

DIE PROJEKTE DES FAMILIENZENTRUMS STELLEN SICH VOR:



Das FamilienZentrum bietet seit Anfang 2016 eine **Babysitter- und Seniorenhelferbörse** an.

Unsere **Babysitter** sind Jugendliche, die bei uns einen Tag lang geschult wurden:

- Umgang mit Säuglingen / Kleinkindern,
- Grundkenntnisse in Erste-Hilfe am Kind,
- Thema der Entwicklung / Aufsichtspflicht

Unsere **Seniorenhelfer** sind Jugendliche, die gerne den Senioren helfen möchten. Gegen ein Endgeld übernehmen Sie gerne Dinge, die Ihnen den normalen Alltag erleichtern.

Wir stellen gerne den Kontakt her! Sprechen Sie uns an. Um die Ausbildung / Verwaltung der BÖRSE zu finanzieren, freuen wir uns über eine Spende.

Willkommen im Café ZIMT und ZUCKER

Fühlen Sie sich wohl bei uns

Egal, ob man sich den Tag mit einem Cappuccino versüßen oder den kleinen Hunger verscheuchen will, ob man sich nach innen zurückzieht oder draußen die Sonne genießt, die Kinder die Spielecke erobern, das Café **ZIMT und ZUCKER** bietet Raum für all dies - und noch vieles mehr: Frühstück/Kuchen/Kaffee - alles vor Ort frisch und gesund zubereitet.



Dienstag 9.15 - 11.45 Uhr • **Im Haus der Vereine**
Maria-Montessori-Str. 6 • 55268 Nieder-Olm



BABYKORB Secondhand Kinderbekleidung

Im FamilienZentrum Nieder-Olm e.V. gibt es ab sofort den **BABYKORB**. Hier finden Sie Baby- und Kinderbekleidung, sowie Spielzeug etc. Wir nehmen auch gerne Spenden entgegen.

Wer noch gut erhaltene Kinderbekleidung zu Hause hat, kann sie (bitte gewaschen) während der Öffnungszeiten bei den ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen abgeben. Oder kommen Sie vorbei und stöbern Sie einmal selbst!

Dienstag 9.15 - 11.45 Uhr • **Im Haus der Vereine**
Maria-Montessori-Str. 6 • 55268 Nieder-Olm

Regelmäßige Kurse/Events!

- **„Krümelkiste“**
Montag, 10.15 - 11.45 Uhr; Haus der Vereine;
Krabbelgruppe für Eltern mit ihren Kindern von 0 - 3 Jahren;
Kosten: Mitgliedschaft / Tagesmitgliedschaft 1,50 €.
- **Café ZIMT und ZUCKER**
Dienstag, 9.15 - 11.45 Uhr; Haus der Vereine;
Frühstück für Jedermann- / frau
- **„Zwillings-Treff“**
Einmal im Monat samstags, 10 – 12 Uhr; Haus der Vereine;
Anm./Infos: Tel.: 06136/752 02 88 oder E-Mail: r.koss@caritas-mz.de;
Um Anmeldung wird gebeten! Der Treff ist kostenfrei.
- **Schwangeren- & Babytreff**
Donnerstag, 10.15 - 11.45 Uhr;
Haus der Vereine;
für Eltern mit Babys im 1. Lebensjahr;
Diana Nordmann, Kinderkrankenschwester;
Kosten: Spende
Fragen? 06136/756069
Gefördert mit freundlicher Unterstützung der Kreisverwaltung!
- **Mütterstammtisch**
Wechselnder Wochentag in der ersten Monatswoche, 20.00 Uhr;
in wechselnden Lokalen in Nieder-Olm;
muesta@familienzentrum-nieder-olm.de
Kommen Sie doch mal vorbei!



- **Erfolgreich abnehmen und fit werden**
Bär v. Schilling, Personaltrainer
Mittwoch, 06.04.16; 16-16.50 Uhr & 17-17.50 Uhr; HdV;
Anmeldung/Infos: info@familienzentrum-nieder-olm.de
Kursgebühr: 150,- €; für Vereinsmitglieder 120,- €;
- **„Begegnungs-Café“- Generationen miteinander!**
Freitag, 15.00 - 17.00 Uhr; Haus der Vereine;
Die aktuellen Termine entnehmen Sie der Vorderseite!
Infos: info@familienzentrum-nieder-olm.de
- **Gemütliches Zusammensein „unterschiedlicher Generationen“**
• **Kaffee und Kuchen**
• **Gemeinsame inhaltliche Schwerpunkte**
z.B. Basteln, Nähen, Stricken, Singen, Erzählen

- **„fitdankbaby“ (8 x 75 Min.) – Lena Milch-Rauth**
Mittwoch, 9.30 - 10.45 Uhr; Haus der Vereine;
Freitag, 9.30 - 10.45 Uhr; Haus der Vereine;
Anmeldung/Infos: info@familienzentrum-nieder-olm.de
Kursgebühr 99,- €; für Vereinsmitglieder 89,- €;
Kurse starten am Freitag, 01.04.; Freitag, 27.05.; Mittwoch, 01.06.;

- **„Kinder forschen“ – für Grundschulkids**
WORKSHOP! **Alle 2 Monate freitags; Termine siehe Vorderseite oder auf unserer Homepage; 17 – 19 Uhr;**
Mensa/Burgschule;
Anmeldung/Infos: info@familienzentrum-nieder-olm.de;
Referentinnen: Eleni Kapnisti-Abedini, Gymnasiallehrerin / Freiberufliche Dozentin für Sprache / Kommunikation; Dr. med. Dafni Kapnisti-Krüger, Ärztin für innere Medizin; Anmeldung erforderlich!
Kosten: 15 Euro Kursgebühr pro Kind inkl. Imbiss und Getränk.

Teilnahmebedingungen

Anmeldung

Für einige Veranstaltungen ist eine telefonische oder schriftliche Anmeldung erforderlich (bitte genauen Kurstitel angeben!). Die Anmeldungen zu Kursen sind verbindlich! Bei kurzfristiger Absage oder Nichterscheinen, behält es sich das FamilienZentrum Nieder-Olm e. V. vor, die Kursgebühr in Rechnung zu stellen.

Infos: info@familienzentrum-nieder-olm.de
oder Telefon: 0176/ 85913961

Teilnahmebestätigung

Die Veranstaltungen finden statt, wenn Sie von uns eine telefonische, mündliche oder schriftliche Bestätigung erhalten haben.

Veranstaltungsort

Die Veranstaltungen finden, soweit nicht anders angegeben, in den Räumen des **FamilienZentrums, Haus der Vereine**, Maria-Montessori-Str. 6 oder im **Alten Rathaus**, Pariser Str. 101 statt. Veranstaltungen im Alten Rathaus sind auf 40 Personen begrenzt.

Ermäßigung

In besonderen Fällen (z.B. Arbeitslosigkeit, geringes Einkommen, Ausbildung...) ist eine Ermäßigung der Kursgebühr nach Absprache möglich.

Gefördert durch:



FAMILIENZENTRUM
Rheinland-Pfalz



Bundesinitiative
Frühe Hilfen



Verbandsgemeinde
Nieder-Olm

eltern
kompetenz
im Landkreis Mainz Bingen

Wollen Sie ehrenamtlich helfen? Das FamilienZentrum sucht Sie.

Sie haben Zeit und Lust, sich ehrenamtlich in Ihrer Verbandsgemeinde Nieder-Olm einzubringen? Der Verein FamilienZentrum e.V. hat Themen rund um die Familie, aber auch der Begegnung zwischen den Generationen im Blick. Mit Ihrer Unterstützung können diese Themen belebt werden! Egal, ob Sie beim Cafébetrieb helfen, einen Stammtisch für Alleinerziehende ins Leben rufen, mit Kindern im Altenheim Wii-Spielen, Ihre musikalische Ader einbringen wollen – wir finden bestimmt gemeinsam ein gutes und sinnbringendes Feld sich zu engagieren.



www.familienzentrum-nieder-olm.de
info@familienzentrum-nieder-olm.de
www.facebook.com/FamilienZentrumNiederOlm
oder Telefon: 0176/85913961

IBAN DE92550501200200070076 • BIC MALADE51MNZ
Mainz St-Nr 26/673/0607/8 • USt-IdNr. DE 149 065 492

Gläubiger-ID: DE91ZZZ00001016152

April-Aktionen!

• **„fitdankbaby-Kurs“ – Lena Milch-Rauth (8x75 Min.)**
Freitag, 01.04.16; 9.30 – 10.45 Uhr; H. d. V.; Start neuer Block!
Anmeldung/Infos: info@familienzentrum-nieder-olm.de;
Kursgebühr 99,- €; für Vereinsmitglieder 89,- €;
(Bei Anmeldung bitte mitteilen, ob man Mitglied ist);

• **„Erfolgreich Abnehmen und Fit werden“ – Bär v. Schilling**
Mittwoch, 06.04.16; 16 – 16.50 Uhr & 17 – 17.50 Uhr; H. d. V.;
Anmeldung/Infos: info@familienzentrum-nieder-olm.de;
Kursgebühr: 150,- €; für Vereinsmitglieder 120,- €;
15 Termine; Begrenzte Teilnehmerzahl! **Infos siehe ganz rechts!**

• **„Beratung Elternzeit, Elterngeld, Betreuungsgeld etc.“ – Beratungsangebote der Caritas**
BABYTREFF! Donnerstag, 07.04.16; ab 10.15 – 11.45 Uhr; H. d. V.;
Anmeldung/Infos: info@familienzentrum-nieder-olm.de;
Die Caritas Beratungsstelle Bodenheim berichtet im Schwangeren- und Babytreff über ihr Beratungsangebot und geht auf Fragen z.B. Elterngeld, Elternzeit, finanzielle Unterstützungen, etc. ein.

• **„Zu zweit entspannt ins Wochenende“ – Eltern und Kind – Dorothee Becker**
Freitag, 08.04.16; 15 – 16.30 Uhr; H. d. V.;
Anmeldung/Infos: info@familienzentrum-nieder-olm.de;
Kursleiterin: Dorothee Becker, Dipl.-Pädagogin und Yogalehrerin (BYV)
Kursgebühr pro Block: 48,- €; für Vereinsmitglieder 40,- €;
Block 1: 08.04. / 22.04. / 13.05. / 20.05.

Nähere Infos siehe ganz rechts!

• **„Eine Reise zu den Sternen“ – für Grundschulkids – Kinder forschen**
WORKSHOP! Freitag, 08.04.16; 17 – 19 Uhr; Mensa/Burgschule;
Anmeldung/Infos: info@familienzentrum-nieder-olm.de;
Referentinnen: Eleni Kapnisti-Abedini; Dr. med. Dafni Kapnisti-Krüger;
Kursgebühr: 15,- € Kursgebühr pro Kind; für Vereinsmitglieder 13,50 €;
Inkl. Imbiss und Getränk. Anmeldung erforderlich!

Planeten, Erde, Mond, Sternenhimmel. Wir bauen Modelle und führen Experimente durch zum Thema Ur-Knall durch. Wie sind Erde und Mond entstanden? Wieviele Planeten gibt es? Was haben Sterne mit den Sternbildern zu tun? Ganzheitliches Bildungsangebot.

• **„Offene Bürgersprechstunde“ – Café ZIMT & Zucker**
Dienstag, 12.04.16; 9.30 – 11.30 Uhr; H. d. V.;
Anmeldung/Infos: info@familienzentrum-nieder-olm.de;
Zwei Stadtratsmitglieder stehen für Fragen/Anregungen zur Entwicklung von N-Olm den Bürger zur Verfügung. Sie können bei dieser Gelegenheit den Mitgliedern des Stadtrates eine Rückmeldung geben.

• **„ADS/ADHS oder einfach hochbegabt?“ – Kerstin Ambach**
ELTERNTALK! Freitag, 22.04.16; 19.30 – 21.00 Uhr; Altes Rathaus;
Anmeldung/Infos: info@familienzentrum-nieder-olm.de;
Referentin: K. Ambach, Schwerpunkte: Hochbegabung, ADS/ADHS, Marburger Konzentrationstraining; Um Anmeldung wird gebeten!
Kursgebühr: 3,- €; für Vereinsmitglieder 1,50 €;

Dieser Vortrag, mit anschließender Fragerunde, soll aufklären, informieren und für das Thema sensibilisieren. Einführung in die Bereiche ADS/ADHS sowie Hochbegabung, mit Schwerpunkt auf den Themen: Fakten, Merkmale, Diagnostik und Unterschiede.

• **„Papierverliebt“ – Begegnungs-Café – Gabi Klinik**
Freitag, 29.04.16; 15 – 17 Uhr; Haus der Vereine;
Samstag, 30.04.16; 10 – 15 Uhr; H. d. V.; Termine einzeln buchbar!
Anmeldung/Infos: info@familienzentrum-nieder-olm.de;
Unkostenbeitrag: je Tag 3,- € zzgl. Materialkosten; Kaffee / Kuchen frei!
Gemeinsam arbeiten wir an verschiedenen Projekten von Schmuck über Deko bis hin zu Grußkarten. Mitmachen, dabei sein, Spaß haben. Ich freue mich auf Sie.
Um Anmeldung wird gebeten. Teilnehmerzahl max. 15 Personen.

• **„Zwillings-Treff“ – Bodenheim**
Samstag, 30.04.16; 10 – 12 Uhr; Am Reichsritterstift 3; Bodenheim
Anm./Infos: Tel.: 06136/752 02 88 oder E-Mail: r.koss@caritas-mz.de;
Um Anmeldung wird gebeten! Der Treff ist kostenfrei.
Mehr Infos dazu siehe Monat Mai!

Mai-Aktionen!

• **„Krisen als Chance nutzen“ – Sabine Herrmann**
ELTERNTALK! Dienstag, 03.05.16; 19.30 – 21 Uhr; Altes Rathaus;
Anm./Infos: info@familienzentrum-nieder-olm.de; Referentin: Sabine Herrmann, Sozialpädagogin, Mediatorin, system. Beraterin i.A.;
Kursgebühr: 3,- €; für Vereinsmitglieder 1,50 €.

Probleme und Krisen gehören zum Leben dazu. Es ist wichtig für Kinder, Strategien zu entwickeln, wie man sie bewältigen kann. Und zu erfahren: da komme ich raus. An diesem Abend setzen wir uns mit der Frage auseinander, wie Eltern ihre Kinder darin unterstützen können, gute Problemlöser zu werden. Denn eines steht fest: Eltern können Probleme und Herausforderungen, die das Leben bereit hält, für ihre Kinder nicht lösen.

• **„Keine Scheu vor Babytränen“ – Jutta Pipper**
Donnerstag, 19.05.16; 10.15 – 11.45 Uhr; H. d. V.;
Anmeldung/Infos: info@familienzentrum-nieder-olm.de;

Viele Eltern fühlen sich verunsichert durch Ratschläge im Umgang mit Weinen, Unruhe oder Quengeln eines Babys. Warum nicht wöhnen? Wann braucht ein Baby Trost oder ein „NEIN“? Wie können Eltern ihrem Baby in seinem Kummer helfen?

• **„1. Hilfe am Kind“ – Diana Nordmann**
Samstag, 21.05.16; 9.30 – 15.30 Uhr; Altes Rathaus;
Anmeldung/Infos: info@familienzentrum-nieder-olm.de;
Referentin: Diana Nordmann, Kinderkrankenschwester und Trainerin für 1. Hilfe.
Kursgebühr: 35,- € für Einzelpersonen, 55,- € für Paare.

Ein Kurs für Eltern, Großeltern und Babysitter. Wir sprechen über die Wiederbelebungsmaßnahmen bei Kindern. Was tun bei Kinder-Unfällen wie Verbrennungen, Verschlucken oder Vergiftung etc. Was tun nach einem Sturz? Was ist bei Fieber oder Durchfall? Wie kann ich dem Kind da helfen?

• **„Zwillings-Treff“ – Caritas**
Samstag, 21.05.16; 10 – 12 Uhr; H. d. V. in Nieder-Olm;
Anm./Infos: Tel.: 06136/752 02 88 oder E-Mail: r.koss@caritas-mz.de;
Um Anmeldung wird gebeten! Der Treff ist kostenfrei.

Hier treffen sich Zwillingseletern mit ihren Kindern im Alter bis 4 Jahren und haben Gelegenheit zum gegenseitigen Austausch und gemeinsamen spielen. Begleitet wird die Gruppe von Frau Koss, Caritas Beratungsstelle Nieder-Olm.

• **„KNISPEL“ – der Waldorfkindergarten aus Saulheim stellt sich vor!**
VORTRAG! Dienstag, 24.05.16; 19.30 – 21 Uhr; Altes Rathaus;
Anmeldung/Infos: info@familienzentrum-nieder-olm.de;
Die Teilnahme ist kostenfrei. Um Anmeldung und Spende an das FamilienZentrum wird gebeten!

Viola Sattelkau gibt einen Einblick in die Grundzüge der Waldorfpädagogik. Zudem stellt Sie den Kindergarten in Saulheim vor, der ab September eine Nestgruppe für Krippenkinder einrichtet.

• **„fitdankbaby-Kurs“ – Lena Milch-Rauth (8x75 Min.)**
Freitag, 27.05.16; 9.30 – 10.45 Uhr; H. d. V.; Start neuer Block!
Anmeldung/Infos: info@familienzentrum-nieder-olm.de;
Kursgebühr 99,- €; für Vereinsmitglieder 89,- €;
(Bei Anmeldung bitte mitteilen, ob man Mitglied ist);

Juni-Aktionen!

• **„fitdankbaby-Kurs“ – Lena Milch-Rauth (8x75 Min.)**
Mittwoch, 01.06.16; 9.30 – 10.45 Uhr; H. d. V.; Start neuer Block!
Anmeldung/Infos: info@familienzentrum-nieder-olm.de;
Kursgebühr 99 €; für Vereinsmitglieder 89 €;
(Bei Anmeldung bitte mitteilen, ob man Mitglied ist);

• **„Biene, Wespe und Co“ – für Erwachsene**
VORTRAG! Samstag, 04.06.16; 10 – 12 Uhr; Altes Rathaus;
Anmeldung/Infos: info@familienzentrum-nieder-olm.de;
Referent: Martin Stock, BieneStock Honigmanufaktur;
Treffpunkt: Wird noch bei Anmeldung bekanntgegeben (N-Olm o. Zornheim)
Kursgebühr 15,- €; für Vereinsmitglieder 13,50 €;

Am Beispiel der Honigbiene hautnah Erleben und Lernen, wie sie lebt, wie wertvoll die Biene für uns und die Natur ist und wie man sich ihr gegenüber richtig verhält. Für Erwachsene mit Anm. **Bei ungünstigem Wetter kann der Vortrag verschoben werden.**

• **„Zwillings-Treff“ – in Nieder-Olm**
Samstag, 04.06.16; 10 – 12 Uhr; H. d. V.;
Anm./Infos: Tel.: 06136/752 02 88 oder E-Mail: r.koss@caritas-mz.de;
Um Anmeldung wird gebeten! Der Treff ist kostenfrei.
Mehr Infos dazu siehe Veranstaltungen im Mai!

• **„Vegan in aller Munde“ – A. Kern & M. Wiedemann**
Mittwoch, 07.06.16; 19.30 – 21 Uhr; Altes Rathaus;
Anm./Infos: info@familienzentrum-nieder-olm.de oder 0176 / 85913961
Referentinnen: Annette Kern und Michaela Wiedemann, Ernährungsberaterinnen;
Kursgebühr: 3,- €; für Vereinsmitglieder 1,50 €;
In diesem Vortrag erfahren Sie die Grundlagen zur veganen Ernährung. Tipps für die vegane Ernährungspraxis, sowie Chancen und Risiken dieser Ernährungsform werden ebenfalls besprochen.

• **„Stammtisch Hochbegabung“ – Kerstin Ambach**
Mittwoch, 08.06.16; ab 20 Uhr; Im hinteren Nebenraum Restaurant „Zum Häus`chen“, Pariser Str. 39, Nieder-Olm;
Anmeldung/Infos: info@familienzentrum-nieder-olm.de;
Referentin: K. Ambach, Schwerpunkte: Hochbegabung, ADS/ADHS, Marburger Konzentrationstraining;
Die Teilnahme ist kostenfrei. Um Anmeldung und Spende an das FamilienZentrum wird gebeten!
Dieser Stammtisch richtet sich an alle, die am Thema Hochbegabung interessiert sind. Eltern, Lehrer und Erzieher sind herzlich willkommen. Der Erfahrungsaustausch und das gegenseitige Kennenlernen stehen hierbei im Vordergrund. Geleitet wird der Stammtisch von Kerstin Ambach, Hochbegabungscoach und Familienberaterin in eigener Praxis.

• **„Die Kraft des Magnetismus“ – für Grundschulkids Kinder forschen**
WORKSHOP! Freitag, 10.06.16; 17 – 19 Uhr; Mensa/Burgschule;
Anmeldung/Infos: info@familienzentrum-nieder-olm.de;
Referentinnen: Eleni Kapnisti-Abedini; Dr. med. Dafni Kapnisti-Krüger;
Anmeldung erforderlich!
Kursgebühr: 15,- € Kursgebühr pro Kind; für Vereinsmitglieder 13,50 €;
Die unwiderstehliche Anziehungskraft der Magnete: Wo begegnen wir dem Magnetismus im Alltag und in der Natur? Wie funktioniert ein Kompass? Warum ist unsere Erde als Magnet eine Orientierungshilfe für Tiere? Mit Hilfe verschiedener Experimente erforschen wir wie, wann und wo Magnetismus wirkt. Ganzheitliches Bildungsangebot.

• **„Porträt zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene“ – Waldemar Erz**
Samstag, 18. & 25.06.16; 10 – 13 Uhr; H. d. V.;
Anmeldung/Infos: info@familienzentrum-nieder-olm.de;
Kursleiter: Waldemar Erz, Dipl. Designer (FH)
Kursgebühr: 31,- €; für Vereinsmitglieder 28,- €;
Altersgruppe: 10 - 16 Jahre; max .10 Kinder; Nähere Infos siehe rechts!

• **„Nähcafé“ – Begegnungs-Café – Strickcafé**
Freitag, 24.06.16; 15 – 17 Uhr; H. d. V.;
Anmeldung/Infos: info@familienzentrum-nieder-olm.de;
Um Anmeldung wird gebeten! Unkostenbeitrag: 3,- €!
Gemeinsam kreativ zu sein, ein Hobby zu teilen und / oder einfach einen Schwatz bei einer guten Tasse Kaffee zu halten ist, wozu wir beim Nähcafé einladen. Jeder der möchte, bringt sein Projekt und sein Werkzeug (eigene Maschine) mit.

• **„Genug ist genug – wie Sie Grenzen bei Kindern klar kommunizieren“ – Sabine Herrmann**
ELTERNTALK! Freitag, 24.06.16; 19.30 Uhr; Altes Rathaus;
Anm./Infos: info@familienzentrum-nieder-olm.de; Referentin: Sabine Herrmann, Sozialpädagogin, Mediatorin, system. Beraterin i.A.;
Kursgebühr: 3,- Euro, für Vereinsmitglieder 1,50 Euro

Grenzen sind für Kinder wichtig. Von konsequentem Verhalten ist die Rede, und Eltern nehmen sich fest vor, das genauso zu machen. Aber im echten Leben mit Kindern sieht das Ganze dann schon anders aus: die Grenze, die gestern noch galt, wird heute schon überschritten, die Strafe, die angedroht war, ist praktisch nicht durchführbar... Wie können Grenzen klar gesetzt und kommuniziert werden?

• **„Bindung in der Eingewöhnung“ – Jutta Pipper**
ELTERNTALK! Dienstag, 28.06.16; 19.30 – 21 Uhr; Altes Rathaus;
Anmeldung/Infos: info@familienzentrum-nieder-olm.de;
Kursgebühr: 3,- Euro, für Vereinsmitglieder 1,50 Euro
Wie kann der Eingewöhnungsprozess und die Umstellung des neuen Alltags durch die Eltern begleitet werden? Thema des Abends werden die Zeichen eines sicheren Bindungsverhaltens sein, Tipps und Überlegungen mit den Eltern wie damit umgegangen werden kann.

Weitere Infos!

• **„Erfolgreich Abnehmen und Fit werden“ – Bär v. Schilling, Personaltrainer**
Kurs 1 (16 – 16.50 Uhr) und Kurs 2 (17 – 17.50 Uhr)
Ab Mittwoch, 06.04.16; Haus der Vereine;
Anmeldung/Infos: info@familienzentrum-nieder-olm.de
Kursgebühr: 150,- € Kursgebühr; für Vereinsmitglieder 120,- €;
15 Termine; Begrenzte Teilnehmerzahl!

In diesem Kurs zeigt Ihnen der Trainer im wöchentlichen Fitness-Training ein Bewegungsprogramm, welches sowohl Kraft als auch Ausdauer und Beweglichkeit trainiert. Hier trainiert jeder nach seinem eigenen körperlichen Bedürfnis und seinen Möglichkeiten. Der Trainer legt vor allem Wert auf die korrekte Ausführung der Übungen, die auf Dauer auch dazu dienen, Bewegungen im Alltag rückenschonend und entlastend zu machen. Hier kann jeder mitmachen, egal welchen Alters und Geschlechts. Bei med. Vorerkrankungen ist vorher der Arzt um Freigabe der körperlichen Belastung zu befragen. Bär v. Schilling ist Personaltrainer in N-Olm.

• **„Zu zweit entspannt ins Wochenende“ – Eltern und Kind – Dorothee Becker**
Freitag, 08.04.16; 15 – 16.30 Uhr; Haus der Vereine;
Anmeldung/Infos: info@familienzentrum-nieder-olm.de;
Kursleiterin: Dorothee Becker, Dipl.-Pädagogin und Yogalehrerin (BYV)
Kursgebühr pro Block: 48,- €; für Vereinsmitglieder 40,- €;
Block 1: 08.04. / 22.04. und 13.05. / 20.05.
Block 2: 03.06. / 17.06. und 01.07. / 15.07.
„Wellness-Kurs“ auf der Basis von Hatha-Yoga für ein Elternteil zusammen mit einem Kind (ca. 6 – 10 Jahre)

In Wohlfühlatmosphäre können harmonische Körper- und Sinneserfahrungen gemacht werden, die zu Ruhe und Entspannung führen. Hierbei wechseln sanfte Elemente aus dem Kinder- bzw. Partnernyoga mit Stilleübungen, Phantasiereisen, Klanggeschichten und Partnermassage ab. Bitte pro Person mitbringen: Yogamatte, Anti-Rutschsocken, Kuscheldecke, kleines Kissen, Wasserflasche.

• **„Porträt zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene“ – Waldemar Erz**
Freitag, 18. & 25.06.16; 10 – 13 Uhr; Haus der Vereine;
Anmeldung/Infos: info@familienzentrum-nieder-olm.de;
Kursleiter: Waldemar Erz, Dipl. Designer (FH)
Kursgebühr: 31,- €; für Vereinsmitglieder 28,- €;
Altersgruppe: 10 - 16 Jahre; max .10 Kinder;
Die Kursteilnehmer lernen, wie man mit einer richtig gesetzten Beleuchtung arbeitet und das Gesicht plastisch zeichnet. Inhalte:
• Anatomie des Gesichts; • Verschiedene Darstellungsmöglichkeiten eines Porträts; • erste Zeichenübungen; • richtige Beleuchtung des Gesichts;
Mitzubringen sind: Bleistifte Stärke 2B, 6B, weißer Radiergummi/ Knetgummi, Spitzer, wenn vorhanden ein Skizzenbuch, ansonsten DIN A3 Zeichenblock mit Papierstärke über 80g/qm.