

MamaMia

Kinder- und Elternzentrum
Bayreuth e.V.

im Hammerstätter Hof



Programm

Frühjahr 2026





zu Gast im Hammerstätter Hof
Friedrich-Ebert-Straße 58
95448 Bayreuth
Tel. 01515/ 6321437

mamamia.bayreuth@yahoo.com
www.mama-mia-bayreuth.de

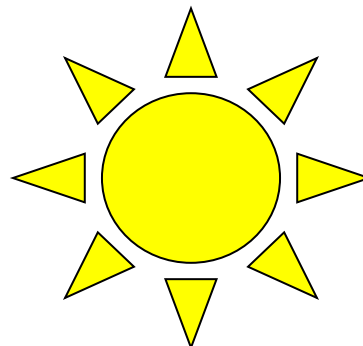
Bürozeiten:

Dienstag: 9.00 - 12.00 Uhr

im Haus des Spiels

Donnerstag: 8.00 - 12.00 Uhr

im Hammerstätter Hof



Inhalt

Bürozeiten.....	1
Offene Treffs für Eltern und Kinder.....	2-4 + 7
Wochenplan.....	5-6
Offene Treffs für Erwachsene.....	8
Kurse.....	8-9
Lageplan.....	10
Mitgliedschaft.....	11

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...

... ein Hebammen geleiteter Treff für stillende und nicht stillende Mütter

und für alle Familien, die sich in entspannter Runde über den Alltag, die Herausforderungen und die Besonderheiten des Lebens mit Säugling und Kleinkindern austauschen möchten. 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 (Hebamme), Tel. 0177/ 5967481

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



Offene Treffs für Eltern und Kinder

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.

Ansprechperson: Bartholomäus, Tel. 0160/ 92570984

Termin: jeden 1. Montag im Monat von 16.00 - 18.00 Uhr

wundersames Café

Offener Treffpunkt für alle, zum Austausch und zur Vernetzung in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee/Tee (und Kuchen).
dienstags von 9.00 - 12.00 Uhr
im Haus des Spiels in der Bernecker Straße 15



Krabbeltreff am Dienstag

Gemeinsam spielen, lachen und entdecken - ein Ort für Austausch und Begegnung. Beim Krabbeltreff erwartet dich eine herzliche Runde zum Plaudern und Spielen.

Dienstags von 9.30 - 11.00 Uhr (außer in den Schulferien)

Kontakt und Infos: Vanessa, Tel. 0151-52063589



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 1. und 3. **Dienstag** im Monat von **15.30 bis 17.30 Uhr**.
encantados de recibiros

Kontakt: Maria Belen Garcia, Tel. **0178/ 6642488**

Bilingualer Eltern-Kind-Treff Deutsch-Arabisch

Jeden 4. Dienstag im Monat treffen wir uns von 15.30 bis 17.30 Uhr, um unsere Kinder in ihrer Zweisprachigkeit zu fördern und auf die gesellschaftliche Wertschätzung von Mehrsprachigkeit und die Förderung von Familiensprachen aufmerksam zu machen.

Kinder und deren deutsch- und/oder arabischsprachigen Eltern sind herzlich eingeladen zum offenen Spieltreff mit Getränken und Snacks (gerne selbst mitbringen).

Für die Eltern gibt es die Möglichkeit, sich über bilinguale Sprachförderung und Mehrsprachigkeit in Familien auszutauschen.

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

Ansprechperson: Ida, Tel. **0177/ 8783883** oder ida.blick@gmx.de



MamaMia Familiencafé

**immer Mittwoch und Donnerstag
von 15 Uhr bis 18 Uhr**

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

Mama Mia Wochenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch
<p>9.30 - 11.00 Uhr Milch Café Offener Treff</p>	<p>Bürozeit mit offenem Café wundersam 9.00 - 12.00 Uhr im Haus des Spiels</p> <p>9.30 - 11.00 Uhr Krabbeltreff</p> <p>15.30 - 17.30 Uhr Offener Treff en español (1. und 3. Dienstag im Monat)</p> <p>15.30 - 17.30 Uhr deutsch-arabischer Eltern-Kind-Treff (4. Dienstag im Monat)</p> <p>ab 20.00 Uhr Offener Tanz-Treff</p>	<p>10.00 - 11.15 Uhr Rückbildungsgymnastik</p> <div> <p>Familien- café 15.00 - 18.00</p> </div>

Mama Mia Wochenplan

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>Bürozeit 8.00 - 12.00 Uhr im Hammerstätter Hof</p> <p>Familien-café 15.00 - 18.00 Uhr</p> <p>ab 18.30 Uhr English Book Club (1. Donnerstag im Monat)</p>	<p>10.00 - 11.15 Uhr Rückbildungsgymnastik</p> <p>14.30 - 16.30 Uhr Offener Spieltreff „Musikzeit“ (2., 4. (und 5.) Freitag im Mo- nat)</p>	<p>14.30 - 16.00 Uhr Kids-Music-Club</p>	<p>15.00 - 17.00 Uhr Offener Treff in italiano (letzter Sonntag im Monat)</p> <p>18.30 - 19.45 Uhr Yoga-Kurs</p>

Offene Treffs für Eltern und Kinder

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 2. und 4. (und evtl. 5.) Freitag im Monat von 14.30 – 16.30 Uhr

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

Kids-Music-Club... für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren

Was euch erwartet:

- Musik wahrnehmen
- Spiel-, Märchen-, Bewegungslieder darstellen
- Musikinstrumente kennenlernen
- Noten lernen

Termin: Samstags von 14.30 – 16.00 Uhr

Kontakt und Leitung: Tamara Bosch, Tel. 0175/ 3736369

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 l'ultimo domenica 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. Wir treffen uns jeden letzten Sonntag im Monat von 15.30 bis 17.30 Uhr. Ihr könnt gerne in die Whatsapp-Gruppe aufgenommen werden, um an die Termine erinnert zu werden.

Termin: jeden letzten Sonntag im Monat von 15.30 bis 17.30 Uhr

Ansprechperson ist Elena, Tel. 0162/ 4742887

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** vorbei zum offenen Tanztreff.

Ansprechperson: Nathalie, Tel. 0921/ 2208377

English Book Club

Eine Gruppe für Bücherliebhaber*innen



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

Termin: jeden 1. **Donnerstag** im Monat ab 18.30 Uhr

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

Kurse

Rückbildungsgymnastik

...für alle Mütter ab acht 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.: 0177/ 5967481

Termin: mittwochs & freitags von 10.00 – 11.15 Uhr

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

Yoga (nicht nur) für Mütter und Väter

- ...harmonisiert Körper, Seele und Geist
- ...verhilft zu Körpergefühl und mehr Gelassenheit
- ...ist eine Insel im Alltag
- ...macht Freude!

Kursgebühr: 60€, für Mama Mia-Mitglieder 54€ für 10x 60 Minuten
(Gebühr wird teilweise von Krankenkassen erstattet)

Termin: sonntags von 18.30 - 19.30 Uhr im KOMM

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



Are you interested in a playgroup and informal meet-ups 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? Then contact me. Mothers and fathers (or any English-speaking relative) with their young ones - whatever their age - are welcome! We want to sing songs, play games, tell stories and just chat in English!

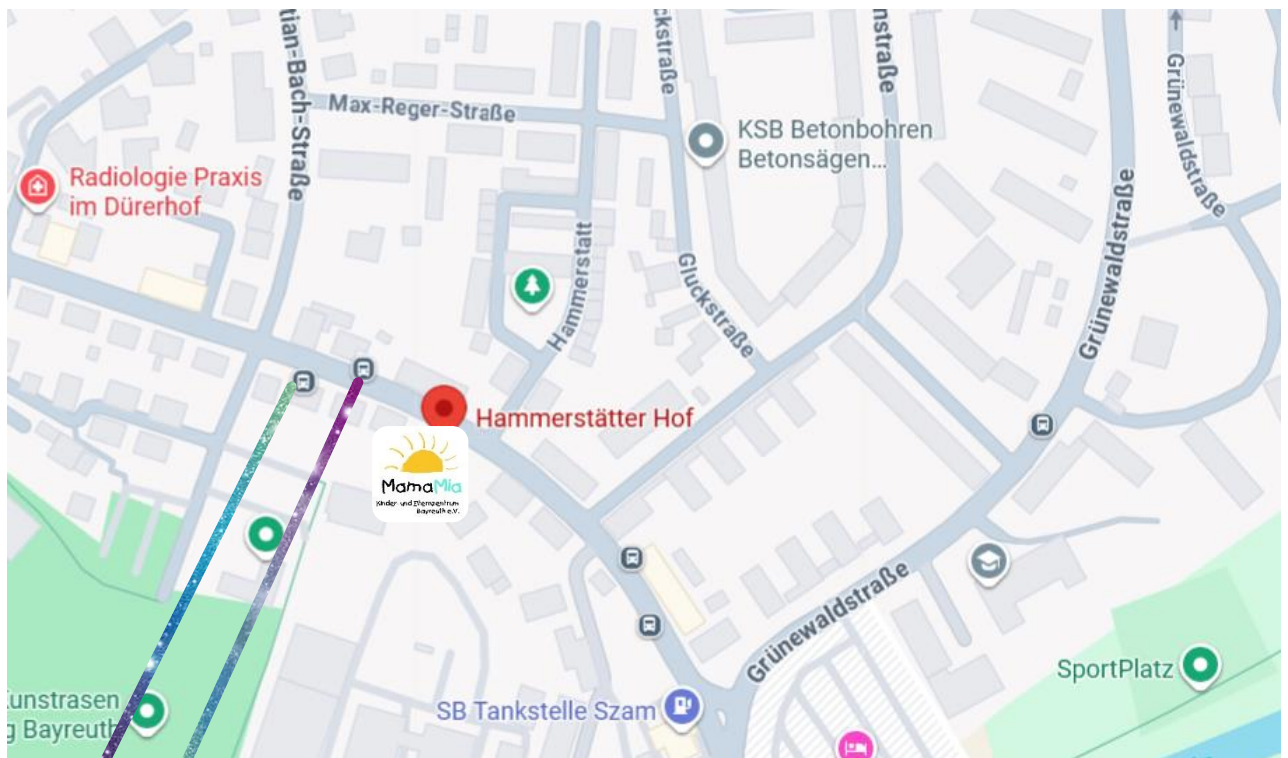
Information: Alexandra Blum, Tel. 0179/ 7858928



im Hammerstätter Hof
Friedrich-Ebert-Straße 58
95448 Bayreuth



Und So findet ihr uns:



Bushaltestelle Friedrich-Ebert-Straße Bus-Linie 302

Werde Mitglied
im Kinder- und Elternzentrum
Mama Mia!

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.

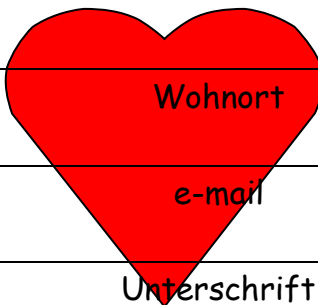
IBAN:DE24773501
100009043050
BIC: BYLADEM1SBT
Sparkasse Bayreuth

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

Mama Mia

Kinder- und Elternzentrum
Bayreuth e.V.

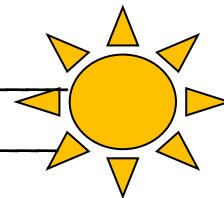
Ich/Wir werdeN ☐ Mitglied ab 5,50 € im Monat

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

Einzugsermächtigung

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

IBAN: _____
BIC: _____
Bank: _____
KontoinhaberIn: _____



Ort, Datum & Unterschrift _____

Schriftliche Kündigung 4 Wochen zum Monatsende