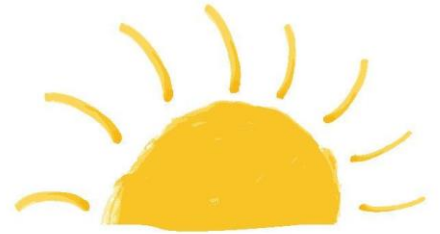


# Programm Frühjahr/Sommer 2023



MamaMia

Kinder- und Elternzentrum  
Bayreuth e.V.





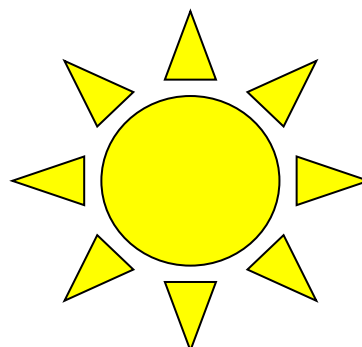
Moritzhöfen 31 (zwischen Wittelsbacherring und Röhrensee)

95447 Bayreuth

Tel. 0921 / 560 100

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

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



**Bürozeiten:**

Dienstag: 8.00 - 12.00 Uhr

Donnerstag: 8.00 - 12.00 Uhr

**Inhalt**

Bürozeiten.....	1
Offene Treffs für Eltern und Kinder.....	2-8
Offene Treffs für Erwachsene.....	8-9
Feste, Veranstaltungen & Workshops.....	10+13-15
Wochenplan.....	11-12
Kurse.....	15-20
Trageberatungsangebot .....	21
Mitgliedschaft.....	22

## 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 – Offener 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:** montags von 9.30 – 11.00 Uhr

(der Treff entfällt in den Schulferien)

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

#### Café Känguru

Ein Treffpunkt für Eltern mit frühgeborenen, chronisch und schwer kranken Kindern.

Ein Angebot des Fördervereins für den Bunten Kreis Bayreuth e.V.

Wir versenden jeweils vor den Terminen eine Mail und bitten um Anmeldung.

**Leitung:** Beate Went und Tatiana Klusmann

**Termin:** montags (1 x pro Monat) von 15.00 – 17.00 Uhr

am 16.01./13.02./13.03./24.04.2023

**Kontakt und Anmeldung** unter: foerderverein@bunter-kreis-bayreuth.de oder 0921/ 400756284

Montag

### Offener Treff

**Besonders einladen möchten wir Alleinerziehende**  
... und ihre Kinder

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

**Ansprechpartnerin:** Lisa, Tel, **0157/ 73723765**

**Termin:** jeden 1. und 3. Montag im Monat 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! Twice a month 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:** every 1. and 3. Monday of the month from 4 - 5.30 pm

### Spielzeit

offener Krabbel- und Spieltreff für Babys und Kinder bis zum Kindergartenalter

Wir treffen uns zum freien Spiel in ruhiger und entspannter Atmosphäre in den Mama Mia Räumlichkeiten. Dies schafft auch einen Raum zum Erfahrungsaustausch und dem Knüpfen neuer Kontakte. Zwischendurch kann selbstmitgebrachtes Essen und Trinken verzehrt werden.

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

(der Treff entfällt in den Schulferien)

**Ansprechpartnerin:** Cornelia Schwarz, Tel. **0179/ 7003972**

### Offener Spieltreff- en español

Dies ist ein Treff für alle Familien die Freude an der Sprache und der hispanischen Kulturenvielfalt haben. 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 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- in italiano

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 e siamo felici di conoscervi! Ci incontriamo il quarto martedì di ogni mese dalle 16.15 alle 17.45. Se lo desiderate, 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 sowie Familien, die an der italienischen Sprache und Kultur interessiert sind, ins Leben rufen zum Erfahrungsaustausch und zur Vernetzung. 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**



### Familiencafé am Nachmittag

Offener Treffpunkt für alle Familien, zum Austausch und zur Vernetzung in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee/Tee (und Kuchen).

mittwochs von **15.00 bis 18.00 Uhr**

### Waldgruppe

Wir treffen uns jeden Donnerstag um gemeinsam mit den Kindern im Wald die Natur spielerisch zu entdecken und zu erforschen. Bitte bringt Getränke und Essen für ein kleines Picknick mit. Willkommen sind alle, die mit ihren Kindern in einer kleinen Gruppe einen Vormittag im Wald verbringen möchten und beim freien Spiel mit ihren Kindern die Natur genießen möchten. (Besonders geeignet für Kinder, die schon laufen können.)

**Start:** ab 02.03. immer **donnerstags** von **9.30 - 11.00 Uhr**  
(der Treff entfällt in den Schulferien)

**Treffpunkt:** Parkplatz an der Bürgerreuth

Da wir uns manchmal auch woanders treffen, wäre es gut, wenn du, bevor du das erste Mal kommen möchtest, bei mir anrufst.

**Ansprechpartnerin:** Cornelia Schwarz Tel. **0179/ 7003972**

### Offenes Elternfrühstück im Mama Mia Café 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**

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

## Offene Treffs für Eltern und Kinder

### Familiencafé am Nachmittag

Offener Treffpunkt für alle Familien, zum Austausch und zur Vernetzung in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee/Tee (und Kuchen).

donnerstags von 15.00 bis 18.00 Uhr

### Offenes Kreativ-Angebot für Kinder

an jedem **letzten Donnerstag** im Monat (23.02./ 29.03./ 27.04./ 25.05./ 29.06.2023) gibt es parallel zum Familiencafé von 16.00 – 18.00 Uhr ein Kreativ-Angebot.

Wir malen, basteln und gestalten gemeinsam mit Farbe, Papier und Naturmaterialien. Anregungen und Ideen kommen aus dem Buch "Extrembasteln für Stinkbombenleger und Weltraumpiloten". Lasst euch überraschen! Jahreszeitliche Ideen und Themen können mit Hilfe oder selbstständig von den Kindern umgesetzt werden. Das Angebot richtet sich an Kinder ab ca. 6 Jahren und wird von der **Ergo- und Kunsttherapeutin Cornelia Schwarz** angeleitet. Zur besseren Planung meldet euch bitte unter **0179/ 7003972** an.

### Spieltreff „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, Musizieren und zum Austausch über das Leben in unseren Familien. Liedvorschläge, 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:** Flori Hopp (4-fache Mutter), Tel. 0175/ 252 30 30

## Offene Treffs für Eltern und Kinder

---

### Offener Treff - for English-speaking families

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

### Offener Frauentreff "Frauenpower"

Offener Austausch, Kinderspiele und andere Angebote mit dem Freiwilligenzentrum.

**Termin: Freitags** von 17.00 bis 20.00  
Uhr

**Leitung und Information:** Askoul Hind, askoul@freiwilligen-zentrum-bayreuth.de

### Offener Familientreff - in italiano

In questo gruppo vorremmo creare un punto d'incontro a Bayreuth per le famiglie in cui viene parlato l'italiano. Facciamo partire bene la nostra domenica, gustando insieme ai nostri bambini una colazione italiana e poi giocando e chiacchierando in buona compagnia. Se lo desiderate, 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 sowie Familien, die an der italienischen Kultur und Sprache interessiert sind, ins Leben rufen. Lasst uns unseren Sonntag gut starten, indem wir zusammen mit unseren Kindern ein italienisches Frühstück genießen und wir gemeinsam spielen und quatschen. Ihr könnt gerne in die Whatsapp-gruppe aufgenommen werden, um an die Termine erinnert zu werden. 11.12) von 10.00 - 12.00 Uhr

**Termin:** jeden 2. Sonntag im Monat von 10 bis 12 Uhr  
**Ansprechpartnerin** ist Elena, Tel. 0162/ 4742887



## Offene Treffs für Eltern und Kinder

---

### Bayreuther Spielenachmittag – Besonders einladen möchten wir 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\*innen. 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: stefan.wladarsch@arcor.de



## Offene Treffs für Erwachsene

---

### Aus der Ruhe in die Kraft

Meditation und kontemplative Übungen, Erfahrungsaustausch und Körperarbeit.  
Jeden Dienstag von 19.00-20.00 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.

Nähere **Informationen** gibt es bei Volker Sommerfeldt, Tel. 0175/ 297 66 62

## Offene Treffs für Erwachsene

### Offener Tanztreff

Lust zum Tanzen und dich mit netten Menschen auszutauschen? Dann pack` deine Lieblingsmusik ein und komm **dienstags um 20.00 Uhr** ins Mama Mia zum offenen Tanztreff.

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



### Tönen und Singen

Jeder Mensch besitzt ein Heilinstrument, die eigene Stimme. Wir nehmen uns Zeit, frei von Ansprüchen und Notenkenntnis, unsere Stimme(n) spielerisch in kleinen angeleiteten Experimenten zu erkunden. Tönend, summend, brummend oder im gemeinsamen Singen kann die belebende Wirkung der Schwingungen in Körper und Seele erfahrbar werden. Gut dafür: bequeme, lockere Kleidung.

**Termin:** von März bis Juni 2023 jeden **4. Freitag** im Monat von **20.15 - 21.30 Uhr**

**Kontakt & Informationen:** Christina Ahr, Tel. **015234218540**

## Feste, Veranstaltungen & Workshops

### Informationsabend HypnoBirthing

HypnoBirthing ist eine besondere Methode der Geburtsvorbereitung, die werdenden Eltern hilft, ihr Vertrauen in sich selbst und in ihre eigenen Fähigkeiten zu stärken, damit sie die Geburt ihres Babys mit Vorfreude, Zuversicht und Gelassenheit begegnen können.

Kommt gerne zum Infoabend ins Mama Mia. Ich gebe euch eine Einführung zur Philosophie, den Grundlagen und Techniken dieser besonderen Geburtsvorbereitungsmethode.

**Termin:** Donnerstag, 2. Februar um 19.00 Uhr

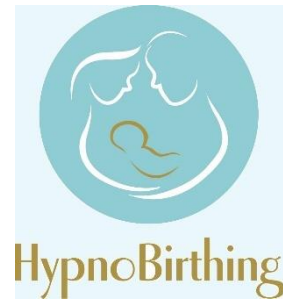
**Dauer:** Vortrag ca. 60 Minuten

Gerne beantworte ich im Anschluss offene Fragen.

**Leitung, Anmeldung und/oder persönliche Beratung:**

Ramona Teufel - ruhewelten, Tel. 0172/ 7447909

bzw. [info@ruhewelten.de](mailto:info@ruhewelten.de)



### Cafénachmittag mit Brettspielen für Familien

Gesellschaftsspiele trainieren mit Spannung und Spaß soziale und persönliche Kompetenzen der Kinder und sind somit ein wertvoller Beitrag zur kindlichen Entwicklung.

Im Mama Mia wollen wir uns, Kinder mit Eltern oder einer anderen erwachsenen Begleitperson, zum gemeinsamen Spiel und Austausch in gemütlicher Atmosphäre treffen. Bringt gerne eure Gesellschaftsspiele mit.

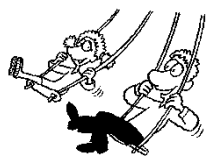
Getränke und Brezen gibt es vom Mama Mia Café auf Spendenbasis. Es dürfen auch eigene Sachen zum Trinken und zum Verzehr mitgebracht werden.

**Termin:** Sonntag, 19. Februar

von 15 bis 17 Uhr.

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

# Mama Mia Wochenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch
<p>9.30 - 11.00 Uhr mimame mama hebammenbegleiteter Offener Treff</p> <p>15.00 - 17.00 Uhr Cafétreff Känguru (1x im Monat)</p> <p>16.00 - 17.30 Uhr Offener Treff Für Alleinerziehende (1. und 3. Montag im Monat)</p> <p>17.45 - 18.45 Uhr Yoga für Schwangere</p> <p>19.00 - 20.15 Uhr Yoga-Kurs</p>	<p>Bürozeit 8.00 - 12.00 Uhr</p> <p>9.00 - 10.30 Uhr Spielzeit- Offene Krabbel- gruppe</p> <p>11.00 - 12.15 Uhr Rückbildungsgymnastik</p>  <p>16.00 - 18.00 Uhr Offener Treff en español (1. und 3. Dienstag im Monat)</p> <p>16.15 - 17.45 Uhr Offener Treff in italiano (4. Dienstag im Monat)</p> <p>19.00- 20.00 Uhr Aus der Ruhe in die Kraft... Meditation und kontemplative Übungen</p> <p>Offener Tanztreff ab 20.00 Uhr</p>	<p>9.30 - 10.30 Uhr Kanga-Training</p> <div data-bbox="1029 1064 1356 1288"> <p>Familien- café 15 - 18.00</p> </div> <p>Zirkus Jam Session 19.00 - 21.30 Uhr</p>
		<p>3.5.: Töpfern für Groß und Klein 16-18 Uhr</p>

# Mama Mia Wochenplan

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p><b>Bürozeit</b> 8.00 – 12.00 Uhr</p> <p>9.30 – 11.00 Uhr Waldgruppe (ab März)</p> <p>10.00 – 12.00 Uhr Offenes Elternfrühstück mit Informations- und Beratungsmöglichkeit (2. Donnerstag im Monat)</p> <div data-bbox="95 1041 414 1265"> <p>Familien- café 15 - 18.00</p> </div> <p>16.00 – 18.00 Uhr Kreativ-Angebot (1 x im Monat)</p> <p>18.15 – ca. 20.30 Uhr HypnoBirthing-Kurs</p>	<p>9.30 – 11.00 Uhr Rückbildungsgymnastik</p> <p>14.30 – 16.00 Uhr Offener Spieltreff „Musikzeit“ (1., 3. (und 5.) Freitag im Monat)</p> <p>15.00 – 16.30 Uhr Offener Treff for english speaking families (2. und 4. Freitag im Monat)</p> <p>17.00 – 20.00 Uhr Offener Frauentreff „Frauenpower“</p> <p>20.15 – 21.30 Uhr Tönen &amp; Singen (4. Freitag im Monat ab März)</p>	<p>9.30 – 10.30 Uhr Zwergenturnen (Block I: 25.02.-01.04 Block II: 17.06.-15.07.)</p> <div data-bbox="853 772 1117 918"> </div> <p>11.3.: Gartenaktion ab 10 Uhr 19.3.: Mitgliederversammlung ab 10 Uhr 20.5.: Selbstanbieter*innen-Flohmarkt 10-14 Uhr 15.7.: Sommerfest 15 Uhr</p>	<p>10.00 – 12.00 Uhr Offener Treff in italiano (2. Sonntag im Monat)</p> <p>14.30 – 17.00 Uhr Offener Spielenachmittag für hochintelligente Kinder und deren Eltern (letzter Sonntag im Monat)</p> <div data-bbox="1204 1344 1436 1523"> </div> <p>18.30 – 19.45 Uhr Yoga-Kurs</p> <p>19.2.: Brettspiele für Familien 15 Uhr 30.4.: Frühlingswanderung 9.30 Uhr 18.6.: italienischer Nachmittag ab 16 Uhr</p>
<p>2.2.: Infoabend HypnoBirthing 19-20.30 Uhr 6.4.: Osterfest ab 15 Uhr</p>			



### Frühjahrsputz & Gartenaktion

Herzliche Einladung an alle die Lust haben zu stöbern, räumen, (aus)sortieren, putzen, feigen, dekorieren und den Garten für den Sommer (neu) zu gestalten!  
Bringt gerne Gartenscheren, Schubkarren, Schaufel, Spaten usw mit.  
Wir freuen uns auf euere Ideen!

Wir treffen uns am **Samstag, 11. März ab 10 Uhr** im Mama Mia.  
Infos gibt´s bei Yuki, 0921/ 99485



### Mama Mia-Mitgliederversammlung mit Familienbrunch

Alle Mama Mia Mitglieder und diejenigen, die es noch werden wollen, sind ganz herzlich zur alljährlichen Mama Mia-Mitgliederversammlung mit Familienbrunch am **Sonntag, den 19. März** eingeladen.

Wir starten um **10.00 Uhr** in gemütlicher Runde im Mama Mia Café.  
Infos gibt es im Büro: 0921/ 560 100



### Osterfest im Mama Mia

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

**Termin:** Donnerstag, 6. April ab 15 Uhr  
**Infos:** Janina, Tel. 0174/ 8298251



## Feste, Veranstaltungen & Workshops

### Familienwanderung in den Frühling

Alle abenteuerlustigen und wanderfreudigen Familien sind herzlich eingeladen gemeinsam die Natur zu entdecken, sich auszutauschen und den Frühling zu begrüßen.  
Wir treffen uns um 9.30 Uhr im Mama Mia um Fahrgemeinschaften zu bilden.  
Bitte nehmt etwas für das Picknick mit.

**Termin:** Sonntag, 30. April um 9.30 Uhr

**Leitung und Infos:** Simon Fechner, Tel. 0160/ 5563661

### 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.

**Termin:** Mittwoch, 3. Mai von 16.00 - 18.00 Uhr

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

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

### Selbstanbieter\*innen-Flohmarkt im Mama Mia

Das Mama Mia veranstaltet am Samstag, 06.05. von 10.00 bis 14.00 Uhr einen Selbstanbieter\*innen-Flohmarkt.

Wer Kleidung, Spielzeug oder Bücher sucht oder loswerden möchte, ist hier genau richtig!  
Bitte meldet euch bis zum 04.05. an.

Parallel zum Flohmarkt ist unser Familiencafé geöffnet!

**Termin:** Samstag, 20. Mai von 10.00 - 14.00 Uhr

**Standgebühr:** 5.- Euro + ein Kuchen

**Infos und Anmeldung:** Cornelia, Tel. 0179/ 7003972

## Feste und Veranstaltungen

### Italienischer Nachmittag

Wir möchten einen gemütlichen italienischen Nachmittag mit Spielen, Musik und guter Laune gemeinsam verbringen. Für das leibliche Wohl wird mit italienischen Spezialitäten gesorgt.

**Termin:** Sonntag, 18. Juni ab 16.00 Uhr

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

## Sommerfest im Mama Mia

Und ihr seid alle eingeladen!

...zu einer Sommersause am Samstag, den 15. Juli 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

## Kurse

### Yoga für Schwangere

mit Alexandra

fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich English-speakers welcome

**Termin:** montags von 17.45 bis 18.45 Uhr

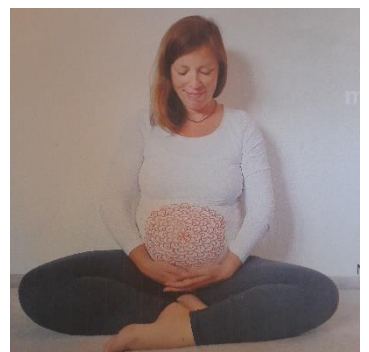
**Gebühren:** Einzelkarte 15€ (Mama Mia-Mitglieder 13,50€)

Probestunde 10€

10er karte 120€ (Mama Mia-Mitglieder 108€)

**Anmeldung & Infos:** Alexandra, Tel. 0179/ 7858928

[www.yoga-by-blum.de](http://www.yoga-by-blum.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 anspruchsvollen Optionen.

Bitte zum Kurs vorher anmelden über **0179/ 7858928** oder [alexandra@yoga-by-blum.de](mailto:alexandra@yoga-by-blum.de)

**Termin:** montags von **19.00 - 20.15 Uhr**

**Gebühren:** Einzelkarte 15€ (Mama Mia-Mitglieder 13,50€)- Probestunde 10€-  
10er Karte 120€ (Mama Mia-Mitglieder 108€)

Kurs findet ab 3 Teilnehmer\*innen statt.

**Einstieg ist jederzeit möglich!**

Namasté Alexandra

### Rückbildung

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

Der Kurs vermittelt wichtiges Wissen über den Aufbau des Beckenbodens und vermittelt mit 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**

**Termin: dienstags von 11.00 - 12.15 Uhr**

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



### Kangatraining

Kangatraining ist ein Workout für dich und dein Baby in Geborgenheit

Kangatraining ist ein Ganzkörperworkout für Frauen nach der Geburt. Wir trainieren gemeinsam schonend rektusdiastase-freundlich den Beckenboden und alle Körperregionen, die durch die Schwangerschaft und die Geburt in Mitleidenschaft gezogen werden. Das Besondere am Kangatraining ist, dass die Babys fast die gesamte Zeit in einer Tragehilfe oder einem Tuch von dir getragen werden. Für dein Baby heißt es also Kuschel- und Schlummerzeit, während du zu cooler Musik tanzt und dich voll und ganz auf dein Training konzentrieren kannst. Du hast Lust andere Mamas kennen zu lernen, zu tanzen und wieder fit zu werden? Dann melde dich an und sei dabei, wenn es heißt: „Let´s Kanga.“

Wichtig! Du benötigst keine eigene Tragehilfe. Diese kannst du dir für die Dauer des Kurses kostenlos bei mir ausleihen.

**Termin:** mittwochs von 9.30 bis 10.30 Uhr

**Gebühren:** je nach Kursdauer zwischen 72€ (6 x 60 Minuten) und 96€ (8 x 60 Minuten)

**Leitung, Info und Anmeldung:** Kristina Chowanietz (Kangatrainerin und Trageberaterin), Tel. (Whats App) 0175/ 7828168 oder [kristina.c@Kangatraining.de](mailto:kristina.c@Kangatraining.de) oder direkt über die Homepage [www.Kangatraining.de](http://www.Kangatraining.de)





## Kurse

### HypnoBirthing

HypnoBirthing ist eine besondere Methode der Geburtsvorbereitung, die werdenden Eltern hilft, ihr Vertrauen in sich selbst und in ihre eigenen Fähigkeiten zu stärken, damit sie die Geburt ihres Babys mit Vorfreude, Zuversicht und Gelassenheit begegnen können. Zusammen mit deinem Partner bzw. deiner Partnerin bereitest du dich mental und körperlich positiv auf das einmalige Ereignis vor.

Mit HypnoBirthing lernst ihr die Grundtechniken der Selbsthypnose kennen und damit euren Weg, wie ihr liebevoll als Paar und gut verbunden mit eurem Baby entspannen könnt. Du aktivierst deine Ressourcen und lernst, wie du die Ausschüttung von Wohlfühlhormonen üben kannst.

Darüber hinaus könnt ihr euch von Ängsten und hinderlichen Glaubenssätzen und blockierenden Gedanken befreien. Schritt für Schritt könnt ihr diese mit Hilfe von HypnoBirthing auflösen und sie mit positiven und stärkenden Gedanken ersetzen.

Freue dich auf wertvolle Entspannungs-/und Atemtechniken, die du in dem Kurs erlernst und zu Hause weiter vertiefen darfst. So kann der Körper die Entspannung verankern und bei der Geburt abrufen.

**Kurstermine:** jeweils Donnerstags 5 Termine ab 23.02.2023 ab 18.15 Uhr  
Dauer je Termin ca. 2-2,5 Stunden

**Kursgebühr:** 420.-€

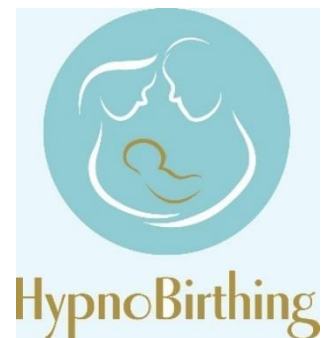
(inkl. 12 live Kursstunden, HB Buch von Marie F. Mongan, ein Elternhandbuch

mit Übungen, 4 Audio Downloads (mit Entspannungs-/Atemübungen, meine Betreuung bei Fragen rund um HypnoBirthing bis nach der Geburt)

**Leitung, Anmeldung und/oder persönliche Beratung:**

Ramona Teufel - ruhewelten, Tel. 0172/ 7447909 bzw. [info@ruhewelten.de](mailto:info@ruhewelten.de)

**Website:** [www.ruhewelten.de](http://www.ruhewelten.de)



### Rückbildung

...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

### Zwergenturnen

für Kinder von 1,5 Jahren bis 2,5 Jahren mit einer erwachsenen Begleitperson

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang.

Dem wollen wir Raum geben und die Freude am Ausprobieren und Spielen fördern.

Wir treffen uns zum Springen, Rutschen, Balancieren, Tanzen, Fahrzeuge ausprobieren, Klettern und Entspannen.

Benötigt werden bequeme Kleidung, Stoppersocken und ein Getränk.

**Block 1:** jeweils samstags von 09.30 bis 10.30 Uhr  
25.02., 04.03., 11.03., 25.03., 01.04.

**Block 2:** jeweils samstags von 09.30 bis 10.30 Uhr  
17.06., 24.06., 01.07., 08.07., 15.07.

**Gebühren:** Kostenfreies Angebot aber eine kleine Spende für das Mama Mia ist erwünscht.

**Leitung, Infos & Anmeldung:** Janina Fauska-Binder (Sozialpädagogin B.A.) , 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)

Trageberatung Bayreuth  
Kristina Chowanietz

Du planst dein Baby zu tragen und hast Fragen dazu oder hast vielleicht schon eine Tragehilfe, kommst aber nicht so richtig damit klar? Dann bist du bei mir genau richtig. Mein Name ist Kristina Chowanietz, ich bin 31 Jahre jung, Mutter von zwei Kindern und ich habe mich vor zwei Jahren zur Trageberaterin ausbilden lassen. Ausgebildet wurde ich von einer der führenden Trageberaterinnen Deutschlands, Anna Hoffmann, und der Kinderkrankenschwester Eva Vogelgesang. Ich berate in allen Bereichen vom Tragetuch bis zur Fullbuckel und bringe ein großes Sortiment zum Probieren und Testen mit und stelle dir die vielen Möglichkeiten des Tragens vor. Gemeinsam finden wir auch das richtige für deinen Alltag mit Baby. Melde dich einfach bei mir und mache einen Termin für deine ganz persönliche individuelle Beratung aus.

Tel. 01757828168

E-Mail: [kristina.chowanietz@gmx.de](mailto:kristina.chowanietz@gmx.de)

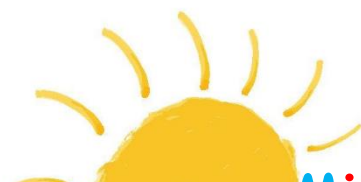
Instagram: [trageberatung\\_bayreuth](https://www.instagram.com/trageberatung_bayreuth)



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**



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: \_\_\_\_\_

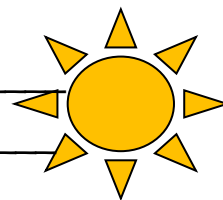
BIC: \_\_\_\_\_

Bank: \_\_\_\_\_

KontoinhaberIn: \_\_\_\_\_

Ort, Datum & Unterschrift \_\_\_\_\_

**Schriftliche Kündigung 4 Wochen zum Monatsende**







So findest du das **Mama Mia**

Kinder- und Elternzentrum  
Bayreuth e.V.



## Moritzhöfen 31

(zwischen Wittelsbacherring und  
Röhrensee)

