

# MamaMia

Kinder- und Elternzentrum  
Bayreuth e.V.

## Programm Herbst/Winter 2021/22



# 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!



Kinder- und Elternzentrum  
Bayreuth e.V.

gefördert durch:



Bayerisches Sozialministerium  
für Arbeit, Soziales, Familie und Integration

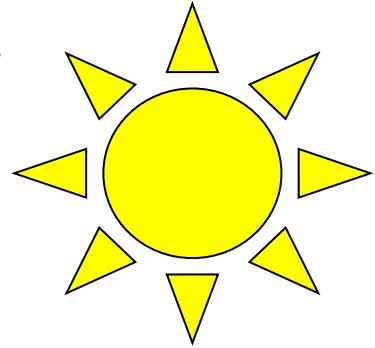
Moritzhöfen 31 (zwischen Wittelsbacherring und Röhrensee)

95447 Bayreuth

Tel. 0921 / 560 100

[mamamia-bayreuth@gmx.de](mailto:mamamia-bayreuth@gmx.de)

[www.familienzentrum-bayreuth.de](http://www.familienzentrum-bayreuth.de)



**Bürozeiten:**

Montag: 8.00 - 11.45 Uhr

Donnerstag: 8.00 - 11.45 Uhr



## Inhalt

<b>Das Kinder- und Elternzentrum Mama Mia .....</b>	<b>1</b>
<b>Bürozeiten.....</b>	<b>2</b>
<b>Offene Treffs für Eltern und Kinder.....</b>	<b>3-8</b>
<b>Offene Treffs für Erwachsene.....</b>	<b>9-10</b>
<b>Wochenplan.....</b>	<b>11-12</b>
<b>Feste, Veranstaltungen &amp; Workshops.....</b>	<b>10+13-18</b>
<b>Kurse.....</b>	<b>19-22</b>
<b>Mitgliedschaft.....</b>	<b>23</b>

## 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  
O  
N  
T  
A  
G

#### Sing- & Bewegungsstunde

Krabbel- und Eltern-Kind-Gruppe

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.

Bei Fragen wendet euch gerne an Steffi unter [sonnenschein\\_steffi@web.de](mailto:sonnenschein_steffi@web.de) oder unter 0176/ 72441234.

Termin: montags von 10.00 - 11.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Steffi, Tel. 0176/ 72441234

D  
i  
e  
n  
s  
t  
a  
g

#### Spielzeit

Krabbel- und Spieldorf für Babys und Kinder bis zum Kindergartenalter

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

Termin: dienstags, von 9.00 - 10.30 Uhr

Ansprechpartnerin: Janina, Tel. 0174/ 8298251

AUFGRUND DER CORONA-REGELUNGEN WIRD UM VORHERIGE ANMELDUNG GEBETEN!

## Offene Treffs

### Treffs für Eltern und Kinder

D

#### ...en español

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.

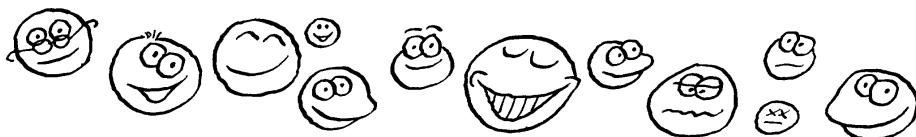
i  
e  
n  
s  
t  
a  
g

Wir treffen uns jeden 1. und 3. Dienstag im Monat von 16.00 bis 18.00 Uhr.

encantados de recibiros

Kontakt: María José, Tel. 0173/ 3873709

ACHTUNG: AUFGRUND DER CORONA-REGELUNGEN WIRD UM VORHERIGE ANMELDUNG GEBETEN!



M  
i  
t  
t  
W  
o  
c  
h

#### Stillstunde

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



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.

Termin: mittwochs von 9.30 - 11.00 Uhr

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

Bitte vorher anrufen!

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

## Offene Treffs

### Treffs für Eltern und Kinder

M  
i  
t  
t  
W  
o  
c  
h

#### Offenes Familiencafé

Während die Kinder spielen, können sich die Eltern austauschen und bei Kaffee und Kuchen entspannen.



mittwochs und donnerstags von 15.00 bis 18.00 Uhr

#### Schreibwerkstatt-kreatives Schreiben für Groß und Klein

Der Treff ist für alle, die einfach mal drauf los schreiben und ihrer Kreativität freien Lauf lassen wollen. Es wird am Anfang immer ein kleiner Anregung als „Thema“ der Woche geben. Für die Jüngeren/Kleineren stehen auch immer Ausmalvorlagen und Stifte bereit.

Individuelle Schreibberatung in anderen Bereichen (Bewerbung, Behörden, etc.) ist auf Anfrage möglich.

Termin: mittwochs von 15.00 - 16.30 Uhr, bei gutem Wetter im Garten

Ansprechpartnerin: Steffi Schreiner, E-Mail: sonnenschein\_steffi@web.de oder Handy: 0176/ 72441234

ACHTUNG: AUFGRUND DER CORONA-REGELUNGEN WIRD UM VORHERIGE ANMELDUNG GEBETEN!

D  
o  
n  
n  
e  
r  
s  
t  
a  
g

#### 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 oder Hebammen dabei, die gerne in der Gruppe oder in Einzelgesprächen auf besondere Fragen oder Bedürfnisse eingehen.

Wir freuen uns auf Euren Besuch.

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

Ansprechpartnerinnen und Infos: Nina Müller (KoKi Bayreuth) Tel: 0921/ 251010 und Rebecca Freyer, Tel. 0157/ 32117326

## Offene Treffs

### Treffs für Eltern und Kinder

#### Offenes Familiencafé

D  
O  
n  
n  
e  
r  
s  
S  
t  
a  
g  
F  
r  
e  
i  
t  
a  
g

Während die Kinder spielen, können sich die Eltern austauschen und bei Kaffee und Kuchen entspannen.

mittwochs und donnerstags von **15.00 bis 18.00 Uhr**



#### Reparaturcafé Bayreuth

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 **18.00 - 20.00 Uhr**

Kontakt: [repaircafe@transition-bayreuth.de](mailto:repaircafe@transition-bayreuth.de)

Bitte vorher auf der TransitionHaus Homepage unter: <https://transition-bayreuth.de/repaircafe/> nachschauen, ob das Repaircafé auch wirklich stattfindet.



#### 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. Liedvorschläge, Texte, Noten und Instrumente dürfen gerne mitgebracht werden.

Termin: jeden 1. und 3. (und evtl 5.) Freitag im Monat vorläufig von **11 - 13.00 Uhr**

Leitung, Infos & Anmeldung: Flori Hopp (4-fache Mutter), Tel.: 0175/ 252 30 30

## Offene Treffs

### Treffs für Eltern und Kinder

#### F 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 2<sup>nd</sup> and 4<sup>th</sup> Friday of every month from 15:00 - 16:30.

Information: Alexandra Blum: 0179/ 7858928

#### e 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...)

a 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**

g 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  
a  
m  
s  
t  
a  
g  
  
S  
o  
n  
t  
a  
g

#### Offener Familientreff für italienisch sprechende Familien

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.

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.

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

Infos gibt es bei Elena, Tel. 0176/ 35441720



S  
o  
n  
t  
a  
g

#### Bayreuther Spielenachmittag - für hochintelligente Kinder und ihre Eltern

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

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

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.

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

Termin: jeden letzten Sonntag im Monat von 14.30 bis 17.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Gabriele Fürgott

e-mail: [kiju-beauftragte-oberfranken@mensa.de](mailto:kiju-beauftragte-oberfranken@mensa.de)

## Offene 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

Pra tod@s que quieren pasar un tiempo charlando en español y picoteando lo que cada un@ aporta.

**Nos encontramos en el café del Mama Mia el 28.09.2021; 30.11.2021 y 25.01.2022 a las 20 h.**

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

Ansprechpartnerin: Rebecca Freyer, Tel. 0157/ 32117326

**ACHTUNG: AUFGRUND DER CORONA-REGELUNGEN WIRD UM VORHERIGE ANMELDUNG GEBETEN!**

### Zirkus Jam Session-Acrobatc 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. Lass 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](mailto:jam@transition-bayreuth.de)



## Offene Treffs für Erwachsene

### Brettspieltreff

Spielt ihr auch gerne Brettspiele? Wir lieben Brettspiele und suchen immer nach Mitspielen! Kommt vorbei und macht mit!

Fr. Zunächst wollen wir uns einmal im Monat abends treffen um gemeinsam zu spielen. Egal ob erfahrene Brettspieler oder blutige Anfänger wir haben für jeden etwas dabei und freuen uns auf euch.

P.s. Solltet ihr Interesse haben aber der Termin ganz ungelegen sein meldet euch bitte trotzdem

Ansprechpartner: Taina und Markus Conrad, Tel. **0178/ 3320206**

Termin: **1. Freitag im Monat um 19.00 Uhr**

ACHTUNG: AUFGRUND DER CORONA-REGELUNGEN WIRD UM VORHERIGE ANMELDUNG GEBETEN!

## Feste, Veranstaltungen & Workshops

### Rätselpaziergang

Wir treffen uns um 10 Uhr im Mama Mia. In Begleitung eurer Eltern oder einer erwachsenen Person bekommt ihr eine Karte mit Rätselaufgaben, die ihr beim Spaziergang durch Bayreuth lösen sollt. Zur Rätselauflösung und Erhalt einer Urkunde treffen wir uns gegen Ende der Veranstaltung wieder im Mama Mia. Geeignet für Kinder ab 4 Jahren.

Termin: Sonntag, **05.09.** von **10.00 bis 12.00 Uhr**

Infos: Janina, Tel. **0174/ 8298251**

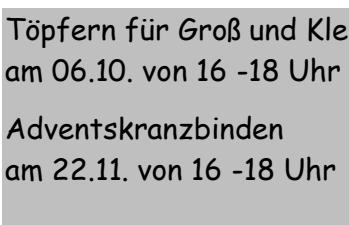
### Herbst-Grillen

Am Samstag, den **18. September**, 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, ein Dessert oder was euch sonst noch so einfällt.

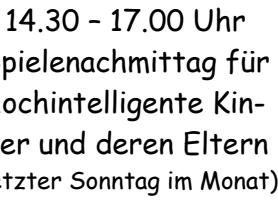
Wir freuen uns auf einen lustigen Samstag mit euch.

Infos: Ines, Tel. **0921/ 1630558**

# Mama Mia Wochenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch
<p>Bürozeit 8.00 - 11.45 Uhr</p> 	<p>9.00 - 10.30 Uhr Spielzeit</p> 	<p>9.30 - 11.00 Uhr Stillstunde</p>
<p>10.00 - 11.00 Uhr Sing- &amp; Bewegungsstunde</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>16.00 - 18.00 Uhr Spanisch-Spieltreff (1. und 3. Dienstag im Monat)</p> 	<p>Offener Cafétreff 15-18.00</p> 
<p>18.00 - 19.30 Uhr Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare</p> 	<p>ab 20.00 Uhr offener Tanztreff</p> <p>ab 20.00 Uhr noche de picoteo (28.09.21, 30.11.21, 25.01.22)</p> 	<p>20.00 - 21.30 Uhr Zirkus-Jam-Session</p> <p>Töpfern für Groß und Klein am 06.10. von 16 -18 Uhr</p> <p>Adventskranzbinden am 22.11. von 16 -18 Uhr</p> 

# Mama Mia Wochenplan

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>Bürozeit 8.00 - 11.45 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><b>Offener Cafétreff 15-18.00</b></p> <p>18.30 - 19.45 Uhr Yoga-Kurs</p> <p>18.00 - 20.00 Uhr Reparatur-Café (1. Donnerstag im Monat)</p> <p>Herbstfest am 29.10. von 15 bis 18 Uhr</p> <p>Laternelauf am 11.11. um 17 Uhr</p>	<p>Rückbildungsgymnastik am Vormittag</p> <p>14.00 - 16.00 Uhr Musikzeit (1. und 3. Freitag im Monat)</p> <p>15.00 - 16.30 Uhr english speaking family (2. und 4. Freitag im Monat)</p> <p>ab 19.00 Uhr Brettspielabend (1. Freitag im Monat)</p> <p>Stillabend am 24.09. von 20-22.00 Uhr</p> <p>Paarkommunikation am 29.09. um 20 Uhr</p> <p>Komm. mit Kindern am 5.11. um 20 Uhr</p> <p>Babytrageabend am 26.11. von 20-22 Uhr</p> <p>Windelfrei-Abend am 28.01.22 von 20-22 Uhr</p>	 <p>10.00 - 12.00 Uhr italienischer Famili-Treff (1. Samstag im Monat)</p> <p>Herbst-Grillen am 18.09. ab 16.30 Uhr</p> <p>Benefiz-Flohmarkt am 9.10. von 10-14 Uhr</p> <p>Nähkurs am 23.10. von 13-17 Uhr</p> <p>Wichtelwerkstatt am 4.12. von 15-18 Uhr</p>	 <p>14.30 - 17.00 Uhr Spielenachmittag für hochintelligente Kin- der und deren Eltern (letzter Sonntag im Monat)</p> <p>18.30 - 19.30 Uhr Yoga-Kurs</p>  <p>Rätselpaziergang am 5.09. von 10.12 Uhr</p> <p>Experimente am 19.09. von 10-12 Uhr</p> <p>Neujahrstrunk am 09.01.22 von 10-12 Uhr</p>

## Feste, Veranstaltungen & Workshops

S  
e  
p  
t  
e  
m  
b  
e  
r

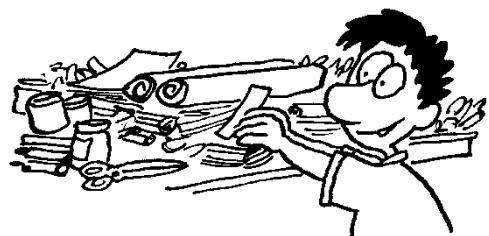
### Kleine Forscher- Experimente für Kinder

Kinder entdecken und forschen den ganzen Tag. Im Mama Mia wollen wir durch Experimente die Kinder beim Erkunden ihrer Umwelt unterstützen. Dazu gibt es verschiedene Stationen mit Experimenten, die Spaß machen und die Neugierde der Kinder wecken sollen. Geeignet für Kinder ab 4 Jahren.

Termin: Sonntag, 19.09. von 10.00 bis 12.00 Uhr

Ansprechpartnerin: Janina, Tel. 0174/ 8298251

AUFGRUND DER CORONA-REGELUNGEN WIRD UM VORHERIGE ANMELDUNG GEBETEN!



O  
K  
t  
o  
b  
e  
r

### 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 22.09. anmelden, um das Stattfinden des Vortrags zu sichern!

Termin: Freitag, 24. September 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

O

### Töpfern für Groß und Klein im Mama Mia Café

Wer Lust hat, sich kreativ zu betätigen ist herzlich eingeladen, vorbeizukommen. Wer möchte, kann fachkundige Hilfestellung erhalten oder einfach frei drauflos kneten.

K

**Termin:** Mittwoch, 06. Oktober von 16.00 - 18.00 Uhr

**Gebühren:** keine, außer eine Spende für das Material

**Infos gibt's bei Doris Hahn Tel. 0921/99747**



F

### Benefiz-Flohmarkt für's Mama Mia

am Marktplatz

**Termin:** Samstag, 09. Oktober von 10 - 14 Uhr

Wir suchen noch gut erhaltene Spielsachen, Haushaltswaren usw. Ab nach den Ferien könnt ihr diese Sachen gerne im Büro abgeben.

Wer Lust hat mitzuhelfen, beim Auf- und Abbau, beim Verkauf oder Sortieren meldet sich bitte im Büro: **0921 / 560100** oder unter [mamamia-bayreuth.de](http://mamamia-bayreuth.de)

O

b

### Näh dich glücklich - Pumphose

Hast du zuhause eine Nähmaschine, weißt schon wie du den Faden einfädelst, aber hast dich noch nicht so richtig an das Nähen von Kleidung ran getraut? Dann bist du in diesem Kurs richtig.

e

Wir nähen gemütliche Pumphosen für Babies und Kleinkinder. Innerhalb eines Nachmittags begleite ich dich vom Schnittmuster hin zu einer fertigen Hose.

p

Mitzubringen: eigene Nähmaschine, Stoff (Jersey, Sweat, Nicky, Cord, ...) Bündchenstoff, passender Faden, Stecknadeln oder Clips, Schere.

Du bekommst: ein Schnittmuster (Gr. 56 - 122), Anleitung, Kaffee, Tee und Nervenfutter. Wenn du möchtest, kannst du natürlich auch ein eigenes Schnittmuster mitbringen.

**Termin:** Samstag, 23. Oktober von 13.00 - 17.00 Uhr

**Gebühren:** keine, aber eine kleine Spende für's Mama Mia ist herzlich willkommen.

**Kursleitung, Infos & Anmeldung:** Jana, Tel. 0176 / 72105728



## Feste, Veranstaltungen & Workshops

O  
K  
T  
O  
B  
E  
R



im Mama Mia

Basteln, Kürbisgeister schnitzen, am Feuer singen, zusammen schmausen. Das wollen wir gemeinsam mit euch an unserem Herbstfest tun. Herzliche Einladung!  
Bringt doch eine Kleinigkeit für das Herbst-Buffet mit. Wir freuen uns auf Euch!

Termin: Donnerstag, 29.10. ab 15.00 Uhr  
Infos: Yuki Raps, Tel. 0921/ 99485

N  
O  
V  
E  
M  
B  
E  
R

Damit die Liebe bleibt -  
Ein Infoabend zum Kommunikationstraining  
für Paare „machpaar“

Am Freitag, 29.10.2021 um 20 Uhr



MACHPAAR

Elternsein und Partnerschaft - wie geht das zusammen?

Für junge Paare ändert sich alles, sobald ein Kind da ist. Da finden sich beide in neuen Rollen und Herausforderungen wieder, nicht selten: müde, erschöpft und voller Fragen.

Wie kann man trotzdem ein glückliches Paar bleiben?

Wie kann man Meinungsverschiedenheiten so klären, dass man sich nicht gegenseitig verletzt. Wie kann man Wünsche und Bedürfnisse so äußern, dass der Partner / die Partnerin sie hören und verstehen kann - ohne in Konflikt zu geraten.

Dazu erfahrt Ihr mehr bei diesem Info-Abend. Damit die Liebe bleibt...

Der sich anschließende Kurs findet statt für 4 Paare mit Kindern unter 3 Jahren.

Leitung, Infos & Anmeldung: Martina Lösel (Trainerin für Paar- und Elternkurse),  
Tel. 0921/ 16807065 bitte lange klingeln lassen und auf AB sprechen  
oder unter redeweise.e.v@gmail.com

## Feste, Veranstaltungen & Workshops

# FamilienTeam

Das Miteinander stärken

Workshop am Freitag, 5.11.2021 um 20 Uhr live im Mama Mia oder als Online-Vortrag per zoom

Kennt Ihr das? Schuhsalat im Flur, das Spielzeug ist überall verstreut, Ihr redet Euch den Mund fusselig und Eure Kids „hören“ Euch nicht oder haben gerade keine Lust, das zu machen, was sie sollen?

In dem Workshop / oder Online-Vortrag von Martina Lösel, FamilienTeam-Trainerin geht es um das Thema:

**Muss ich denn alles 100 Mal sagen? Mein Kind zur Kooperation gewinnen.**

Dieser Abend richtet sich an Mütter und Väter, die es lernen wollen, so zu sprechen, dass ihr Kind sie auch hört und tut, was Ihr sagt. Der Abend ist auch eine Einführung in den Elternkurs: FamilienTeam - Das Miteinander stärken, der ab Di., 11.1.2022 starten wird.

**Leitung, Infos & Anmeldung:** Martina Lösel (Trainerin für Paar- und Elternkurse), Tel. 0921/ 16807065 bitte lange klingeln lassen und auf AB sprechen oder unter [redeweise.e.v@gmail.com](mailto:redeweise.e.v@gmail.com)

"Kommt, wir woll'n Laterne laufen!"



am Donnerstag, 11. November

Ab 15 Uhr ist unser Familiencafé geöffnet, um sich mit Brezeln, Punsch und netten Leuten auf den Abend einzustimmen.

Um 17 Uhr starten wir zu einer Runde um den Röhrensee. Wir sind gespannt auf eure Laternen und freuen uns auf euch!

Infos bei Rebecca: 0921/ 16829085

## Feste, Veranstaltungen & Workshops

### Adventskranzbinden

Wir wollen uns gemeinsam auf die Adventszeit einstimmen und einen Kranz binden. Jeder bringt Material (Zweige, Efeu, Beeren...) und Werkzeug (Zange, Draht...) mit. Wir teilen dann unsere Natur-Schätze.

Termin: Mittwoch, 24.11. von 15.00 bis 18.00 Uhr

Infos: Yuki, Tel. 0921/ 99485



### 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 23.11. anmelden, um das Stattfinden des Vortrags zu sichern!

Termin: Freitag, 26. November 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.

## Feste, Veranstaltungen & Workshops

### Wichtelwerkstatt für Kinder

Am Samstag, 4.12.21 von 15 bis 18 Uhr

Mit verschiedenen Naturmaterialien könnt ihr im Mama Mia Dekoketten, Windlichter oder Bilderrahmen herstellen. Damit könnt ihr Euer Zuhause schmücken oder ein Weihnachtsgeschenk anfertigen.

Geeignet für Kinder ab 3 Jahren

**Termin:** Samstag, 4.12. von 15.00 - 18.00 Uhr

**Kosten:** Für das Material

**Ansprechpartnerinnen:** Cornelia 0175/ 700 39 72 und Janina 0174/ 829 8251

### Neujahrstrunch mit SPIEL & SPASS

Herzliche Einladung zum  
gemütlichen Familienbrunch im  
neuen Jahr mit Überraschungs-  
spielen und -aktionen.



Bitte bringt etwas für's gemeinsame Frühstücksbüffet mit. Getränke gibt's vom Mama  
Mia.

**Termin:** Sonntag, 09.01.2021 von 10.00 - 12.00 Uhr

**Infos:** Janina, Tel. 0174/ 8298251

### Windelfrei / TopfFit -

Eine Alternative zu Vollzeit-Wickeln und  
klassischem Töpfchentraining

Welch vielseitige Vorteile Windelfrei bzw. TopfFit 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 / TopfFit beginnen zu können.

Detaillierte Informationen findest Du in der Beschreibung auf der Homepage.

Windelfrei / TopfFit 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 26.01.2021 anmelden, um das  
Stattfinden des Vortrags zu sichern!

**Termin:** Freitag, 28. 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.

## Kurse

### 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: 13.09. - 25.10.2021 (Kursdauer: 8 Einheiten)

08.11. - 20.12.2021 (Kursdauer: 8 Einheiten)

03.01. - 14.02.2022 (Kursdauer: 8 Einheiten)

Kursgebühr übernimmt die Krankenkasse.

Termin: montags von 18.00 - 19.00 Uhr bzw. 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

### 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 Training 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!**

Seinem Bedürfnis entsprechend kann es sich an Dich gekuschelt in einer geeigneten Tragehilfe vollkommen entspannen. So „verschlafen“ selbst 2jährige oft einen großen Teil der Stunde. Bei besonders sensiblen Kindern, die normalerweise schnell überreizt reagieren, kann hier durch Körperkontakt und Bewegung Stress abgebaut werden.

**Mehrlinge sind herzlich willkommen - helfende Hände sind vorhanden!**

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

Von Frühling bis Herbst als „Sommerspecial“ in Kombination mit „Nordic Walking (mit Baby)“: Bei geeignetem Wetter trainieren wir draußen - bei Hitze/Regen drin.

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.

## Kurse

### Nordic Walking (mit Baby)

Dieses Training ist für die ganze Familie geeignet: vom Baby im Bauch (später in der 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.

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. eine Stunde, vorher/nachher bleibt Zeit für Fragen und Austausch.

Von Frühling bis Herbst als „Sommerspecial“ in Kombination mit „Move your Body ☺ Move your Baby“: Bei geeignetem Wetter trainieren wir draußen - bei Hitze/Regen drin.

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

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

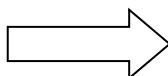
Gerne könnt Ihr als Gruppe Euren individuellen Kurs buchen.

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 Mit-einander für Mama und Baby!



## Kurse

D  
o  
n  
n  
e  
r  
S  
t  
a  
g

### **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.

### **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 Körpergewicht 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 Kniereiter.

**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

Pamela ist eine krankenkassenzertifizierte Trainerin → Gebühren können von den Krankenkassen übernommen werden!

**Leitung, Infos & Anmeldung:** Pamela Lautner, Tel.: 0176/ 620 81796 oder [pamela.lautner@fitdankbaby.de](mailto:pamela.lautner@fitdankbaby.de) bzw. [www.fitdankbaby.de](http://www.fitdankbaby.de)

## Kurse

### **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 anspruchsvoller Optionen.

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

**Termin:** donnerstags von **18.30 - 19.45 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

### **Rückbildung** am Freitag Vormittag

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

Der Kurs vermittelt wichtiges Wissen über den Aufbau des Beckenbodens und vermittelt mit Wahrnehmungübungen ein Gesühr 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 Hebammme

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

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

### **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 Mama Mia Mitglieder 54€ für 10x 60 Minuten

(Gebühr wird teilweise von den Krankenkassen erstattet)

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

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



Hiermit beantrageN ich/wir die **Mitgliedschaft** beim Verein:

# MamaMia

Kinder- und Elternzentrum  
Bayreuth e.V.

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.

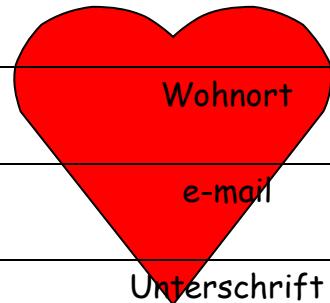
Wir freuen uns, wenn die Mitglieder Interesse an der inhaltlichen und räumlichen Gestaltung des Mama Mia haben und Ihre Fähigkeiten in den verschiedenen Bereichen mit einbringen. Wenn Du Interesse hast die Vorteile der Mitgliedschaft in Anspruch zu nehmen, oder Du gerne mitmischen und/oder das Zentrum 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

ab 5,50 € im Monat

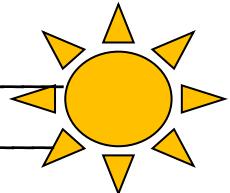
Vorname	Name
Vorname	Name
Straße	
PLZ	Wohnort
Telefon	e-mail
Datum	Unterschrift



## 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**