

MamaMia

Kinder- und Elternzentrum
Bayreuth e.V.

im Hammerstatter
Hof

Programm Herbst/Winter 2026



getorden



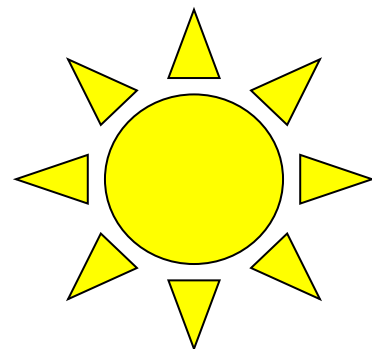
zu Gast im Hammerstätter Hof
Friedrich-Ebert-Straße 58
95448 Bayreuth
Tel. 01515/ 6321437
mamamia.bayreuth@yahoo.com
www.mama-mia-bayreuth.de

gefördert durch



Bayerisches Staatsministerium
für Familie, Arbeit und Soziales

Bürozeiten:
Dienstag: 9.00 - 12.00 Uhr
und
Donnerstag: 9.00 - 12.00 Uhr
im Hammerstätter Hof



Inhalt

Bürozeiten.....	1
Offene Treffs für Eltern und Kinder.....	2-5
Offene Treffs für Erwachsene.....	6
Wochenplan.....	7-8
Kurse.....	9
Feste, Veranstaltungen & Workshops.....	10-12
Lageplan.....	13
Mitgliedschaft.....	15

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

Sing- und 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 Janina 0174/ 8298251.

Ansprechperson: Janina, Tel. 0174/ 8298251

Termin: jeden Montag von 15.00 – 16.00 Uhr



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**



Familiencafé Mittwochs von 15 Uhr bis 18 Uhr

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

Wenn du Lust hast im Familiencafé mitzuhelfen, dann melde dich gerne bei
Ida, Tel. 0177-8783883

Krabbeltreff am Donnerstag

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

Donnerstags von **14.30 – 16.00 Uhr**

Kontakt und Infos: Vanessa, Tel. **0151-52063589**



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

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! Einmal 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. Freitag im Monat von 15.00 – 17.00 Uhr

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 10.30 – 12.00 Uhr

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

Familien-Akrobatik

Sonntag morgens verwandeln wir uns in Zirkustiere, fliegen einmal durch den Hammerstädter Hof, hängen wie Fledermäuse, laufen auf den Händen und schwimmen durch die Luft. Das klingt schwieriger als es ist. Wir wollen uns ausprobieren und Spaß haben mit Partner-Akrobatik in Zweiergruppen. Ein Paar besteht aus einem/r Erwachsenen und einem Kind. Vorkenntnisse oder besondere Sportlichkeit sind nicht vorausgesetzt.

Alter der Kinder: ca. 5 - 10 Jahre

Termine: Sonntags von 10.00 - 11.30 Uhr

am 27.09. / 11.10. / 18.10. / 15.11.

Kontakt: Jana, Tel. 0176/ 72105728 (Anmeldung wegen Raumgröße nötig)

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. 0157/ 36787917

Das Kinder- und Elternzentrum....

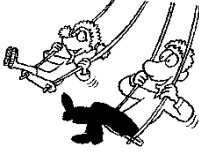


-  ist ein selbstorganisierter, offener Treffpunkt für Familien.
-  bietet Müttern und Vätern die Möglichkeit, sich in den offenen Treffs und im Familiencafé mit und ohne Kinder zu treffen.
-  ist Anlaufstelle, um neue Kontakte zu knüpfen.
-  hilft bei Erziehungsfragen und Problemen durch den Austausch untereinander.

Was macht das Mama Mia einzigartig in Bayreuth...

-  Die Vielfalt an Menschen und Angeboten.
-  Familien mit Kindern jeden Alters sind jederzeit -lich willkommen.

Mama Mia Wochenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch
	Bürozeit 9.00 – 12.00 Uhr im Hammerstättler Hof 10.00 – 11.30 Uhr Beckenbodentraining  15.00 – 16.00 Uhr Sing- und Bewegungs- stunde 15.30 – 17.30 Uhr Offener Treff en español (1. und 3. Dienstag im Monat) offener Tanztreff ab 20.00 Uhr	Familien- café 15 – 18.00
	13.10.&10.11.: deutsch/arabi- sche Kinderbuchlesung 15.30-17.30 Uhr	28.10.: Herbstfest ab 15 Uhr 25.11.: Adventskranzbinden ab 14 Uhr

Mama Mia Wochenplan

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Bürozeit 9.00 - 12.00 Uhr im Hammerstätter Hof 14.30 - 16.00 Uhr Krabbelgruppe ab 18.00 Uhr English Book Club (1. Donnerstag im Monat)	10.00 - 11.10 Uhr Rückbildungsgymnastik 14.30 - 16.30 Uhr offener Spieltreff „Musikzeit“ (2., 4. (und 5.) Freitag im Mo- nat) 15.00 - 17.00 Uhr Offener Treff für Allein- erziehende (1. Freitag im Monat)	10.30 - 12.00 Uhr Kids Music Club	10.00 - 11.30 Uhr Familienakrobatik 10.00 - 12.00 Uhr Offener Treff in italiano (2. Sonntag im Monat) 18.30 - 19.45 Uhr Yoga-Kurs
	13.11.: Laternenlauf um 16 Uhr	24.10.: Kleiderkreisel 11 bis 16 Uhr 7.11.&12.12.: Pokémonnachmit- tag um 15 Uhr 5.12.: Adventsbrunch ab 10 Uhr	13.11.: Laternenlauf um 16 Uhr

Kurse

Kräftigende Beckenbodenaktivierung

Du hast schon einen Rückbildungskurs gemacht und möchtest gerne weiter etwas für dich und deinen Körper tun. Dieser Kurs setzte seinen Fokus auf eine Beckenboden aktivierende, ganzheitliche Kräftigung des Körpers. Das Verständnis und Bewusstsein gesunder Körperarbeit soll vertieft (oder vermittelt) werden. Ich arbeite mit stabilisierenden und kräftigenden Übungen aus Yoga und Pilates, aber auch mit Übungen die den Körper für gesunde Alltagsbewegungen trainieren. Durch eine kleine Kursgröße ermögliche ich eine gute individuelle Begleitung der einzelnen Teilnehmerinnen. Kinder dürfen gerne dabei sein.

Der Kurs umfasst 8x90 Minuten. Er findet **dienstags** von **10.00 bis 11.30 Uhr** statt. Die Kursgebühr beträgt 130€. Als **zertifizierter Kurs** wird die Gebühr zum Teil von den Krankenkassen zurückerstattet.

Anmeldung und Information: Rebecca Freyer (Hebamme und Beckenbodentrainerin),
Tel. 0177/ 5967481

Rückbildungsgymnastik

Finde in deine sanfte Kraft/Primärkurs

Nach der Geburt in ein gutes Körpergefühl finden und seinen Körper richtig wahrnehmen und kennenlernen, dies möchte ich in meinen postpartalen Kursen vermitteln. Mit sanften, stabilisierenden und aufbauenden Übungen den Körper beckenboden- und rückenfreundlich in Bewegung bringen. Zudem ist es mir wichtig das Wissen zu vermitteln um diese Übungen bewusst im Alltag umsetzen zu können.

Der Kurs umfasst 8x75 Minuten. Er findet freitags von **10.00 bis 11.15 Uhr** statt. (Kinder dürfen gerne mitgebracht werden)

Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bezahlt

Anmeldung und Information: Rebecca Freyer (Hebamme und Beckenbodentrainerin)
Tel. 0177/ 5967481

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



Feste, Veranstaltungen & Workshops

Deutsch-arabische Kinderbuchlesung mit Café

Für alle Eltern und Kinder mit bilinguaem Familienalltag!

Termine: jeweils Dienstag, 13. Oktober & 10. November von 15.30 - 17.30 Uhr

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

Kleiderkreisel & Familiencafé

am Samstag, den 24. Oktober

von 11.00 bis 16.00 Uhr im Hammerstätter Hof



Wie funktioniert der Kleiderkreisel?

Du bringst gut erhaltene Kleidungsstücke mit (für Erwachsene und Kinder), gerne auch Mützen, Schals, Accessoires oder Schmuck.

Dann darfst du so viele Teile tauschen, wie du magst und auch gerne etwas zusätzlich mit nach Hause nehmen.

Außerdem kannst du an Kreativaktionen teilnehmen oder unser Café besuchen, das während des Kleiderkreisels geöffnet ist.

Infos gibt es im Mama Mia Büro: 01515/ 6321437 oder unter mamamia.bayreuth@yahoo.com



Basteln, Kürbisgeister schnitzen, am Feuer singen, zusammen schmausen.

Das wollen wir gemeinsam mit euch an unserem Herbstfest tun. Herzliche Einladung dazu! Bringt gerne eine Kleinigkeit für das Herbst-Bufferet und für's Kürbisschnitzen einen weichen Kürbis mit.

Wir freuen uns auf Euch!

Termin: Mittwoch, 28. Oktober ab 15.00 Uhr

Infos: Yuki Raps, Tel. 01577/ 5890250



OKTOBER

Feste, Veranstaltungen & Workshops

Pokémonnachmittage



Schnapp dir deine Pokémonkarten und lass uns tauschen und quatschen, was das Zeug hält!

Am **Samstag, 07. November** und **Samstag, 12. Dezember 2026** jeweils um **15 Uhr** wollen wir uns treffen und bei kleinen Knabbereien unsere Pokémon-Sammlung erweitern oder über unsere liebsten Pokémon sprechen. Seid dabei!

Informationen gibt es bei Steffi unter **0176/ 72441234** oder unter sonnenschein_steffi@web.de

Deutsch-arabische Kinderbuchlesung mit Café

Für alle Eltern und Kinder mit bilinguaalem Familienalltag!

Termin: 10. November von **15.30 - 17.30 Uhr**

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

Laternenlauf mit Cafézeit

Kommt, wir woll'n Laterne laufen!

Gemeinsam mit euch wollen wir am **Freitag, 13. November** um **16 Uhr** unsere Laternen leuchten lassen und ein paar Lieder singen. Die Route geht rund um den Hammerstätter Hof. Davor und danach kann man im Café Gebäck, Kaffee und Kinderpunsch genießen.

Informationen gibt es bei Steffi unter **0176/ 72441234** oder unter sonnenschein_steffi@web.de



Adventskranzbinden und Familiencafé

Während der Cafézeit kann jeder der Lust hat gemeinsam mit Yuki einen Adventskranz binden. Material (Zweige, Efeu, Beeren...) und Werkzeug (Zange, Draht...) bitte mitbringen. Wir teilen dann unsere Natur-Schätze und stimmen uns gemeinsam beim Kranzbinden auf die Advendszeit ein.

Termin: Mittwoch, 25. November ab **14.00 Uhr**

Infos: Yuki Raps, Tel. **01577/ 5890250**



Feste, Veranstaltungen & Workshops

Adventsbrunch mit Bastelaktion

Advent, Advent ein Lichtlein brennt!

Am **Samstag, 05. Dezember** um **10 Uhr** wollen wir es uns ganz gemütlich machen beim Adventsbrunch. Es gibt kleine vorweihnachtliche Leckereien und gemeinsam basteln wir schöne Dinge fürs Weihnachtsfest.

Informationen gibt es bei Steffi unter **0176/ 72441234** oder unter sonnenschein_steffi@web.de

Pokémonnachmittage



Schnapp dir deine Pokémonkarten und lass uns tauschen und quatschen, was das Zeug hält!

Am **Samstag, 07. November** und **Samstag, 12. Dezember 2026** jeweils um **15 Uhr** wollen wir uns treffen und bei kleinen Knabbereien unsere Pokémon-Sammlung erweitern oder über unsere liebsten Pokémon sprechen. Seid dabei!

Informationen gibt es bei Steffi unter **0176/ 72441234** oder unter sonnenschein_steffi@web.de

Erweitertes Vorstandstreffen

Neues Jahr - neue Planungen!

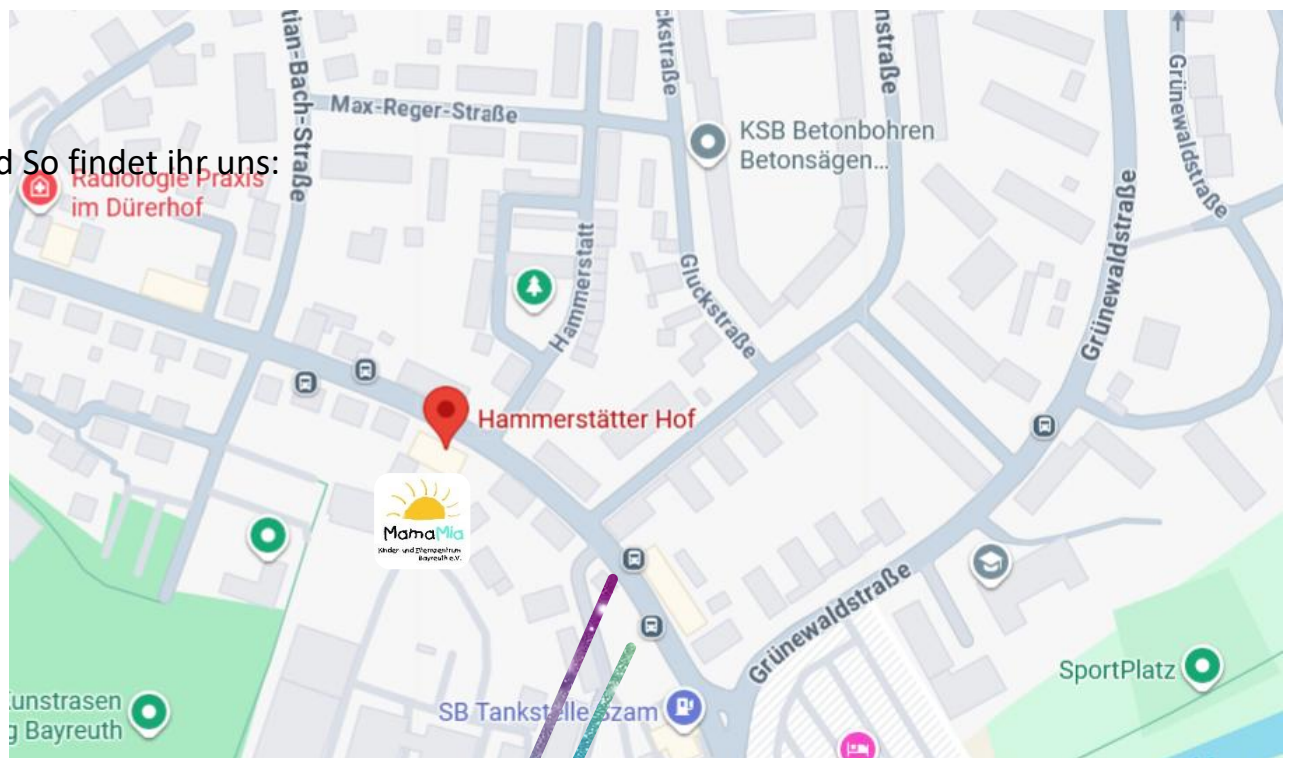
Die Zeit rast nur so und in 2027 steht unter dem großen Stern des "Rückumzugs" an unseren alten Standort in Moritzhöfen. Dafür gibt es natürlich viel zu planen, vor allem in der Bewerbung in der Öffentlichkeit. Deshalb trifft sich der Vorstand am **12. Januar 2027** um **15 Uhr** zum ersten Jahresgespräch und lädt alle ein, die noch Idee für die Planungen haben.

Seid dabei und unterstützt uns mit euren Ideen!

im Hammerstättter Hof
Friedrich-Ebert-Straße 58
95448 Bayreuth



Und So findet ihr uns:



Bushaltestelle Friedrich-Ebert-Straße Bus-Linie 302

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



Werde Mitglied
im Kinder- und Elternzentrum
Mama Mia!

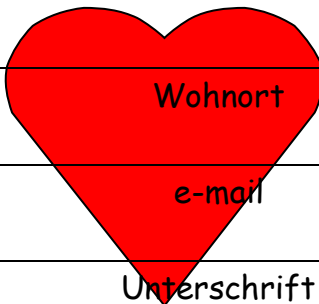
Wir freuen uns, wenn die Mitglieder Interesse an der inhaltlichen und räumlichen Gestaltung des **Mama Mia** haben und ihre Fähigkeiten in den verschiedenen Bereichen mit einbringen. Wenn Du Interesse hast, die Vorteile der Mitgliedschaft in Anspruch zu nehmen oder Du gerne mitmischen und/oder das Zentrum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

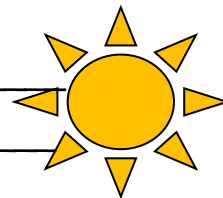
Ich/Wir werdeN ☐ Mitglied ab 5,50 € im Monat

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