

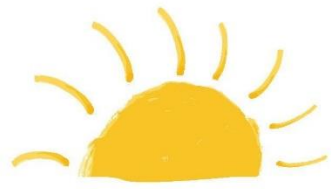
MamaMia

Kinder- und Elternzentrum
Bayreuth e.V.



Programm Herbst 2024





MamaMia

Kinder- und Elternzentrum
Bayreuth e.V.

gefördert durch



Bayerisches Staatsministerium
für Familie, Arbeit und Soziales

Moritzhöfen 31 (zwischen Wittelsbacherring und Röhrensee)

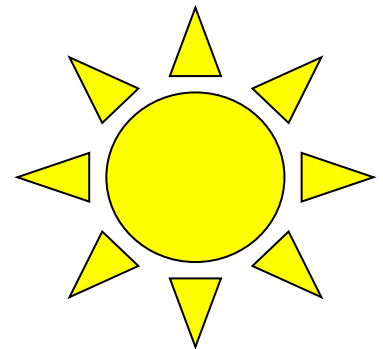
95447 Bayreuth

Tel. 0921 / 560 100

ab Januar 2025 zu Gast im Städtischen Jugendheim in der Hindenburgstraße

mamamia.bayreuth@yahoo.com

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+11
Wochenplan.....	9-10
Offene Treffs für Erwachsene.....	12
Feste, Veranstaltungen & Workshops.....	13-15
Kurse.....	16-18
Mitgliedschaft.....	19

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 09.09./14.10./11.11./09.12.2024

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

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 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.

Ansprechperson: 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 **016092570984**

Date: every **1. Monday** of the month from **4 - 6 pm**

Offene Treffs für Eltern und Kinder

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

Ansprechperson: Tina, Tel. 0179/ 4774161

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 15.30 bis 17.30 Uhr.

encantados de recibiros

Kontakt: Maria Belen Garcia, Tel. 0178/ 6642488

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! Wir treffen uns jeden vierten Dienstag 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 4. **Dienstag** im Monat von 15.30 - 17.30 Uhr

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

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).

mittwochs von 15.00 bis 18.00 Uhr

Offenes Kreativangebot während des Familiencafés

...zu folgenden Themen:

Mittwoch, 11.09.2024: Lustiges Herbstbasteln

Mittwoch, 16.10.2024: Halloweenbastelei

Mittwoch, 20.11.2024: Lichterglanz mit gestalteten Kerzengläsern

Jeweils von 15.30 bis 16.30 Uhr

Kontakt: Janina 0174/ 8298251



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



Offene Treffs für Eltern und Kinder

Offenes Elternfrühstück im Mama Mia Café

Für Schwangere und Eltern mit Kindern von 0-3 Jahren
(auch ältere Geschwister 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 eingehen. 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 - 11.30 Uhr**

Bereits bekannte Themen:

26. September: „Bewegungsabenteuer im Haus“-Tipps und kreative Anregungen für Bewegungsideen und Spiel & Spaß im Haus mit Bianca Kolb

31. Oktober: „Damit die Liebe bleibt- was einer Partnerschaft gut tut“ mit der Kommunikationstrainerin Martina Lösel vom Verein Redeweise

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

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**

Sommerferiencafe

Genießt den schattigen Mama Mia Garten und kommt zum offenen Familientreff in den Sommerferien. Auch die Innenräume können genutzt werden. Zum Erfahrungsaustausch, Kontakte knüpfen und zum Spiel.

Immer **freitags in den Sommerferien** von **9.30 Uhr - 11.30 Uhr**

Ansprechperson: Janina Fauska-Binder, Tel. **0174/ 8298251**

Donnerstag
Freitag

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 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

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

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: jeden 1. Samstag im Monat von 14.00 - 17.00 Uhr

Ansprechperson: Ezra, Tel. 01522/ 6863782



Offene Treffs für Eltern und Kinder

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 10.00 bis 12.00 Uhr
Ansprechperson ist Elena, Tel. 0162/ 4742887

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 stärkendem, 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 (außer September: 08.09.2024)


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. (except September: 8th)

Mama Mia Wochenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch
<p>9.30 - 11.00 Uhr Milch Café Offener Treff</p>	<p>Bürozeit 8.00 - 12.00 Uhr</p>	<p>10.00 - 11.15 Uhr Rückbildungsgymnastik</p>
<p>15.00 - 17.00 Uhr Cafétreff Känguru (1x im Monat)</p>	<p>9.00 - 10.30 Uhr Spielzeit- Offene Krabbel- gruppe</p>	<p>12.00 - 14.00 Uhr Sprachtandems</p>
<p>15.30 - 17.30 Uhr Offener Treff en español (letzter Montag im Monat)</p>	<p>15.30- 17.30 Uhr Offener Treff in italiano (4. Dienstag im Monat)</p>	
<p>16.00 - 18.00 Uhr Offener Treff Für Alleinerziehende (1. Montag im Monat)</p>	<p>15.30 - 17.30 Uhr Offener Treff en español (2. Dienstag im Monat)</p>	<p>15.30 - 16.30 Uhr offenes Kreativangebot (11.09./16.10./20.11.2024)</p>
<p>17.45 - 18.45 Uhr Yoga für Schwangere</p>	<p>19.00- 20.00 Uhr Aus der Ruhe in die Kraft... Meditation und kontemplative Übungen</p>	<p>Zirkus Jam Session für Groß und Klein 19.00 - 22.00 Uhr</p>
<p>19.00 - 20.15 Uhr Yoga-Kurs</p>	<p>ab 20.00 Uhr Offener Tanztreff</p>	

Mama Mia Wochenplan

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p data-bbox="103 331 395 427">Bürozeit 8.00 - 12.00 Uhr</p> <p data-bbox="87 544 408 748">9.30 - 11.30 Uhr Offenes Elternfrühstück mit Informations- und Beratungsmöglichkeit (letzter Donnerstag im Monat)</p> <div data-bbox="82 1010 400 1227" style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p data-bbox="164 1059 300 1173">Familien- café 15 - 18.00</p> </div> <p data-bbox="103 1664 389 1776">ab 18.00 Uhr English Book Club (1. Donnerstag im Monat)</p>	<div data-bbox="443 495 759 712" style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p data-bbox="507 544 671 656">Sommer feriencafé 9.30 - 11.30</p> </div> <p data-bbox="443 1111 775 1290">14.30 - 16.00 Uhr Offener Spieltreff „Musikzeit“ (1., 3. (und 5.) Freitag im Monat)</p> <p data-bbox="443 1379 775 1525">15.00 - 16.30 Uhr Offener Treff for english speaking families (2. und 4. Freitag im Monat)</p> <p data-bbox="443 1603 775 1749">17.00 - 19.00 Uhr „Frauenpower“ -Sprach- kurs mit Kinderbetreuung</p>	<p data-bbox="815 544 1145 689">9.30 - 10.30 Uhr Erlebnisturnen (21.09./28.09./05.10./12.10./ 19.10.2024)</p> <p data-bbox="852 981 1110 1126">14.00 - 17.00 Uhr Offener Treff für queere Familien (1. Samstag im Monat)</p>	<p data-bbox="1203 555 1453 701">10.00 - 12.00 Uhr Offener Treff in italiano (2. Sonntag im Monat)</p> <p data-bbox="1203 999 1453 1111">15.00 - 18.00 Uhr KidsEmpowerment (1. Sonntag im Monat)</p> <p data-bbox="1182 1234 1474 1469">15.00 - 17.00 Uhr Offener Spielenach- mittag für hochin- telligente Kinder und deren Eltern (3. Sonntag im Monat)</p> <p data-bbox="1203 1659 1453 1727">18.30 - 19.45 Uhr Yoga-Kurs</p> <p data-bbox="1203 1753 1453 1832">20.15 - 21.30 Uhr Mind & Body</p>

Offene Treffs für Eltern und Kinder

Sonntag

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 3. Sonntag im Monat von 15.00 bis 17.00 Uhr

Ansprechperson: Teresa Linke-Lange, Tel. 09278/ 313453 oder tlinke85@gmx.de

Angebote des Freiwilligen Zentrum Bayreuth

Sprachandems

Termin: Mittwochs von 12.00 bis 14.00 Uhr

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



Deutschkurs (mit Kinderbetreuung)

Termin: Freitags von 17.00 bis 19.00 Uhr

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

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*innen

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

Termin: jeden **1. Donnerstag** im Monat ab **18.00 Uhr**

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



Feste, Veranstaltungen & Workshops

Wie geht's weiter mit dem Mama Mia- Informationsnachmittag

An diesem Termin könnt ihr alles über die Mama Mia Neubau-Pläne, das inklusive Hausprojekt gemeinsam mit dem Verein „Hilfe für das behinderte Kind e.V.“ und die Übergangszeit bis zum Start des Projektes erfahren. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.

Bei Fragen könnt ihr euch gerne ans Büro: 0921/ 560100 bzw. mamamia.bayreuth@yahoo.com wenden.

Termin: Mittwoch, 25. September ab 15.00 Uhr

Interkulturelles Kochen

Am 29. September laden wir alle Familien jeglicher Kulturellen Herkunft zum gemeinsamen Kochen um 12 Uhr ein. Wir wollen damit über den Tellerrand hinaus das Interesse an Neuem wecken und einen Einblick in die kulturelle Vielfalt der Teilnehmenden geben. Bitte meldet euch bei ida.blick@gmx.de.

Termin: Sonntag, 29. September ab 12.00 Uhr

Infos: Ida Blick, ida.blick@gmx.de



im Mama Mia

Basteln, Kürbisse geister 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: Donnerstag, 24. Oktober ab 15.00 Uhr

Infos: Yuki Raps, Tel. 0921/ 99485



Feste, Veranstaltungen & Workshops

Das Mama Mia ist dabei beim „Fest für die Sinne“...

...im ZENTRUM, Äußere Badstraße 7a

Das „Fest für die Sinne“ ist ein Erlebnistag für die ganze Familie und ein Familienfest bei dem sich Eltern gemeinsam mit ihren Kindern mit viel Spaß auf neue Erfahrungen einlassen können. Alle Besucher*innen haben die Möglichkeit an verschiedenen Mitmachstationen aktiv eigene Fähigkeiten auszuprobieren und Neues zu erleben. Kleine und Große können sich an den verschiedenen Stationen in einer ganz besonderen Art und Weise entfalten und kreativ betätigen.



Termin: Sonntag, 03. November von 10.00 – 17.00 Uhr

Ort: Das ZENTRUM, Äußere Badstraße 7a

Infos: Ines Schönauer, Tel. 0160/ 7841273

Offenes Café mit Laternenlauf

Am 10.11.2024 treffen wir uns zunächst zum gemütlichen Beisammensein im Mama Mia Café. Bringt doch gerne eine Kleinigkeit für das Kuchenbuffet mit. Mit Beginn der Dämmerung machen wir uns vom Mama Mia aus zum Laternenumzug auf den Weg an den Röhrensee. Dort singen wir gemeinsam Martins- und Laternenlieder und bringen die Dunkelheit mit unseren Laternen zum Leuchten. Denkt daran eure Laternen mitzubringen!

Termin: Sonntag, 10. November von 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr

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



Feste, Veranstaltungen & Workshops

Abschiedsparty mit anschließender „Alles muss raus“-Woche

Am Samstag, 23. November wollen wir uns gebührend mit einer großen Feier von den Mama Mia Räumlichkeiten und unserem wildromantischen Garten in Moritzhöfen verabschieden, aber auch den Beginn des Projektstarts mit dem Verein „Hilfe für das behinderte Kind e.V.“ feiern. Denn wir freuen uns schon sehr auf den Neubau, die Zusammenarbeit und die sich dadurch eröffnenden Möglichkeiten. Während der Bauphase wird das Mama Mia im Städtischen Jugendheim in der Hindenburgstraße zu Gast sein. Wer Lust hat uns beim Umzug im Dezember zu helfen ist herzlich dazu eingeladen und kann sich gerne im Büro melden.

Bereits während der Party und die ganze darauffolgende Woche können alle unmarkierten Gegenstände aus dem Mama Mia (gerne gegen Spende) als Erinnerung mitgenommen werden: Spielsachen, Regale, Bücher, Klettergerüste...

Termin: Samstag, 23. November

Näheres erfahrt ihr zeitnah auf unserer Homepage und in den Sozialen Medien



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: Donnerstag, 28. November von 15.00 bis 18.00 Uhr
Infos: Yuki Raps, Tel. 0921/ 99485



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 12€ - Probestunde 6€-

10er Karte 90€ (für Mama Mia-Mitglieder 81€)

Kurs findet ab 3 Teilnehmer*innen statt.

Einstieg ist jederzeit möglich! Namasté Alexandra

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.: 0921/ 16829085

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

Kurse

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 21.09., 28.09., 05.10., 12.10. und 19.10.2024

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 - 19.30 Uhr**

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

Kurse

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





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

MamaMia

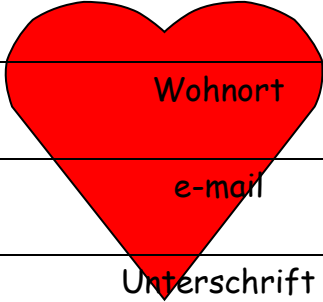
Kinder- und Elternzentrum
Bayreuth e.V.

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.

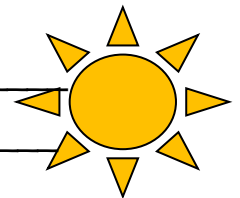
IBAN: _____

BIC: _____

Bank: _____

KontoinhaberIn: _____

Ort, Datum & Unterschrift _____



Schriftliche Kündigung 4 Wochen zum Monatsende