

# Programm Frühling/ Sommer 2022







MamaMia

Kinder- und Elternzentrum  
Bayreuth e.V.








## 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!



Moritzhöfen 31 (zwischen Wittelsbacherring und Röhrensee)

95447 Bayreuth

Tel. 0921 / 560 100

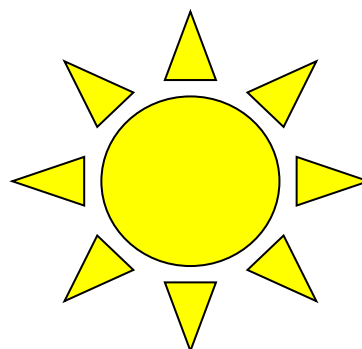
mamamia-bayreuth@gmx.de

www.mama-mia-bayreuth.de

**Bürozeiten:**

Dienstag: 8.00 - 12.00 Uhr

Donnerstag: 8.00 - 12.00 Uhr



**Inhalt**

Das Kinder- und Elternzentrum Mama Mia .....	1
Bürozeiten.....	2
Offene Treffs für Eltern und Kinder.....	3-10
Offene Treffs für Erwachsene.....	10+13
Wochenplan.....	11-12
Feste, Veranstaltungen & Workshops.....	13-17
Kurse.....	18-22
Mitgliedschaft.....	23

Unsere Treffs, Kurse und Veranstaltungen finden unter Einhaltung der Regelungen der jeweils aktuellen Corona-Verordnung statt. Dies kann in Präsenz, online oder als outdoor-Veranstaltung sein. Um herauszufinden, in welcher Form und unter welchen Vorgaben dein Wunsch-Treff angeboten wird, kontaktiere bitte die/den jeweilige\*n Anbieter\*in.

## 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

#### mimame mama - Hebammenbegleiteter Treff

Für stillende und nicht stillende Mütter

Das Leben mit Säugling ist aufregend, voller Überraschungen und neuer Herausforderungen, anstrengend, aufwühlend, wunderschön und ermüdend, voll Fragen und neuer Bedürfnisse. Die Hebamme Rebecca Freyer lädt Mütter ein, sich in gemütlicher Atmosphäre zu treffen um sich auszutauschen, Rat zu holen, Kraft zu tanken und ihr Muttersein zu genießen.

**Termin:** ab Februar 2022 montags von 9.30 - 11.00 Uhr  
(der Treff entfällt in den Schulferien)

**Kontakt und Info:** Rebecca Freyer, Tel. 0177/ 5967481

#### 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** oder unter **0176/ 72441234**.

**Termin:** montags von 10.00 - 11.00 Uhr

**Ansprechpartnerin:** Steffi, Tel. 0176/ 72441234

Montag

## Offene Treffs für Eltern und Kinder

---

### Treff für Alleinerziehende

Offener Treff für Alleinerziehende und ihre Kinder

Du bist (oder fühlst dich) alleinerziehend und willst dich vernetzen? Zusammen sind wir stark! Jeden Montag gibt es für dich die Möglichkeit, andere Ein-Eltern-Familien kennenzulernen. Für Spiel und Spaß bietet das Mama Mia unseren Kindern viel Freiraum.

**Ansprechpartnerin:** Lisa, Tel, **015773723765**

**Termin:** montags von 16.00 - 17.30 Uhr

### Meeting for single parents

Open meeting for single parents and their children

Are you (or do you feel like) a single parent and want to network? Together we are strong! Every monday you have the opportunity to meet other single parent families. The Mama Mia offers our children a lot of space.

**Contact person:** Lisa **015773723765**

**Date:** Mondays from 4 - 5.30 pm

### Spielzeit

Krabbel-, Spiel- und Spaziertreff für Babys und Kinder bis zum Kindergartenalter

Wir treffen uns entweder zum freien Spiel und zum Erfahrungsaustausch in ruhiger und entspannter Atmosphäre in den Mama Mia Räumlichkeiten oder wir starten am Mama Mia zu einem Spaziertreff für Mamas und Papas mit ihren Babys und Kleinkindern. Gemeinsam erkunden wir mit Kinderwagen oder Trage den Röhrensee. Zwischendurch kann selbstmitgebrachtes Essen und Trinken verzehrt werden und ein Stopp am Spielplatz eingelegt werden. Natürlich dient der Treff auch dem Erfahrungsaustausch und dem Knüpfen neuer Kontakte.

**Termin:** dienstags, von **9.00 - 10.30 Uhr**

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



## Offene Treffs für Eltern und Kinder

---

### ...en español - Encuentro de familias hispanohablantes

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.

Wir treffen uns ab März 2022 jeden **1. und 3. Dienstag** im Monat von **16.00 bis 18.00 Uhr**.

encantados de recibiros

**Kontakt:** María José, Tel. **0173/ 3873709**

### 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 quarto martedì di ogni mese dalle 16.15 alle 17.45. Potete essere aggiunti al gruppo Whatsapp per ricevere un promemoria dei nostri incontri.

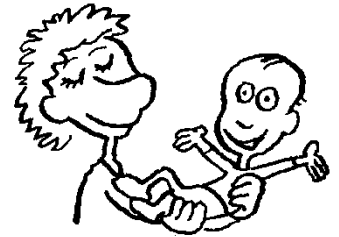
In dieser Gruppe möchten wir in Bayreuth einen Treffpunkt für alle italienisch sprechenden Familien ins Leben rufen. Einfach vorbeikommen - wir sind für alle Vorschläge offen und freuen uns aufs Kennenlernen! Wir treffen uns jeden vierten Dienstag im Monat von 16.15 bis 17.45 Uhr. Ihr könnt gerne in die Whatsapp-Gruppe aufgenommen werden, um an die Termine erinnert zu werden.

**Termin:** jeden **4. Dienstag** im Monat von **16.15 - 17.45 Uhr**

**Infos** gibt es bei **Elena**, Tel. **0162/ 4742887**

### 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, Windelfrei-Coach, Nordic Walking-Trainerin), Tel. 0175/ 252 30 30

**Bitte vorher anrufen!**

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

### Familientreff am Nachmittag mit niedrigschwelligem Beratungsangebot

Offener Treffpunkt für alle Familien, zum Austausch und zur Vernetzung. Es stehen unterschiedliche (sozial-)pädagogische oder therapeutische Fachkräfte als Ansprechpartner\*innen für eure Fragen und Anliegen zur Verfügung.

mittwochs von 15.00 bis 18.00 Uhr

### Kreativ-Angebot für Kinder

an jedem letzten Mittwoch im Monat (30.03./ 27.04./ 25.05.) gibt es parallel zum Familientreff von 16.00 - 18.00 Uhr ein Kreativ-Angebot für Kinder.

Wir malen, basteln und gestalten gemeinsam mit Farbe, Papier und Naturmaterialien. Lasst euch überraschen! Jahreszeitliche Ideen und Themen können mit Hilfe oder selbständig von den Kindern umgesetzt werden. Das Angebot richtet sich an Kinder ab ca. 2 Jahren und wird von der Ergo- und Kunsttherapeutin Cornelia Schwarz angeleitet. Zur besseren Planung meldet euch bitte unter 0179/ 7003972 an.

## Offene Treffs für Eltern und Kinder

---

### Elternfrühstück mit Informations- und Beratungsmöglichkeit

Jeden **zweiten Donnerstag** im Monat 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**

**Themen:** 13.01.2022- Kinderbetreuung: Tagesmutter, Krippe und Co

10.02.2022- Ernährungsberaterin kommt

10.03.2022- Geschwisterkonflikte: Vortrag vom Verein redeweise e.V.

12.05. 2022- Babyschlaf: mit der Schrei und Schlafberaterin Tina Barthelme

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

### Familientreff am Nachmittag mit niedrigschwelligem Beratungsangebot

Offener Treffpunkt für alle Familien, zum Austausch und zur Vernetzung. Es stehen unterschiedliche (sozial-)pädagogische oder therapeutische Fachkräfte als Ansprechpartner\*innen für eure Fragen und Anliegen zur Verfügung.

donnerstags von **15.00 bis 18.00 Uhr**

### Waldgruppe von April bis Juli 2022

Wir wollen spielerisch den Wald erkunden und mit allen Sinnen erleben. Hier entwickeln die Kinder ihr Spiel und Spielzeug selbst und regen ihre Phantasie und Kreativität an.

Bitte denkt daran, eine Brotzeit mit Getränk mitzunehmen sowie an passende Bekleidung mit Schutz vor Sonne und Zecken.

**Termin:** freitags von 29.04. bis 29.07.2022 von **9.30 - 11.30 Uhr**

**Wer:** Offenes Angebot ohne Altersbeschränkung

**Wo:** Wir treffen uns auf den Parkplätzen gegenüber der Gaststätte "Zur Bürgerreuth" oberhalb des Festspielhauses. Von dort aus gehen wir zu Fuß in den Wald.

**Leitung, Infos & Anmeldung:** Janina, Tel. **0174/ 8298251**



## Offene Treffs für Eltern und Kinder

### 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 14.30 – 16.00 Uhr

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

### Waldspielgruppe „Waldwichtel“

Der Wald ist einer der sinnlichsten, spannendsten und abwechslungsreichsten Erlebnisräume für Kinder. Dank dem unmittelbaren Erleben der Vielfältigkeit der Natur während der verschiedenen Jahreszeiten, werden bei den Kindern auf spielerische Weise die Fantasie, die Sensibilität, die Sinne, die Kreativität, der Gleichgewichtssinn, die Raum-Lageorientierung sowie die Grob- und Feinmotorik ganzheitlich angeregt und gefördert.

**Wann?** Freitags von 14.30 – ca. 16.00 Uhr

**Wo?** Treffpunkt ist der Parkplatz an der Waldhütte in Eckersdorf

**Wer?** Alle Kinder ab ca. 2,5 bis ca. 6 Jahren und Eltern, die Spaß an der frischen Luft haben.

**Was braucht ihr?** Wettertaugliche Kleidung, ein bisschen Verpflegung und nach Möglichkeit ein kleines outdoor-Sitzkissen (eine Tüte tut es auch).

Bei Interesse und Fragen könnt ihr euch gerne bei mir melden:

Alex Baumann, Tel. 0160/ 7662026 oder 09201/ 2024647

### 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, Tel. 0179/ 7858928

## Offene Treffs für Eltern und Kinder

---

### 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

### 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 secondo sabato di ogni mese dalle 10 alle 12. Potete essere aggiunti al gruppo Whatsapp per ricevere un promemoria dei nostri incontri.

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 zweiten Samstag im Monat von 10 bis 12 Uhr. Ihr könnt gerne in die Whatsapp-Gruppe aufgenommen werden, um an die Termine erinnert zu werden.

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

**Infos** gibt es bei **Elena**, Tel. 0162/ 4742887

## Offene Treffs für Eltern und Kinder

### 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.

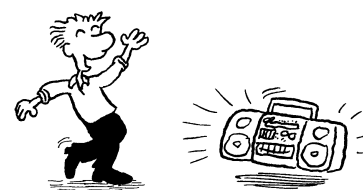
**Termin:** jeden letzten Sonntag im Monat von 14.30 bis 17.00 Uhr  
**Ansprechpartner\*innen:** Stefan Wladarsch und Gabriele Fürgott  
**e-mail:** kiju-beauftragte-oberfranken@mensa.de



## 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



### Zirkus Jam Session/ Acrobatic 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.

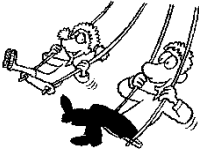

Kommt vorbei und macht mit!

**Termin:** mittwochs von 19.00 - 21.30 Uhr


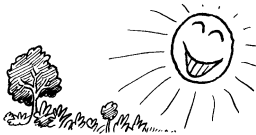

**Kontakt:** jam@transition-bayreuth.de



# Mama Mia Wochenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch
<p>9.30 - 11.00 Uhr mimame mama- hebammenbegleiteter Treff</p> <p>10.00 - 11.00 Uhr Sing &amp; Bewegungsstunde</p>  <p>16.00 - 17.00 Uhr Treff für Alleinerzie- hende</p> <p>18.00 - 19.00 Uhr &amp; 19.15 - 20.15 Uhr Geburtsvorbereitung für Frauen und Paare</p>	<div>Bürozeit 8.00 - 12.00 Uhr</div> <p>9.00 - 10.30 Uhr Spielzeit</p> <p>Rückbildungsgymnastik am Vormittag</p> <p>16.00 - 18.00 Uhr Spanisch-Spieltreff (1. und 3. Dienstag im Monat)</p> <p>16.15 - 17.45 Uhr italienischer Familien-Treff (4. Dienstag im Monat)</p> <p>offener Tanztreff ab 20.00 Uhr</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> <div>Familien- nachmittag 15 - 18.00</div>  <p>Zirkus Jam Session 19.00 - 21.30 Uhr</p>
	01.03.: Zwergenfasching 9 - 10.30 Uhr	04.05.: Muttertagsbaste- leien 16 - 18 Uhr

# Mama Mia Wochenplan

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p><b>Bürozeit</b> 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> Familien- nachmittag 15 - 18.00</p> <p>18.30 - 19.45 Uhr Yoga-Kurs</p> <p>19.00 - 20.30 Uhr Handarbeiten im Mama Mia</p>	<p>9.30 - 11.30 Uhr Waldgruppe</p> <p>Rückbildungsgymnastik am Vormittag</p> <p>12.30 - 13.30 Uhr Aus der Ruhe in die Kraft...</p> <p>14.30 - 16.00 Uhr Musikzeit (1., 3. (und 5.) Freitag im Monat)</p> <p>14.30 - ca. 16.00 Uhr Waldspielgruppe „Waldwichtel“</p> <p>15.00 - 16.30 Uhr english speaking family (2. und 4. Freitag im Monat)</p> <p>16.00 - 17.30 Uhr Tischharfen-Spiel- kreis (1., 3. (und 5.) Freitag im Monat)</p>	<p></p> <p>10.00 - 12.00 Uhr italienischer Familien- Treff (2. Samstag im Monat)</p>	<p>10.00 - 11.30 Uhr Bewegen und träumen</p> <p>14.30 - 17.00 Uhr Spielenachmittag für hochintelli- gente Kinder und deren Eltern (letzter Sonntag im Monat)</p> <p>18.30 - 19.30 Uhr Yoga-Kurs</p> <p></p>
<p>14.04.: Osterfeuer ab 16 Uhr</p>	<p>25.03.: Stillabend 20 - 22 Uhr 27.05.: Babytrage- abend 20 - 22 Uhr 29.07.: Windelfrei- Abend 20 - 22 Uhr</p>	<p>05.03.: Garten- und Auf- räumaktion ab 14 Uhr 19.03.: Rätselpaziergang 10 - 12 Uhr 09.04.: Osterbäckerei ab 10 Uhr 25.06.: Märchennachmittag um 15.30 Uhr 23.07.: Sommerfest ab 15 Uhr</p>	



### Handarbeiten im Mama Mia

Wöchentliches Treffen für alle, die lernen möchten zu stricken oder ihr Können auffrischen und Erfahrungsaustausch wollen. Ich helfe euch, die Grundlagen des Strickens zu erlernen (z.B. mit einem Kinderschal) oder begleite euch bei eigenen Projekten, Material- und Nadelauswahl.

Wer sich noch unsicher ist und nicht gleich Geld investieren möchte, kann für erste Strickversuche gerne erstmal Nadeln von mir leihen und auf kleine Wollspenden zurückgreifen.

**Termin:** donnerstags von 19.00 - 20.30 Uhr

**Kontakt:** Ines, Tel. 0160/ 7824945

### Aus der Ruhe in die Kraft

Begleitung mit Meditation und kontemplativen Übungen, Erfahrungsaustausch und Körperarbeit.

Jeden Freitag von 12.30-13.30 Uhr unter professioneller Anleitung

Die Wirkungen der Meditation/Kontemplation sind wissenschaftlich gut untersucht. Vier Vorteile möchte ich herausheben:

1. Du kannst deine Kreativität und deinen Fokus verbessern
2. Du kannst durch Meditation deinen Stress reduzieren
3. Du kannst deine Anfälligkeit für Krankheiten reduzieren
4. Du kannst besser schlafen

Neben den oben genannten Vorteilen gibt es noch viele mehr. Ich würde mich freuen, wenn du nun Lust bekommen hast, die Vorteile der Meditation zu erleben.

Bitte um **Anmeldung** bei Volker Sommerfeldt, Tel. 0175/ 297 66 62

## Feste, Veranstaltungen & Workshops

### Zwergenfasching

"Fasching, Fastnacht, Karneval, Hurra, Alaaf, Helau": In der Krabbelgruppe geht es bunt und lustig zu. Mit Faschingsliedern, bunten Tüchern und Luftballons feiern wir mit unseren Kleinsten den Zwergenfasching.

**Termin:** Dienstag, 01.03. von 9.00 bis 10.30 Uhr

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

## Feste, Veranstaltungen & Workshops

### Garten- und Aufräumaktion

Wir wollen im Garten werkeln, aufräumen und natürlich spielen und in den Mama Mia-Räumlichkeiten aufräumen, (aus)sortieren, putzen und dekorieren, dann bist du herzlich eingeladen zur Aufräumaktion im Mama Mia.

Herzliche Einladung an alle, die Lust haben, das Mama Mia mitzugestalten. Wir freuen uns auf eure Ideen! Bringt gerne Gartenscheren, Schubkarren, Schaufel, Spaten usw. mit.

Wir treffen uns am Samstag, **05.03.** ab **14 Uhr**

**Infos** gibt's im **Büro**, **0921/ 560100**.

### Rätselspaziergang

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:** Samstag, **19.03.** von **10.00 bis 12.00 Uhr**

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

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

**Termin:** Freitag, **25. 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

### Osterbäckerei

Wir backen für unsere eigenen Osternester und für einen Benefizverkauf für's Mama Mia.

**Termin:** Samstag, 09.04. ab 10.00 Uhr

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



### 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, 14.04. ab 16 Uhr

**Infos:** Janina, Tel. 0174/ 8298251 und Steffi, Tel. 0176/ 72441234



### Muttertagsbastelei

Parallel zum Familiennachmittag werden kreative Bastelideen (nicht nur) zum Muttertag angeboten.

**Termin:** Mittwoch, 04.05. von 16 - 18 Uhr

**Infos:** Steffi, Tel. 0176/ 72441234



## Feste, Veranstaltungen & Workshops

### 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.

**Achtung: Bei Interesse bitte bis spätestens 25.05. anmelden, um das Stattfinden des Vortrags zu sichern!**

**Termin:** Freitag, 27. 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**

### Märchennachmittag

Heute drehte sich alles rund um Märchen. Es werden Märchen vorgelesen und dann gibt es ein „interaktives“ Märchenquiz. Beim Quiz muss man Märchen mittels Liedern, Pantomime, Zitaten und Zeichnen erkennen. Danach wird dann nochmal etwas vorgelesen.

**Um Anmeldung wird gebeten!**

**Termin:** Samstag, 25. Juni um 15.30 Uhr

**Ansprechpartnerin:** Steffi Schreiner, Tel. 0176/ 72441234

E-Mail: sonnenschein\_steffi@web.de

## Feste, Veranstaltungen & Workshops

# Sommerfest im Mama Mia

Und ihr seid alle eingeladen!

...zu einer Sommersause am Samstag, den 23.07. ab 15.00 Uhr. Mit Spiel & Spaß & Überraschungen

Kommt und feiert mit!

Weitere Infos gibt es im Büro unter [mamamia-bayreuth@gmx.de](mailto:mamamia-bayreuth@gmx.de) oder 0921/ 560100

## 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 26.01.2022 anmelden, um das Stattfinden des Vortrags zu sichern!**

**Termin:** Freitag, 29. Juli 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: 03.01. - 14.02.2022 (Kursdauer: 8 Einheiten)

21.02. - 04.04.2022 (Kursdauer: 8 Einheiten)

25.04. - 30.05.2022 (Kursdauer: 8 Einheiten)

20.06. - 01.08.2022 (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

### Rückbildung

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

Montag

Dienstag

## Kurse

### 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 2-jährige 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.**

### 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.



## Kurse

➡ **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 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

### 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 steigend 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**  $\Rightarrow$  **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)

### 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](mailto: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

## Kurse

### 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).

### Bewegen & Träumen

für Schulkinder ab 6 Jahren

An unsere Kinder werden viele Anforderungen gestellt. So führen Reizüberflutung und Leistungsdruck zu Stresssymptomen wie z.B. Ängsten. Auszeiten sind somit wichtig und ermöglichen abzuschalten. Beim Bewegen & Träumen wollen wir das natürliche Wechselspiel von Anspannung und Entspannung wahrnehmen und versuchen im Gleichgewicht zu halten.

Mit sozialpädagogisch angeleiteten Bewegungs- und Atemübungen, Fantasiereisen sowie Achtsamkeits-, Konzentrations- u. Wahrnehmungsübungen lernen die Kinder verschiedene Methoden kennen, die sie dann im Alltag einsetzen können.

**5 Termine:** 20.03.22, 02.04.22 (Achtung Samstag!), 17.04.22, 01.05.22, 29.05.22 jeweils von 10.00 bis 11.30 Uhr

**Gebühren:** Kostenfreies Angebot, aber eine kleine Spende für das Mama Mia ist herzlich willkommen.

**Leitung, Infos & Anmeldung:** Janina, Tel. 0174/8298251

### 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 Krankenkassen erstattet)

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

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



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 mit-mischen 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**



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

**Mama Mia**

Kinder- und Elternzentrum  
Bayreuth e.V.

Ich/Wir werdeN ☐ Mitglied ab 5,50 € im Monat

Vorname	Name
Vorname	Name
Straße	
PLZ	
Telefon	
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**

