groß & Klein am 15.04. von 16-18.00 Uhr</p>	<p>Rückbildungsgymnastik am Vormittag</p> <p>14.30 - 16.00 Uhr Musikzeit (1., 3. (und 5.) Freitag im Monat)</p> <p>15.00 - 16.30 Uhr english speaking family (2. und 4. Freitag im Monat)</p> <p>16.00 - 17.30 Uhr Tischharfen-Spielkreis (1., 3. (und 5.) Freitag im Monat)</p> <p>Windelfrei am 29.01. von 20-22.00 Uhr</p> <p>Stillabend am 26.03. von 20-22.00 Uhr</p> <p>Babytragen am 28.05. von 20-22.00 Uhr</p> <p>Windelfrei am 30.07. von 20-22.00 Uhr</p>	 <p>10.00 - 12.00 Uhr italienischer Famili-Treff (1. Samstag im Monat)</p> <p>18.30 - 19.30 Uhr Yoga-Kurs</p> <p>Familienwanderung am 17.04. um 10 Uhr</p> <p>Jubiläumsfest am 26.06. ab 14.00 Uhr</p> <p>Sommergrillfest am 24.07. ab 16.30 Uhr</p>	 <p>14.30 - 17.00 Uhr Spielenachmittag für hochintelligente Kin- der und deren Eltern (letzter Sonntag im Monat)</p>

Feste, Veranstaltungen & Workshops

Vortrag:

Windelfrei / TopffFit -

Eine Alternative zu Vollzeit-Wickeln und klassischem Töpfchentraining

Welch vielseitige Vorteile Windelfrei bzw. TopffFit hat und wie vielschichtig es sich auswirken kann, erfährst Du im ersten Teil dieses Vortrags. ☺

Im zweiten Teil bekommst Du alle weiteren Infos, um sofort mit Windelfrei / TopffFit beginnen zu können.

Windelfrei / TopffFit erziehen bedeutet nicht zwangsläufig, dass Dein Kind nie Windeln trägt - vielmehr gibt es Dir die Freiheit, jederzeit situationsangepasst wählen zu können...

Achtung: Bei Interesse bitte bis spätestens 27.01.2021 anmelden, um das Stattfinden des Vortrags zu sichern!

Termin: Freitag, 29. Januar 2021 von 20.00 - 21.00 & 21.00 - 22.00 Uhr

Gebühren: keine für Teil 1, Spenden herzlich willkommen ☺, 25 Euro für Teil 2

Leitung, Infos & Anmeldung: Flori Hopp (Windelfrei-Coach, Stillberaterin, Trageberaterin, Nordic Walking-Trainerin, 4-fache Mutter), Tel.: 0175/ 252 30 30

Gerne können wir auch einen Termin für eine individuelle Einzelberatung vereinbaren

Vortrag: Erfolgreich stillen von Anfang an

Muss ich mich darauf wirklich vorbereiten?

Die Weichen für eine erfolgreiche Stillzeit werden in den ersten Stunden und Tagen nach der Geburt gestellt. Stillen ist die natürlichste Sache der Welt und dennoch in seiner Anfangsphase sehr störanfällig. Bei meiner Tätigkeit als Stillberaterin erlebe ich nicht selten, dass gravierende Stillprobleme ihren Ursprung ganz am Anfang der Stillbeziehung haben. Auch später können viele Schwierigkeiten vermieden werden, wenn Mütter über mögliche „Stolpersteine“ informiert sind und sich im Bedarfsfall rasch Hilfe holen. Deshalb möchte ich werdende/frischgebackene Eltern und andere Interessierte über Grundlegendes zum Thema Stillen bzw. zum gelingenden Stillstart informieren, damit sie wissen, worauf sie bereits im Vorfeld achten können.

Achtung: Bei Interesse bitte bis spätestens 24.03. anmelden, um das Stattfinden des Vortrags zu sichern!

Termin: Freitag, 26. März von 20.00 - 22.00 Uhr

Gebühren: keine, Spenden herzlich willkommen

Leitung, Infos & Anmeldung: Flori Hopp (Stillberaterin, Windelfrei-Coach, Trageberaterin, Nordic Walking-Trainerin, 4-fache Mutter), Tel.: 0175/ 252 30 30

Feste, Veranstaltungen & Workshops

A

Osterfeuer im Mama Mia

Herzliche Einladung zum gemütlichen Beisammensein am Osterfeuer. Mit Osterbasteln, Spielen, einer Ostergeschichte und Osterbowle. Bringt doch eine Kleinigkeit für das Buffet mit. Wir freuen uns auf Euch!

Termin: Donnerstag, 01.04. ab 16 Uhr

Infos: Janina, Tel. 0174/ 8298251



P

Töpfern für Groß und Klein

Wer Lust hat sich kreativ zu betätigen, ist herzlich eingeladen, vorbeizukommen.

Wer möchte kann fachkundige Hilfestellung erhalten oder einfach frei drauflos kneten .

Kosten: fürs Material

Termin: Donnerstag , 15.04. von 16.00 - 18.00 Uhr

Infos: Doris Hahn, Tel. 0921/ 99 747



F

Familienwanderung

Alle wander- und abenteuerlustigen Familien sind herzlich eingeladen, mit uns wandernd den Frühling zu begrüßen. Bringt etwas fü's gemeinsame Picknick mit. Treffpunkt, um Fahrge-meinschaften zu bilden, ist um 10 Uhr am Mama Mia.

Termin: Samstag, 17.04. um 10.00 Uhr

Infos: Ines Schönauer, Tel. 0921/ 1630558

W



Feste, Veranstaltungen & Workshops

M

Vortrag mit anschließendem Workshop:

Babytragen -

Eine natürliche Art der Entwicklungsförderung mit überraschend vielschichtigen Auswirkungen

Du möchtest Dein Kind gerne tragen, bist aber etwas unsicher und willst nichts „falsch“ machen?

In diesem Kurzvortrag erhältst Du einen Einblick in die Welt des Babytragens. Selbst trageerfahrenen Eltern wird durch die vielen Hintergrundinformationen (wieder) Bewusst werden, welch wertvollen Beitrag sie zur ganzheitlichen gesunden Entwicklung ihrer Kinder leisten. ☺

Im anschließenden Workshop bekommst Du weitere Infos, Du kannst Dein Wissen vertiefen, verschiedene Tragehilfen selbst ausprobieren und sie Dir näher erklären lassen.

Detaillierte Informationen findest Du in der Beschreibung auf der Homepage.

Achtung: Bei Interesse bitte bis spätestens 26.05. anmelden, um das Stattfinden des Vortrags zu sichern!

Termin: Freitag, 28. Mai von 20.00 - 21.00 & 21.00 - 22.00 Uhr

Gebühren: keine für Vortrag, Spenden herzlich willkommen, 25 Euro für Workshop

Leitung, Infos & Anmeldung: **Flori Hopp** (Trageberaterin, Windelfrei-Coach,

Stillberaterin, Nordic Walking-Trainerin, 4-fache Mutter), Tel.: 0175/ 252 30 30

Gerne können wir auch einen Termin für eine individuelle Einzelberatung vereinbaren

J

Hurra! Das Mama Mia feiert

25+1 -jähriges

u

Jubiläum!

n

Und ihr seid alle eingeladen!

...zu einer riesen Geburtstagssause am Samstag, den 26.06. ab 14.00 Uhr. Mit ehemalige und ganz frischen Mama Mia Familien, mit Spiel & Spaß & Musik und allem, was wir uns noch einfallen lassen werden.

Kommt und feiert mit!

i

Weitere Infos gibt es im Büro unter mamamia-bayreuth@gmx.de oder bei Ines Schönauer, Tel. 0921/ 1630558

Feste, Veranstaltungen & Workshops

Sommergrillfest

J

Am Samstag, den **24. Juli**, wollen wir uns ab **16.30 Uhr** im Mama Mia-Garten treffen, spielen, grillen und Lagerfeuer schüren. Bringt bitte euer Grillgut mit und, wenn ihr Lust habt, noch einen Salat. Wir freuen uns auf einen lustigen Samstag mit euch.



Termin: Samstag, **24.07.** ab **16.30 Uhr**

Infos: Ines Schönauer, Tel. 0921/ 1630558

U

Vortrag:

Windelfrei / TopffFit -

Eine Alternative zu Vollzeit-Wickeln und klassischem Töpfchentraining

I

Welch vielseitige Vorteile Windelfrei bzw. TopffFit hat und wie vielschichtig es sich auswirken kann, erfährst Du im ersten Teil dieses Vortrags. ☺

Im zweiten Teil bekommst Du alle weiteren Infos, um sofort mit Windelfrei / TopffFit beginnen zu können.

Detaillierte Informationen findest Du in der Beschreibung auf der Homepage.

Windelfrei / TopffFit erziehen bedeutet nicht zwangsläufig, dass Dein Kind nie Windeln trägt - vielmehr gibt es Dir die Freiheit, jederzeit situationsangepasst wählen zu können...

Achtung: Bei Interesse bitte bis spätestens 28.07.2021 anmelden, um das Stattfinden des Vortrags zu sichern!

I

Termin: Freitag, **30. Juli 2021** von **20.00 – 21.00 & 21.00 – 22.00 Uhr**

Gebühren: keine für Teil 1, Spenden herzlich willkommen ☺, 25 Euro für Teil 2

Leitung, Infos & Anmeldung: **Flori Hopp** (Windelfrei-Coach, Stillberaterin, Trageberaterin, Nordic Walking-Trainerin, 4-fache Mutter), Tel.: 0175/ 252 30 30
Gerne können wir auch einen Termin für eine individuelle Einzelberatung vereinbaren

Kurse

...rund um Schwangerschaft und Geburt

Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare

Der Geburtsvorbereitungskurs vermittelt Grundlagen über Schwangerschaft, Geburt und die ersten Wochen danach, sowie Gymnastik, Entspannungs- und Atemübungen.

Bitte Wolldecke oder Isomatte, Kissen und ein Paar Socken mitbringen!

Neue Kurse: 11.01.-22.02.2021 (Kursdauer: 8 x 1,5 Std.)

01.03.-26.04.2021 (Kursdauer: 8 x 1,5 Std.)

07.06.-26.07.2021 (Kursdauer: 8 x 1,5 Std.)

Kursgebühr übernimmt die Krankenkasse.

Termin: montags von 18.00 - 19.00 Uhr und 19.15 - 20.15 Uhr

Leitung, Anmeldung und Infos: Linda Bergemann (Hebamme) Tel. 0921/ 51 60 383 oder 0173/ 60 74 268 bzw. e-mail: kontakt@hebamme-bayreuth.de

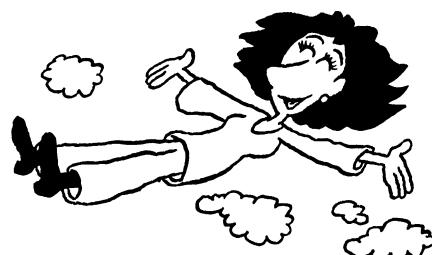
Geburtsvorbereitung

als Intensivkurs an 3 Abenden

am 03., 10. Und 17.05.2021 (Kursdauer: 3 x 2 Std.)

Termin: montags von 18.00 - 20.00 Uhr

Leitung, Anmeldung und Infos: Linda Bergemann (Hebamme) Tel. 0921/ 51 60 383 oder 0173/ 60 74 268 bzw. e-mail: kontakt@hebamme-bayreuth.de



Kurse

...für Eltern und Kinder nach der Geburt

Move your Body ☺ Move your Baby

Gemeinsamer Bewegungsspaß:

Fitnessaufbau für Mütter zusammen mit ihren Babys

Als 4-fache Mutter weiß ich, wie schwierig, aber zugleich auch, wie wichtig es ist, etwas für sich selbst bzw. seinen Körper und sein Wohlbefinden zu tun.

Dieses Ganzkörpertraining in einer kleinen Gruppe bietet Dir die Möglichkeit dazu:

Du musst keinen Babysitter organisieren, kannst Dein Kind bei Dir haben und hast so den Kopf frei, weil Du weißt: **Deinem Baby geht's gut!**

Auch ältere Kinder dürfen gerne mitgebracht werden, insofern sie sich mit Spielangeboten wie Bällebad, Büchern, Bausteinen usw. eine Zeit lang selbst beschäftigen können und Mama nicht in „Dauerbeschlag“ nehmen.

Reine Trainingszeit ist ca. 60 Minuten, vorher/nachher bleibt Zeit für Fragen und Austausch. **Da das Training fortlaufend ist, kannst Du jederzeit mit einem 8-Wochen-Block einsteigen.**

Termin: mittwochs von 11.00 - 12.30 Uhr

Gebühren: 95 Euro für 8 x 90 Minuten

Leitung, Infos & Anmeldung. Flori Hopp (Nordic Walking-Trainerin, Trageberaterin, Windelfrei-Coach, Stillberaterin, 4-fache Mutter), Tel.: 0175/ 252 30 30

Gerne könnt ihr als Gruppe Euren individuellen Kurs auch für zuhause buchen.

Nordic Walking (mit Baby)

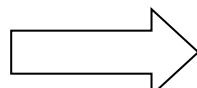
Dieses Training ist für die ganze Familie geeignet: vom Baby im Bauch (später in geeigneter Trage) bis hin zu Oma und Opa. Selbst für Kinder gibt es Stöcke.

In einer kleinen Gruppe lernst Du verschiedene Techniken des Nordic Walking kennen.

„Laufen“ kann zwar jeder - Nordic Walking aber sollte, wie andere Sportarten auch, von Grund auf richtig erlernt werden.

Das ist wichtig, damit Du die gesamte Bandbreite der positiven Auswirkungen dieses genialen, schonenden Ganzkörpertrainings wirklich für Dich nutzen kannst (Bauch, Beine, Po, Rücken, Arme, Venen, Beckenboden, Schultern...).

Ideal für Schwangere, um bis zur Geburt beweglich und fit zu bleiben - bei leichten Beschwerden im Symphysen-, Becken- und Rückenbereich evtl. in Kombination mit den „Bindeweisen für Schwangere nach FTZB“ zum Stabilisieren und Entlasten.



Kurse

...für Eltern und Kinder nach der Geburt

Mit **i**t **t**w **o**c **h**re **D**on **n**ne **e**re **S**tag

→ Optimal, um nach der Geburt wieder fit zu werden und ins Gleichgewicht zu kommen – und das gemeinsam mit dem Baby an der frischen Luft. ☺

Reine Trainingszeit ist ca. 60 Minuten, vorher/nachher bleibt Zeit für Fragen und Austausch.

Ab April als „Sommerspecial“ in Kombination mit „Move your Body ☺ Move your Baby“: Bei gutem Wetter trainieren wir draußen – bei extremer Hitze/Regen drin.

Termin: mittwochs von 11.00 – 12.30 Uhr (als reiner NW-Kurs: nach Vereinbarung)

Gebühren: 95€ für 8 x 90 Minuten

Leitung, Infos & Anmeldung: Flori Hopp (Nordic Walking-Trainerin, Trageberaterin, Windelfrei-Coach, Stillberaterin, 4-fache Mutter), Tel.: 0175/ 252 30 30

Gerne könnt Ihr als Gruppe Euren individuellen Kurs buchen

fitdankbaby®

Fitness für Mutter und Kind

fitdankbaby®
Fitness für Dich & Dein Baby

Fitdankbaby setzt dort an, wo Rückbildungsgymnastik aufhört. In dem Training wird die gesamte Muskulatur beansprucht, wiederaufgebaut, gekräftigt und die Kondition gesteigert. Das Baby ist hierbei in einem speziell entwickelten Gurt fixiert, der individuell angepasst werden kann. Durch das Gewicht des Kindes verstärkt sich automatisch die Intensität der Übungen – über die gesamte Kursdauer von einem oder mehreren Kursen gesehen, ist die Intensivierung schon allein durch das mitwachsende Gewicht gegeben! Spaß und Miteinander für Mama und Baby!

fitdankbaby®-MAXI

für Mamas mit Babys ab ca. 8 Monaten

Fitdankbaby®-Maxi für Mütter mit Babys im Krabbelalter. Hier können Mütter, die bereits einen fitdankbaby® Kurs besucht haben, aber auch Neueinsteigerinnen teilnehmen.

Mit neuen, aufbauenden Übungen für die Mamas und originellen Bewegungsideen für die Babys im Krabbelalter! Die Übungsauswahl ist auf das steigende Gewicht, die wachsende Mobilität und die Entwicklungsstadien der Kinder angepasst. Auf das individuelle Trainingsniveau und Rückbildungslevel der Mamas wird ebenfalls besondere Rücksicht genommen, so dass ein optimaler Trainingseffekt gewährleistet ist.

Kurse

...für Eltern und Kinder nach der Geburt

D
O
R
N
E
S
t
a
g

F
r
e
i
a
g

fitdankbaby®-MINI **für Mamas mit Babys ab 3 Monaten**

In einer Unterrichtseinheit werden nach dem Aufwärmen verschiedene Übungen erlernt und ausgeführt, durch welche die gesamte Muskulatur (v. a. Bauch, Beine, Po, Rücken, Beckenboden) gekräftigt und der Körper langsam und stetig steigernd in Form gebracht wird.



Die Übungen werden in kleinen Gruppen individuell auf das Rückbildungslevel (betr. Beckenboden und Rumpfmuskulatur) und Konstitution der Mütter angepasst. Das Baby ist ganz in die Stunde eingebunden, mal verstärkt mit seinem Körperegewicht die Intensität der Übungen, mal motiviert es Mama mit seinem Lachen. Zusätzlich werden gezielte Spiele für die Babys gemacht, die es aktiv in seiner Entwicklung unterstützen - das sind beispielsweise Strampelspiele oder Kriereiter.

Termin: Donnerstags von 9.00 bis 10.15 Uhr fitdankbaby®-MAXI

Donnerstags von 10.30 bis 11.45 Uhr fitdankbaby®-MINI

Gebühren: 80€ pro Person mit Baby für 8 x 75 Minuten

Leitung, Infos & Anmeldung: Pamela Lautner, Tel.: 0176/ 620 81796 oder pamela.lautner@fitdankbaby.de bzw. www.fitdankbaby.de



Rückbildung am Freitag Vormittag

...für alle Mütter ab sechs Wochen nach der Geburt.

Der Kurs vermittelt wichtiges Wissen über den Aufbau des Beckenbodens und mittels Wahrnehmungsübungen ein Gespür für den eigenen Körper. Zudem werden wir alle Muskeln trainieren und den Körper langsam wieder straffen.

Ihr könnt am Kurs mit und ohne Baby teilnehmen.

Für Informationen zur Rückbildungsgymnastik und zu den nächstmöglichen Terminen kontaktiert bitte direkt die kursleitende Hebamme

Rebecca Freyer, Tel.: 0921/ 16829085

Kursgebühr für die Rückbildungsgymnastik übernimmt die Krankenkasse (daher zum ersten Termin bitte die Krankenkassenkarte mitbringen).

Kurse

...für Erwachsene

D
O
N
N
E
R
S
t
a
g

Yoga-Kurs

In diesem Kurs machen wir Yoga, so wie ihr ihn gerade braucht - mit fliessenden Bewegungsabläufen, kraftvollen Haltungen, genüsslichen Dehnungen, mal langsam, mal schneller, mit leichten sowie anspruchsvollen Optionen.

Bitte zum Kurs vorher anmelden über **0179/ 7858928** oder alexandra@yoga-by-blum.de

Termin: donnerstags von **17.45 - 19.00 Uhr**

Gebühren: Einzelkarte 12€ - probestunde 6€-

10er karte 90€ (für Mama Mia Mitglieder 81€)

Kurs findet ab 3 Teilnehmer*innen statt.

Einstieg ist jederzeit möglich!

Namasté Alexandra

S
o
n
n
t
a
g

Yoga (nicht nur) für Mütter und Väter

...harmonisiert Körper, Seele und Geist

...verhilft zu Körpergefühl und mehr Gelassenheit

...ist eine Insel im Alltag

...macht Freude!

Kursgebühr: 60€, für Mitglieder 54€ für 10x 60 Minuten

(Gebühr wird teilweise von Krankenkassen erstattet)

Termin: sonntags von **18.30 - 19.30 Uhr**

Leitung, Anmeldung und Info: Barbara Dahlberg (Yogalehrerin) unter dahlbergecke@web.de



Das Kinder- und Elternzentrum....



- ✿ ist ein selbstorganisierter, offener Treffpunkt für Familien.
- ✿ bietet Müttern und Vätern die Möglichkeit, sich in den offenen Treffs und im Familiencafé mit und ohne Kinder zu treffen.
- ✿ ist Anlaufstelle, um neue Kontakte zu knüpfen.
- ✿ hilft bei Erziehungsfragen und Problemen durch den Austausch untereinander.

Was macht das Mama Mia einzigartig in Bayreuth...

- ✿ Die Vielfalt an Menschen und Angeboten.
- ✿ Familien mit Kindern jeden Alters sind jederzeit herzlich willkommen.
- ✿ Das Programm wird von allen gestaltet.
- ✿ Zentral gelegen mit großem Garten und Spielplatz.
- ✿ Wunderbar familiäre Atmosphäre!

Für Mitglieder gibt es jede Menge Vergünstigungen: günstige Nutzung des Hauses für Feste und Familienfeiern, Ermäßigung bei Kursen, kostenlose Teilnahme an allen regelmäßigen Mama Mia Treffs.

Wir freuen uns, wenn die Mitglieder Interesse an der inhaltlichen und räumlichen Gestaltung des Mama Mia haben und Ihre Fähigkeiten in den verschiedenen Bereichen mit einbringen. Wenn Du Interesse hast die Vorteile der Mitgliedschaft in Anspruch zu nehmen, oder Du gerne mitmischen und/oder das Zentrum unterstützen willst, dann fülle doch das nebenstehende Formular aus. Spenden und Mitgliedsbeiträge können von der Steuer abgesetzt werden. Spendenquittungen sind im Büro erhältlich.

IBAN: DE24773501

100009043050

BIC: BYLADEM1SBT

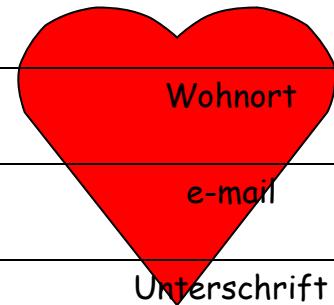
Sparkasse Bayreuth



Ich/Wir werdeN Mitglied

mind. 5,50 € im Monat

Vorname	Name
Vorname	Name
Straße	
PLZ	Wohnort
Telefon	
Datum	e-mail
Unterschrift	



Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich Mama Mia den fälligen Mitgliedsbeitrag in Höhe von _____ € monatlich _____ € jährlich _____ € vierteljährlich von meinem/unserem Konto abzubuchen.

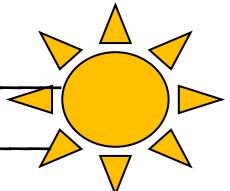
IBAN: _____

BIC: _____

Bank: _____

KontoinhaberIn: _____

Ort, Datum & Unterschrift: _____



Schriftliche Kündigung 4 Wochen zum Monatsende