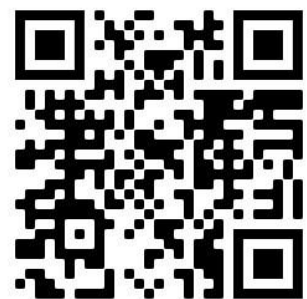


Programm Frühjahr 2024



MamaMia

Kinder- und Elternzentrum
Bayreuth e.V.



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

Milch Café

Dieser offene Treff lädt alle Eltern ein sich in entspannter Runde auszutauschen über den Alltag, die Herausforderungen und die Besonderheiten des Lebens mit Säugling und Kleinkindern. Im gemeinsamen Gespräch kann man über manches Problem lachen und manche Sorgen lösen. Da es für die Kinder Liege-, Krabbel- und Klettermöglichkeiten gibt, wird es auch für sie ein spannender Vormittag, wo sie im Austausch mit anderen Kindern lernen und Spaß haben können.

Wir freuen uns auf euch.

Kontakt und Info: Rebecca Freyer, Tel. 0157/ 32117326

und Janina Fauska-Binder, Tel. 0174/ 8298251

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

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 26.2./ 11.3./ 15.4./ 13.5./ 10.6./ 8.7.2024

Kontakt und Anmeldung unter: foerderverein@bunter-kreis-bayreuth.de oder

0921/ 400756284

Montag

Offene Treffs für Eltern und Kinder

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 **letzten Montag** im Monat (außer Februar! Das Februartreffen findet am 19.2. statt!) von **15.30 bis 17.30 Uhr**
encantados de recibiros

Kontakt: Maria Belen Garcia, Tel. 0178/ 6642488

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.

Ansprechpersonen: Lisa, Tel. 0157/ 73723765 und Bartholomäus, Tel. 0160/ 92570984

Termin: jeden 1. Montag im Monat von 16.00 – 18.00 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 and Bartholomäus, Tel. 016092570984

Date: every 1. of the month from 4 - 6 p.m.

Offene Treffs für Eltern und Kinder

Spielen und Singen

Krabbel-, Spiel- und Singtreff für Eltern mit Babys und Kindern bis zum Kindergartenalter

Wir treffen uns zum freien Spiel in ruhiger und entspannter Atmosphäre in den Mama Mia Räumlichkeiten. Hier könnt ihr Erfahrungen austauschen und neue Kontakte knüpfen. Zwischendurch kann selbstmitgebrachtes Essen und Trinken verzehrt werden.

Termin: dienstags, von 9.00 - 10.30 Uhr

Ansprechperson: Elisa, Tel. 0152/ 02661317 (bis Ende Februar)
und Tina, Tel. 0179/ 4774161

Eltern-Kind-Turnen

Für Kinder ab ca. 2 bis ca. 3 Jahre mit einer erwachsenen Begleitperson

Kinder lieben Bewegung! Sie wollen und müssen sich ausprobieren und z.B. durch klettern, hüpfen, schaukeln, balancieren die Welt erobern. Wir treffen uns gemeinsam mit den Kindern in den Mama Mia Räumlichkeiten und werden mit den Kleinen zusammen verschiedene Bewegungs- und Sinnesräume gestalten und Erfahrungen im freien Spiel sammeln. Benötigt werden bequeme Kleidung, Stoppersocken und ein Getränk.

Termin: jeden 1. und 3. Dienstag von 15.00 - 16.30 Uhr ab März 2024

Infos gibt es bei **Cornelia Schwarz**, Tel. 0179/ 7003972

Gebühren: Kostenfreies Angebot. Eine kleine Spende für das Mama Mia ist erwünscht.

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 15.30 alle 17.30. 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! Ihr könnt gerne in die Whatsapp-Gruppe aufgenommen werden, um an die Termine erinnert zu werden.

Termin: jeden 4. Dienstag im Monat von 15.30 - 17.30 Uhr

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

Offene Treffs für Eltern und Kinder

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 **2. Dienstag** im Monat
von **16.00 bis 18.00 Uhr**.

encantados de recibiros

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

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**

Offenes Kreativ-Angebot für Kinder

An jedem **letzten Mittwoch** im Monat 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.

Offene Treffs für Eltern und Kinder

Zirkus Jam Session/ Acrobatic Yoga... für Groß und Klein

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

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

Kommt vorbei und macht mit!

Termin: mittwochs von 19.00 - 22.00 Uhr

Ansprechperson: Siri Hauser unter siri.curly@gmx.de



Waldgruppe

Wir treffen uns jeden Donnerstag um gemeinsam mit den Kindern im Wald die Natur spielerisch zu entdecken und zu erforschen. Bitte bringt eure eigenen Getränke und Essen zum Picknicken mit. Willkommen sind alle, die mit ihren Kindern oder Enkel*innen in einer kleinen Gruppe einen Vormittag im Wald verbringen möchten, ohne festgelegtes Programm. Bei Interesse bringe ich gerne ein paar wildnispädagogische Anregungen ein.

Termin: donnerstags von 9.30 - 11.00 Uhr (ab 7. März)

Treffpunkt: Parkplatz an der Bürgerreuth. Da wir uns manchmal auch woanders treffen, rufe bitte bei mir an, bevor du das erste Mal kommen möchtest.

Ansprechperson: Nina Huni, Tel. 0178/ 3172289

Offenes Elternfrühstück im Mama Mia Café

Für Schwangere und Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren
(auch ältere Geschwisterkinder sind jederzeit willkommen)
Mit Informations- und Beratungsmöglichkeit

Jeden **letzten 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 ist immer eine Sozialpädagogin dabei, die gerne in der Gruppe oder in Einzelgesprächen auf besondere Fragen oder Bedürfnisse eingeht. Für die Kinder gibt es Liege-, Krabbel- und Spielmöglichkeiten. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Wir freuen uns auf euren Besuch.

Termin: jeden **letzten Donnerstag** im Monat von 9.30 bis 11.30 Uhr

Kontakt und Infos bei der KoKi Bayreuth: Hannah Braun, Tel.: 0921/ 251639
und Nina Müller, Tel.: 0921/251010

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 Leseangebot für Kleinkinder

Donnerstags bieten wir von 16 - 16.30 Uhr parallel zum Familiencafé eine Bilderbuchbetrachtung/Vorlesezeit an. Vorlesen und erzählen unterstützt den Spracherwerb von Anfang an. Der Wortschatz wird erweitert, die Konzentrationsfähigkeit und das Vorstellungsvermögen, Kreativität sowie Empathiefähigkeit gefördert. Das Leseangebot wird spielerisch gestaltet und auf die Kleinkinder abgestimmt um sie ganzheitlich anzusprechen. Freut Euch auf Buchtitel wie z.B. „Wohin schwimmst du kleine Ente“, „Henriette Bimmelbahn“ oder „Die kleine Raupe Nimmersatt“.

Termin: Im Januar jeden, ab Februar 2024 jeden **1. und 3. Donnerstag** im Monat von **16 bis 16.30 Uhr**

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

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 bis 16.00 Uhr**

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



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 **2nd and 4th Friday** of every month from **15:00 - 16:30**.

Information: Alexandra Blum, Tel. **0179/ 7858928**

Offene Treffs für Eltern und Kinder

Offener Frauentreff "Frauenpower"



20 JAHRE

ENGAGIERT IN
STADT UND
LANDKREIS

Offener Austausch, Kinderspiele und andere Angebote mit dem Freiwilligenzentrum.

Termin: 1. Freitag im Monat von 16.30 bis 20.00 Uhr

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

Austauschrunde für Eltern in bikulturellen Paarbeziehungen

Die Runde soll es ermöglichen, sich zu Themen wie interkulturelles Zusammenleben, mehrsprachige Erziehung und bikulturelle Identitäten auszutauschen.

Ich gebe euch Inputs zu interkultureller Kommunikation und wie kulturelle Prägungen eure Beziehung beeinflussen (können). Ziel ist es, euch für die Herausforderungen von interkulturellen Partnerschaften zu sensibilisieren, um euch neue Anregungen für Lösungsansätze bei interkulturellen Paarkonflikten zu geben.

Zielgruppe sind Paare oder Einzelpersonen, die in bikulturellen Beziehungen sind, mit oder ohne Kinder.

Eure Kinder können gerne bei dem Treffen mit dabei sein.



Moderation der Runde, Ansprechperson und Infos: Ida Blick (Interkulturelle Trainerin), Tel. 0177/ 8783883

Termin: jeden letzten Freitag im Monat von 17.00 bis 19.00 Uhr

Offener Treff für queere Familien

Wir laden zum ersten queeren Familientreff in Bayreuth ein!

Du bist LGBTQIA+? Oder dein Kind ist es?

Dann sei herzlich eingeladen! Selbstverständlich auch mit Geschwisterkindern.

Wir freuen uns auf euch!



Termine: jeweils 1. Samstag im Monat von 14.00 bis 17.00 Uhr

Ansprechperson: Ezra, Tel. 01522/ 6863782

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**
Ansprechperson ist Elena, Tel. **0162/ 4742887**

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*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 3. **Sonntag** von **14.30 bis 17.00 Uhr**
Ansprechperson: Stefan Wladarsch
e-mail: stefan.wladarsch@arcor.de

Mama Mia Wochenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch
9.30 - 11.00 Uhr Milch Café Offener Stiltreff 15.00 - 17.00 Uhr Cafétreff Känguru (1x im Monat) 15.30 - 17.30 Uhr Offener Treff en español (letzter Montag im Monat) 16.00 - 18.00 Uhr Offener Treff für Alleinerziehende (1. Montag im Monat) 17.45 - 18.45 Uhr Yoga für Schwangere 19.00 - 20.15 Uhr Yoga-Kurs	Bürozeit 8.00 - 12.00 Uhr 9.00 - 10.30 Uhr Spielen und Singen Offene Krabbelgruppe 15.00- 16.30 Uhr Kinderturnen (1. und 3. Dienstag im Monat) 15.30- 17.30 Uhr Offener Treff in italiano (4. Dienstag im Monat) 16.00 - 18.00 Uhr Offener Treff en español (2. Dienstag im Monat) 19.00 - 20.00 Uhr Aus der Ruhe in die Kraft... Offener Tanztreff ab 20.00 Uhr	Familien- café 15 - 18.00 16.00 - 18.00 Uhr Kreativ-Angebot (letzter Mittwoch im Monat) Zirkus Jam Session für Groß und Klein 19.00 - 22.00 Uhr

Mama Mia Wochenplan

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Bürozeit 8.00 – 12.00 Uhr 9.30 – 11.00 Uhr Waldgruppe 9.30 – 11.30 Uhr Offenes Elternfrühstück mit Informations- und Beratungsmöglichkeit (letzter Donnerstag im Monat)  Familien-café 15 - 18.00 16.00 – 16.30 Uhr Offenes Leseangebot für Kleinkinder (1. und 3. Donnerstag im Monat) ab 18.30 Uhr English Book Club (1. Donnerstag im Monat)	9.30 – 10.30 Uhr Babymassage 11.00 – 12.00 Uhr BeMamaFit 14.30 – 16.00 Uhr Offener Spieltreff „Musikzeit“ (1., 3. (und 5.) Freitag im Monat) 15.00 – 16.30 Uhr Offener Treff for english speaking families (2. und 4. Freitag im Monat) 16.30 – 20.00 Uhr Offener Frauentreff „Frauenpower“ (1. Freitag im Monat) 17.00 – 19.00 Uhr Austausch bikulturelle Paarbeziehungen (letzter Freitag im Monat)	9.30 – 10.30 Uhr Zwergenturnen (13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05.2024) 9.30 – 10.30 Uhr Erlebnisturnen (08.06., 15.06., 22.06., 29.06., 06.07.2024) 14.00 – 17.00 Uhr Offener Treff für queere Familien (1. Samstag im Monat) 	10.00 – 12.00 Uhr Offener Treff in italiano (2. Sonntag im Monat) 14.30 – 17.00 Uhr Offener Spielenachmittag für hochintelligente Kinder und deren Eltern (3. Sonntag im Monat) 15.00 – 18.00 Uhr KidsEmpowerment (1. Sonntag im Monat) 18.30 – 19.45 Uhr Yoga-Kurs 20.15 – 21.30 Uhr Mind & Body

Offene Treffs für Eltern und Kinder

KidsEmpowerment

Spieltreff für BIPOC-Kinder jeden Alters & ihre Bezugspersonen

Hereinspaziert! Wir sind KidsEmpowerment - Spielgruppe für Schwarze, Indigene und Kinder of Color und ihre Familien. Jeden ersten Sonntag im Monat schaffen wir im Mama Mia einen Raum abseits der weißen Mehrheitsgesellschaft und treffen uns zu stärendem, gemeinschaftlichem Spiel, Spaß und Austausch. Wir freuen uns auf euch!

Ansprechperson: Monika Rohmer, Tel. 01573/ 2019744

Termin: 1. Sonntag im Monat von 15 bis 18 Uhr

KidsEmpowerment

Playtime for BIPOC kids of all ages & their caregivers

Come on in! We are KidsEmpowerment - playgroup for Black, Indigenous and Children of Colour and their families. Every first Sunday of the month we create a space away from the white majority society at Mama Mia and meet for empowering community play, fun and chat. We look forward to seeing you!

Contact person: Monika Rohmer 01573/ 2019744

Date: every first Sunday of the month from 3 to 6 p.m.

Offene Treffs für Erwachsene

Aus der Ruhe in die Kraft

Meditation und kontemplative Übungen, Erfahrungsaustausch und Körperarbeit.
Jeden Dienstag von **19.00 bis 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**



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**

English Book Club

Eine Gruppe für Bücherliebhaber

Jeden Monat lesen wir ein Buch auf Englisch und treffen uns zu einer informellen Gesprächsrunde.

Bei Fragen oder Interesse bitte an Caitlin Campbell wenden, Tel., **015736787917**

Dienstag

Donnerstag

Feste, Veranstaltungen & Workshops

Januar
Februar
März

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: Samstag, 13. Januar und **Samstag, 27. Januar** von 15 bis 17 Uhr

Leitung und Infos: Alexandra, Tel. 09201/ 202 46 47 oder Mobil: 0160 / 766 2026

Kinderfasching im Mama Mia

Und ihr seid alle eingeladen!

...zu einer Faschingsparty am **Samstag, den 10. Februar** ab 15 Uhr. Mit Spiel & Spaß & Überraschungen.

Kommt und feiert mit!

Bringt doch gerne eine Kleinigkeit für das Faschings-Bufferet im offenen Familiencafé mit.

Infos: Janina Fauska-Binder, Tel. 0174/ 8298251

Mama Mia-Mitgliederversammlung mit Familienbrunch

Alle Mama Mia Mitglieder und diejenigen, die es noch werden wollen, sind ganz



-lich zur alljährlichen Mama Mia-Mitgliederversammlung mit Familienbrunch am **Samstag, den 9. März** eingeladen.

Wir starten um 10.00 Uhr in gemütlicher Runde im Mama Mia Café.

Infos gibt es im Büro: 0921/ 560 100

Feste, Veranstaltungen & Workshops

Pokémon (Spiel-)Nachmittag und Offenes Café

Du sammelst Pokémonkarten und liebst die Fantasiewesen?

Dann komm am Samstag den 13.04. von 15 Uhr bis 18 Uhr ins Mama Mia. Wir wollen Karten tauschen (bringe deine Karten mit), Rätsel rund um Pokémon lösen, Geschichten zu den Fantasiewesen vorlesen und basteln. Lass dich überraschen und freue dich auf einen bunten Pokémon Nachmittag.

Parallel dazu ist unser Familiencafé für alle geöffnet um die Zeit bei Kaffee/Tee und Kuchen zu genießen.

Termin: Samstag, 13. April von 15.00 – 18.00 Uhr

Infos: Cornelia Schwarz, Tel. 0179/ 7003972

Sei stark & entspannt wie ein Löwe!

Selbstbehauptungs-und Resilienztraining für Kinder von 6-10 Jahren

Wir möchten unsere Kinder schützen - und schon bei der Vorstellung, dass das eigene Kind nicht beachtet, lächerlich gemacht oder bedroht wird, ihm gar körperlich wehgetan wird - da leiden wir doch mindestens genauso sehr wie unsere Kinder - geht es Dir auch so?

Die Realität zeigt leider: schätzungsweise jedes dritte Kind leidet unter Mobbing und überfordernden Konfliktsituationen. Besonders hoch, so die aktuelle Studie der Bertelsmann Stiftung 2019, sei der Anteil an Übergriffen in Grundschulen:

Knapp 30 Prozent der befragten Jungen und Mädchen hätten angegeben, im vorausgegangenen Monat von anderen Schülern gehänselt, ausgegrenzt und zudem noch "absichtlich gehauen" worden zu sein! Folgen davon sind ein geringes Selbstwertgefühl, Isolation, Depression, Schlafstörungen, Ängste, etc. Ich finde, diese Zahl ist viel zu hoch - lasst uns gemeinsam daran arbeiten, Kinder zu stärken und glücklicher zu machen! Kein Kind sollte solche Erfahrungen machen müssen - und wenn Du Dir ebenfalls wünschst, dass aus den heutigen Kindern glückliche und innerlich starke Jugendliche und Erwachsene werden, ist es unsere Aufgabe, sie bereits als Kinder kontinuierlich zu stärken.

Die Kinder lernen in meinem Kurs:

- den Umgang mit Beleidigungen
- den respektvollen & achtsamen Umgang mit sich und anderen
- Konflikte gewaltfrei und selbstständig zu lösen
- wann und wie man richtig Hilfe holt
- Gefühle & Bedürfnisse wahrzunehmen
- sich von negativen Dingen abzuwenden
- stark & selbstbewusst zu sein

Termin: Samstag, 20.04. von 9.00 – 13.00 Uhr

Preis: 49€ / Geschwisterkinder: 39€

Infos und Anmeldung: Alexandra Baumann (Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin - nach dem Konzept von Stark auch ohne Muckis), Tel. 09201/ 2024647 bzw. 0160/ 7662026

Bitte mitbringen: Trinkflasche, Buntstifte, gerne Hausschuhe oder Stoppersocken

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: Mittwoch, 1. Mai um 9.30 Uhr

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

Kurse

Yoga für Schwangere

mit Alexandra

montags von 17.45 bis 18.45 Uhr

fortlaufender Kurs, Einstieg jederzeit möglich English-speakers welcome

Anmeldung & Infos: Alexandra, Tel. 0179/ 7858928

www.yoga-by-blum.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

Termin: montags von 19.00 - 20.15 Uhr

Gebühren: Einzelkarte 15€ - Probestunde 10€

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

Kurs findet ab 3 Teilnehmer*innen statt.

Einstieg ist jederzeit möglich! Namasté Alexandra

Babymassage ab der 6. Lebenswoche (live oder live online per Zoom)

Wir treffen uns in einer gemütlichen und entspannten Runde, lernen uns kennen und tauschen uns aus. Ich zeige euch wie ihr eure kleinen Schätze mit einer Babymassage verwöhnen und eine innige Bindung zu ihnen aufbauen könnt. Ihr erlernt jede Stunde neue Massagegriffe und was diese bewirken können.

Alles kann nichts muss! Euer Baby ist zu Beginn des Kurses noch sehr klein. In diesem Alter ist es häufig schon schwer zu einem festen Termin zu erscheinen. Daher wird weder erwartet, dass jeder pünktlich ist und auch nicht, dass sich eure Babies genau dann massieren lassen wollen, wenn ihr im Kurs seid. Ich vermittele euch im Kurs die Theorie und zeige euch die Massagegriffe und wenn sich euer Baby massieren lassen will, freuen wir uns, ansonsten probierst du die Massagegriffe einfach zu Hause aus. Das Wichtigste ist, dass ihr und euer Baby Spaß habt! **Also: Seid dabei, ich freue mich auf euch!**

Wann? freitags von 9-10 Uhr

Kursstarts bis August:

1. Kurs: **12.01.2024** (5 Termine außer in den Ferien)
2. Kurs: **23.02.2024** (5 Termine außer in den Ferien)
3. Kurs: **12.04.2024** (5 Termine außer in den Ferien)
4. Kurs: **07.06.2024** (5 Termine außer in den Ferien)

Preis: 55 Euro (5x60 Minuten)

Anmeldung gerne mobil: **0160/ 94788423** oder per Instagram:

www.instagram.com/christin_freiberger (hier findet ihr immer alle aktuellen Kurse)

Be Mama Fit am Vormittag

Teilnahme: Vor Ort oder live online

Sei dabei und gönne dir eine **sportliche Auszeit!**

Be Mama Fit ist ein Kurskonzept, das dir an deinem freien Vormittag die Möglichkeit bietet abzuschalten, dich zu entspannen, zu dehnen und etwas für deine Fitness zu tun. Jede Kursstunde vereint Elemente aus dem **Yoga**, die dich zur Ruhe kommen lassen und für eine bessere Beweglichkeit sorgen. **Kräftigungsübungen**, die speziell an die Bedürfnisse von Mamas angepasst sind und die Regionen (Bauch, Schultern, ...) stärken, die bei dir besonders gefordert werden. Zum Ausklang der Stunde lade ich dich zu einer kurzen **Entspannung** ein. Also mach mit und **Be Mama fit!** Ich **freue** mich auf dich!

Du hast keinen Babysitter und möchtest dennoch mitmachen? Dann melde dich gerne bei mir, wir finden sicher eine Lösung.

Kursstart: Freitag, **12. Januar 2024, 10.15-11.15 Uhr**

Preis: 10-er Karte 120€, fortlaufender Kurs

Anmeldung: Mobil: **0160/ 94788423** oder auf Insta: christin_freiberger

Kurse

Zwergenturnen

für Kinder von 1,5 bis 3 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.

Termine: samstags von 9.30-10.30 Uhr

am 13.04., 20.04., 27.04., 04.05. und 11.05.2024

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

Leitung, Info und Anmeldung: Janina Fauska-Binder (Sozialpädagogin B.A.), Tel. 0174/ 8298251

Erlebnisturnen für 3-jährige Kinder

Neben dem Freien Bewegen wollen wir angeleitetes Turnen ausprobieren. Die Freude der Kinder steht hier im Vordergrund und somit sind alle Übungen in Geschichten/ Erlebnisse verpackt. So sind die Kinder z.B. die Feuerwehr oder spuken als kleine Gespenster durch den Raum. Benötigt werden bequeme Kleidung, Stoppersocken und ein Getränk.

Termine: samstags von 9.30-10.30 Uhr

am 08.06., 15.06., 22.06., 29.06. und 06.07.2024

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

Leitung, Info und 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 - 19.45 Uhr

Leitung, Info und Anmeldung: Barbara (Yogalehrerin) unter 0162/ 4345647
oder dahlbergecke@web.de

Mind&Body...

... ist viel mehr als ein normales Workout.

Ganzkörpertraining wird hier wörtlich genommen. Neben klassischem Herz- und Kreislauftraining und der Verbesserung der muskulären Ausdauer erarbeitest du dir mehr Mobilität in deinen Gelenken und baust dort mehr Kraft auf.

Das Besondere an Mind&Body, es vereint physisches und psychisches Training auf eine einzigartige Weise. Häufig vergessen wir nämlich, dass für einen gesunden Lebensstil auch unsere mentale Kraft eine entscheidende Rolle spielt. Wir sprechen über Achtsamkeit und Dankbarkeit, damit du fit und gesund durch deinen Alltag gehen kannst.

Du suchst also nach einem neuen Workout für dich, weil dir trainieren allein kein Spaß macht oder du in einer festen Gruppe trainierst, dann bist du bei mir genau richtig. Genau wie beim Kangatraining gilt für mich auch hier probieren geht über studieren und das bedeutet, ich lade dich herzlich ein es einmal kostenlos und unverbindlich auszuprobieren.

Sei schnell und sicher dir deinen Platz.

Termin: Sonntag 20.15 Uhr - 21.30 Uhr

Gebühren: 120 € für 10 x 75 Minuten / 10er Karte zum abhaken

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



gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium
für Familie, Arbeit und Soziales

Bürozeiten:

Dienstag: 8.00 - 12.00 Uhr

Donnerstag: 8.00 - 12.00 Uhr



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

MamaMia

Kinder- und Elternzentrum
Bayreuth e.V.

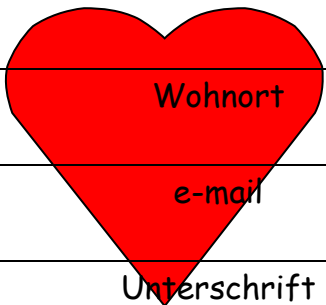
Für Mitglieder gibt es jede Menge Vergünstigungen: günstige Nutzung des Hauses für Feste und Familienfeiern, Ermäßigung bei Kursen, kostenlose Teilnahme an allen regelmäßigen Mama Mia Treffs.

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.

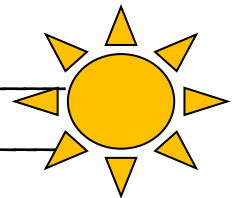
IBAN: _____

BIC: _____

Bank: _____

KontoinhaberIn: _____

Ort, Datum & Unterschrift _____



Schriftliche Kündigung 4 Wochen zum Monatsende