

Neuigkeiten aus dem Mittendrin –

dem Familien- und Bürgerzentrum der Stadt Kemnath

Februar und März 2026

Hallo Ihr lieben Freundinnen und Freunde unseres Mittendrin,
wir hoffen, dass Ihr gesund und glücklich im neuen Jahr angekommen seid. Die nächsten Wochen in Eurem Familien- und Bürgerzentrum der Stadt Kemnath sind voll spannender Veranstaltungen, Gruppen und Workshops, zu welchen wir Euch ganz herzlich einladen.

Den Anfang macht Verena Müller, Fach-PTA für Ernährungsberatung von den Dr. Vonhoff Apotheken, mit dem **Kurs "Ich nehme ab"** nach dem Konzept der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Denn wer kennt es nicht: Die fiesen kleinen Kalorien haben über die Feiertage zugeschlagen und über Nacht alle Klamotten im Schrank enger genährt 😅😅 Und dabei will man doch fit und ohne Ballast in den Frühling starten...
Abnehmen ohne Shakes, ohne Nahrungsergänzungspillen, ohne Spritzen - dafür mit viel Wissen, Motivation und langanhaltendem Erfolg.

Am **Montag, den 02.02.2026** findet um 19.00 Uhr ein unverbindlicher, kostenloser **Infoabend** im Mittendrin-Kursraum (1.Stock) statt. Eine Anmeldung erleichtert uns die Planungen, Ihr könnt aber auch spontan kommen.

Ab **Montag, den 23.02.2026** startet der **10-wöchige Kurs, immer von 19.00 - 20.30 Uhr** im Mittendrin. Ihr bekommt einen dicken Ordner mit ganz viel Material der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, der die Arbeitsgrundlage darstellt. Natürlich darf Ihr den Ordner behalten und Notizen machen - so habt Ihr alle hilfreichen Infos immer griffbereit. Dieser Ordner wird bei der DGE für Euch vorbestellt und kostet 68 Euro. Die Kursgebühr an sich beträgt für alle Einheiten 50 Euro insgesamt. Fragt gern bei Eurer Krankenkasse nach, ob sie sich an den Kosten beteiligt.

In besonderen Lebenssituationen ist eine Bezugsschüssung der Kursgebühr aus speziell dafür erhaltenen Spenden möglich. Bitte meldet Euch bei uns im Mittendrin. Wir haben natürlich Schweigepflicht.



Wir freuen uns, dass wir Euch diese zwei sehr beliebten Kurse wieder anbieten können:

Yoga für Schwangere und **Yoga für Mamas**. Die Details zu den Kursen findet Ihr auf den Plakaten. Kommt gern auf uns zu, wenn Ihr Fragen habt.

[Yoga für Schwangere](#)

mit Diana Wegmann

Prä- und postnatale Yogalehrerin
Yogatherapie i.A. bei GÜL RUIJTER



Ab Mittwoch, den 04.02.2026, 17.30 – 18.30 Uhr

**weitere Termine: immer Donnerstag (!) 12.02., 19.02.,
26.02. und 05.03.2026**

Die Schwangerschaft ist eine ganz besondere und aufregende Zeit. In diesem Yogakurs schenkst du dir eine bewusste Pause vom Alltag, darfst abschalten und dich achtsam mit deinem Körper und seinem Baby verbinden.

Was dich erwartet:

- Kräftigende Übungen zur Stärkung deines Körpers
- Übungen zur Vorbeugung und Linderung schwangerschaftstypischer Beschwerden
- Atemtechniken für Ruhe, Energie und Vertrauen
- Tiefe Entspannungsmomente für dich und dein Baby
- Impulse und Übungen für zuhause zur Vorbereitung auf die Geburt
- Raum für Austausch mit anderen werdenden Mamas
- Mehr Selbstvertrauen und innere Ausgeglichenheit

Der Kurs richtet sich an Schwangere ab dem vierten Schwangerschaftsmonat. Ein früherer Einstieg ist nach persönlicher Absprache möglich.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte bring zum Kurs eine Matte, ein (Yoga-)Kissen, eine Decke und evtl. warme Socken mit.

5x, Kosten 80 Euro (im Normalfall keine Krankenkassenbezahlung möglich)

In besonderen familiären Situationen ist eine Bezahlung des Kurses über das Mittendrin möglich.

Anmeldung und weitere Informationen im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin

Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin
Trautenbergstr. 8
95478 Kemnath



Telefon: 09642 70 34 33 20
team-mittendrin@kemnath.de
www.mittendrin-kemnath.de

[Yoga für Mamas](#)

mit Beate Kuchenreuther

Yogalehrerin für Yoga, Achtsamkeit und Meditation



Ab Montag, den 16.03.2026, 18.00 – 19.00 Uhr

Weitere Termine 23.03., 30.03., 13.04. und 20.04.2026

Diese 60-minütige Yin-Yoga-Stunde ist ein Raum zum Ankommen, Durchatmen und Abschalten.

In ruhigen, sanften Asanas darf losgelassen, entschleunigt und wieder mehr ins Spüren gekommen werden.

Im Yin Yoga verweilen wir mehrere Minuten entspannt in den Haltungen, ohne Muskelkraft, so dass sowohl das tiefe Gewebe als auch das Nervensystem angesprochen werden und eine tiefe körperliche und mentale Entspannung entstehen darf.

Sanfte Atemübungen, geführte Meditationen und kleine Achtsamkeitsimpulse unterstützen zusätzlich dabei, das Nervensystem zu beruhigen und wieder mehr bei sich selbst anzukommen.

Manche Einheiten widmen sich ganz der Achtsamkeitsarbeit und werden ebenfalls als Yoga im weiteren Sinne verstanden. Das kann z.B. ein achtsamer Waldspaziergang, Journaling, stille Reflexion oder ein kreativer Prozess sein – immer mit dem Fokus auf Präsenz, Verbindung und bewusste Selbstfürsorge.

Diese Stunde ist eine Einladung an Mamas, die sich bewusst Zeit für Selfcare, Innere Ruhe und Regeneration schenken möchten – ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Sanftheit und Tiefe.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte bring zum Kurs eine Matte, ein (Yoga-)Polster – oder alternativ eine dicke Decke zum Rollen als Unterstützung und evtl. ein Augenkissen für extra Entspannung mit.

Bitte zieh Dir warme und bequeme Kleidung an und packe Dir auch etwas Wasser oder Tee ein.

5x, Kosten 80 Euro (im Normalfall keine Krankenkassenbezahlung möglich)

In besonderen familiären Situationen ist eine Bezahlung des Kurses über das Mittendrin möglich.

Anmeldung und weitere Informationen im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin

Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin
Trautenbergstr. 8
95478 Kemnath



Telefon: 09642 70 34 33 20
team-mittendrin@kemnath.de
www.mittendrin-kemnath.de

Der Schnupper-Workshop im vergangenen Herbst ist bei Euch super angekommen - und Euren Wunsch nach einer ausführlichen Wiederholung setzen wir gerne um:

Wir laden Michelle Kapitány noch einmal zum **WeiberWerk** ein. Diesmal zu einem **Halbtagesworkshop zur Vertiefung des Themas "Frauen eine Stimme geben!" am Samstag, den 07.02.2026 von 10.00 – 13.00 Uhr.**

Frauen eine Stimme geben

Halbtages-Workshop für Frauen
Stimmtraining für die Sprechstimme
mit Michelle Kapitány



Samstag, 07. Februar 2026 – 10 bis 13 Uhr
Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin
Trautenbergstraße 8, 95478 KEM

Kosten: 48 Euro – nur 15 Plätze
Anmeldung beim WeiberWerk:
Tel: 09642 70343320
Mail: team-mittendrin@kemnath.de
www.mittendrin-kemnath.de

WEIBER WERK   

Fakt ist nämlich: Frauen kommunizieren anders. Das ist vor allem über die Stimme und die Körpersprache zu erkennen.

Denn Frauen: schwächen sichere Aussagen durch einen fragenden Tonfall am Ende häufig wieder ab.

Sind in Gesprächen häufig weniger dominant. Nehmen oft weniger Raum ein. Kümmern sich darum, dass Gespräche am Laufen bleiben.

Geben häufiger & deutlicher Signale, dass sie zuhören und lächeln mehr.

In unserem Stimm- und Präsentationstraining werden wir die individuelle Sprechstimmlage jeder Teilnehmerin erkunden. Wir üben wie Lautstärke, Tiefe und Präsenz in die Stimme kommen, um gut gehört zu werden.

Ihr bekommt auch rhetorische Tipps, wie Ihr zum Beispiel das lästige „Ähm“ beim Sprechen loswerdet und gezielt Pausen setzt, um das Gesagte noch spannender zu gestalten. Außerdem nehmen wir körpersprachliche Signale und Haltungen unter die Lupe, um selbstbewusst und souverän aufzutreten.

Lasst uns die Kraft der weiblichen Stärken entdecken und für einen grandiosen Auftritt nutzen!

Aktuell sind nur noch drei Plätze frei.

Die Anmeldung ist verbindlich. Sollte die Teilnahmegebühr eine Hürde sein, kommt einfach auf uns zu. Wir können Frauen in besonderen Lebenssituationen unkompliziert die Teilnahme durch speziell dafür erhaltene Spenden ermöglichen. Fragt einfach nach, wir haben natürlich Schweigepflicht.

„Mama braucht mal Pause!“

Vortrag
Selbstfürsorge für Mütter:
Kein Luxus, sondern Notwendigkeit



mit Karin Sächerl
(Personalberaterin und Familienteamtrainerin)

Dienstag, 10.02.2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Dieser Vortrag macht Mut
... zur Pause. Zur Selbstfürsorge. Und dazu, dich selbst (wieder) ernst zu nehmen.
Mamas geben alles – und vergessen sich dabei oft selbst. Wer sorgt eigentlich für dich?

Du selbst! Ein inspirierender Vortrag für alle Mamas, die im Familienalltag alles geben und zugleich das Gefühl kennen, kaum noch Luft für sich selbst zu haben. Nur du kannst für dich selbst sorgen.
Erfahre, warum Pausen kein Luxus, sondern eine echte Notwendigkeit sind – für deine Gesundheit, deine Energie und dein Familienleben.
Lerne, wie du deine Batterien auflädst, kleine Auszeiten in deinen Alltag integrierst und warum es kein schlechtes Gewissen braucht, wenn du gut für dich sorgst.
Du darfst dich an erste Stelle setzen – wenigstens ab und zu - weil du es verdienst, dich selbst nicht zu vergessen.

Du bekommst Impulse:

| | |
|---|--|
| Warum Pausen kein Egoismus, sondern Selbstfürsorge sind. | Wie du Kraft tankst, ohne gleich in den Wellnessurlaub flüchten zu müssen. |
| Tipps, wie kleine Auszeiten im Familienwahnsein gelingen. | Und warum du keine Superheldin sein musst, um eine gute Mutter zu sein. |

Anmeldung und weitere Informationen im Familienzentrum Mittendrin Kennath
Der Vortrag ist kostenlos und findet in Kooperation mit der Kommunalen Jugendarbeit am Landratsamt Tirschenreuth statt.

Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin Trautenbergstr. 8
95478 Kennath

MITTENDRIN
Familien- und Bürgerzentrum des Landkreises Tirschenreuth

KoJa
Kommunale Jugendarbeit im Landkreis Tirschenreuth

Telefon: 09642 70343320
team-mittendrin@kennath.de
www.mittendrin-kennath.de

Weiter geht es mit unserer lange bewährten Kooperation mit der Kommunalen Jugendarbeit am Landratsamt Tirschenreuth.

In Zusammenarbeit mit der KoJa bieten wir Euch den **Vortrag „Mama braucht mal Pause!“** mit der Personalberaterin und Familienteam-Trainerin Karin Sächerl an.

Am **Dienstag, den 10.02.2026** bekommt Ihr von **19.00 – 20.30 Uhr** im Mittendrin-Kursraum viele Impulse zur Selbstfürsorge im oftmals vollgepackten Familienalltag.

Dank der Kooperation mit der Kommunalen Jugendarbeit können wir Euch den Vortrag kostenlos anbieten.

Anmeldung und weitere Infos wie immer übers Mittendrin-Büro.

Auch die **Babymassage** mit Kinderkrankenschwester Michaela Kotlar wieder im festen Rhythmus bei uns angeboten. Der neue Kurs startet ab **Dienstag, 03.03.2026, immer von 9.15 – 10.00 Uhr.**

Hier lernt Ihr in einer kleinen Gruppe die Wirkung der sanften Berührungen auf das Wohlbefinden Eures Babys kennen. Die einfühlsame Massage kann auch leichte Beschwerden wie Bauchweh oder Einschlafstörungen lindern und fördert die Eltern-Kind-Bindung.

Für Babys von ca. 10 Wochen bis etwa 8 Monate.

Die vier Treffen im Kursraum des Familien- und Bürgerzentrums Mittendrin kosten inklusive Öl und Skript 36 Euro.





Am Donnerstag, den **05.02. und 05.03.2026 von 9.45 Uhr bis ca. 11 Uhr** ist unsere ehrenamtliche **Stillberaterin** Flori Hopp von der Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) wieder bei uns im Mittendrin. Ein gutes Stündchen geht es rund ums Stillen - mit viel Raum für Fragen und den Austausch mit anderen Mamas. Auch Schwangere sind natürlich herzlich eingeladen, sich bereits mit Baby im Bauch über einen guten Stillstart zu informieren. Durch Floris ehrenamtliches Engagement ist dieses Angebot ist kostenlos. Wir bitten um Anmeldung bis spätestens Mittwochmittag.

Im März beginnt auch der **Babyvorbereitungskurs** mit Grit Mediger (Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Fachkraft mit Zusatzqualifikation „Bindungsentwicklung und –förderung“). Die Kurstage sind **Donnerstag, 12.03., 19.03. und 26.03.2026, jeweils von 18.30 - 20.30 Uhr**.

Mütter und Väter haben nämlich oft viele Fragen rund um die Versorgung und den Alltag mit dem Baby. Unser Kurs bereitet Euch auf diese besondere erste Zeit mit dem Neugeborenen vor, damit Ihr mit Zuversicht, Selbstvertrauen und Sicherheit den neuen Lebensabschnitt beginnen könnt.

Zahlreiche Themen, unter anderem Babysignale – Babypflege – Ernährung – Vorsorge und noch vieles mehr, sind Inhalte dieses Angebots. An den drei Abenden im Kursraum des Familien- und Bürgerzentrums Mittendrin werden wir auch genug Zeit haben, auf Fragen einzugehen und uns auszutauschen. Werdende Papas sind natürlich ausdrücklich herzlichst eingeladen.



pexels – Rene Asmussen

Das Angebot ist kostenlos, da es in Zusammenarbeit mit der staatlich anerkannten Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen am Gesundheitsamt Tirschenreuth stattfindet und auch von der Stadt Kemnath bezuschusst wird.

Die beliebten Online-Angebote in Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Tirschenreuth – Weiden stehen Euch ebenfalls kostenfrei offen:



Am **Donnerstag, den 12.02.2026** wird von **19.00 – 20.30 Uhr** die **Online-Veranstaltung „Gesund bewegt durch die Schwangerschaft“** mit Christine Katharina Raps angeboten: „Aktiv sein in der Schwangerschaft ist genauso wichtig wie die bedarfsgerechte Ernährung. Bei einem normalen Schwangerschaftsverlauf ist Bewegung wünschenswert und bringt viele Vorteile für Mutter und Baby. Welche Bewegungsarten empfehlenswert sind und wie Frau mehr Bewegung in den Alltag bringen kann, zeigen wir Ihnen anhand von praktischen Übungen.“

Außerdem gibt es am **Mittwoch, den 04.03.2026 von 9.30 - 11.00 Uhr** einen schönen Workshop für die ganz Kleinen:
„**Sinnliche Bewegungserfahrungen für Babys von 3 - 5 Monaten**“ mit Kursleiterin Andrea Kick:
„Das Baby begreift die Welt mit allen Sinnen. Hierbei hat die Bewegung einen erheblichen Einfluss auf die Gehirnentwicklung. Die Eltern bekommen viele Informationen über die Zusammenhänge von Bewegung und Sinneserfahrung, sowie wertvolle Anregungen für Bewegungsförderung in diesem Altersabschnitt.“



Mick Haupt/Unsplash

Eine weitere beliebte Veranstaltung für Eltern von kleinen Kindern ist das **Themenfrühstück**, das wir Euch im März ebenfalls wieder in Kooperation mit der Kommunalen Jugendarbeit am Landratsamt Tirschenreuth anbieten. Die Personalberaterin und Familienteam-Trainerin Karin Sächerl gibt am **Freitag, den 13.03.2026 von 9.00 – 11.00 Uhr** hier Impulse zum Thema „**Trotzen und Trödeln. Wir kriegen das hin! – Praxistipps zur Kommunikation in der Familie**“

Wenn der Alltag mit Kindern zur Geduldsprobe wird, hilft kein Zaubern – aber gute Kommunikation! Bei diesem Themenfrühstück erfahren Eltern anhand praktischer Beispiele, wie sie mit herausfordernden Situationen im Familienalltag souverän umgehen können. Für alle, die weniger Machtkämpfe und mehr Miteinander wollen. Teilnahme gegen freiwillige Spende und mit Anmeldung für die bessere Planung.

Ein Highlight-Workshop im März ist der **Kochkurs „Von der Milch zum Brei“** in unserer neuen Küche im Bürgerhaus. Am **Donnerstag, den 19.03.2026** könnt Ihr von **9.00 – 10.30 Uhr** zusammen mit der Diplom-Ökotrophologin Kristina Heinzel-Neumann Obst- und Gemüsebreie für Eure Babys selber kochen. Der Workshop ist kostenlos, da er in der bewährten Kooperation mit dem Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Tirschenreuth-Weiden stattfindet.



Wsn JAN/Unsplash



Julia Schuwer/Unsplash

Der **Sonntagstreff für alleinerziehende Eltern** lädt einmal im Monat am Sonntagvormittag zum gemeinsamen Austausch ein. Am **Sonntag, den 15.02. und 15.03.2026** ist es wieder so weit. Von 9.30 – 12.00 Uhr sind alleinerziehende Eltern mit ihren Kindern herzlich im Treffpunkt und im Spielzimmer willkommen. Unsere Ehrenamtlichen Elke Burger und Donata Zöllner bereiten liebevoll ein Frühstück zur Stärkung für die kleinen und großen Besucherinnen und Besucher vor. Für die bessere Planung bitten wir um eine Anmeldung.

Für Spiel, Spaß und Geselligkeit ist natürlich auch gesorgt:

Die ehrenamtlich geleiteten **Spieleabende für Erwachsene** finden natürlich auch 2026 wieder statt. Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind jederzeit herzlich willkommen.

Sandra Hader und Pirmin Balk bringen die unterschiedlichsten Spiele mit, die bei uns im Treffpunkt zusammen gespielt werden. Ihr könnt aber gern auch das eigene Lieblingsspiel einpacken.

Die Treffen finden am zweiten und vierten Mittwochabend im Monat ab 19.00 Uhr im Mittendrin statt.

Eine Anmeldung ist nicht mehr nötig, da in den neuen Räumen nun genug Platz ist. Bei Fragen zum Angebot dürft Ihr Euch gerne an Sandra wenden.

Die Spielesabende sind kostenlos.

Spieleabende für Erwachsene



Unsere offenen Spielesabende finden kostenlos im neuen Gebäude des „Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin“ statt. Immer am 2. und 4. Mittwoch jeden Monats (also nicht unbedingt 14tägig!) ab 19 Uhr bis open end, durchgehend das ganze Jahr, auch in Ferien - außer an Feiertagen. Es stehen immer verschiedene wechselnde Spiele zur Auswahl, Du kannst auch Dein Lieblingsspiel mitbringen. Anmeldung ist nicht erforderlich, da wir genügend Platz haben. Neueinstiger dürfen sich aber trotzdem gerne unter 01704977356 bei Sandra Hader melden, hier kannst Dich auch „nur“ für die WhatsApp-Spiele-Gruppe anmelden.

Wie kommst Du hin: Parken am Stadtplatz Kemnath oberhalb der Sparkasse und dann in der Trautenbergstraße bis zum großen Glaseingang bei Nr. 8 oder noch besser: Parkplätze im „Weihergraben“ direkt hinter dem Gebäude und durch den hinteren Eingang bei der Glasfassade (grüne Taste an der Säule drücken!)

Unsere weiteren Termine

| | |
|-----------------------|-------------------|
| 22. Oktober 2025 | 11.+25. März 2026 |
| 12.+26. November 2025 | 8.+22. April 2026 |
| 10. Dezember 2025 | 13.+27. Mai 2026 |
| 14.+28. Januar 2026 | 10.+24. Juni 2026 |
| 11.+25. Februar 2026 | 8.+22. Juli 2026 |

Außerdem sind alle Interessierten zu den regelmäßig stattfindenden **Bridge-Abenden** eingeladen. Hier trifft sich eine Gruppe Bridge-Begeisterter unter ehrenamtlicher Organisation von Silvia Bauer und Manuela Schelzke schon seit langem, um in gemütlicher Runde miteinander im Treffpunkt das Kartenspiel der Könige zu spielen.

Diese Bridge-Abende, die normalerweise mehrmals im Monat am **Dienstag oder Donnerstag ab 19.30 Uhr** stattfinden, sind kostenlos. Die zahlreichen aktuellen Termine findet Ihr in unserer Terminliste. Meldet Euch bitte auch hier vorher kurz bei uns im Büro an, wenn Ihr neu einsteigen möchtet.



Anfängerinnen und „alte Häsinnen“ sind beim **Schafkopf-Treff für Frauen** alle 14 Tage am **Donnerstagabend ab 19.30 Uhr** im Treffpunkt gern gesehen. Christiana Zaglmann und andere Schafkopf-Begeisterte begleiten Euch beim Erlernen dieses bayerischen Kulturguts. Bitte meldet Euch vorher über das Mittendrin an, wenn Ihr neu dabei sein möchtet. Die Treffen sind kostenlos. Die nächsten Termine findet Ihr in der Übersicht.



Übrigens: Der **Aquarellkurs am Mittwochabend** mit dem Chamer Künstler Günter Haslbeck findet als Platzgründen nun im Spitalgebäude - Trautenbergstr. 24 – statt. Die Anmeldung ist deswegen auch direkt bei Günter Haslbeck unter 0176/966 95 416.

Unsere starken Männer und Frauen vom **Reparaturcafé** haben schon den ersten Großeinsatz des Jahres hinter sich. Die nächsten Termine sind am **Samstag, den 28.02. und 25.04.2026**, jeweils von **14.00 – 16.00 Uhr**. Bitte meldet Euch frühzeitig im Mittendrin-Büro an – die Termine sind sehr begehrt.



Unsere 13 Ehrenamtlichen setzen sich hier für die Nachhaltigkeit und gegen die Wegwerfmentalität ein – und helfen Euch beim Reparieren von Alltagsgegenständen.

Auch die **Techniksprechstunde** mit Technikexperte Jürgen Blumberg findet parallel zum Reparaturcafé statt. Fragt die genauen Termine bitte bei der Anmeldung nach.

Unsere Selbsthilfeangebote und angeleiteten Gruppen unterstützen Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen:



Der **Trauertreff** mit den Trauerbegleiterinnen Elke Burger und Ute Böhm findet einmal im Monat am Mittwoch von 18.00 – 20.00 Uhr im Mittendrin-Treffpunkt statt. Alle, die einen lieben Menschen verloren haben, sind hier herzlich willkommen, sich im geschützten Raum auszutauschen. Das Angebot ist kostenlos und findet in Zusammenarbeit mit dem ambulanten Hospizdienst der Caritas TIR statt. Anmeldung gern direkt bei Elke Burger unter Telefon 09642/1699 oder burger.elke@web.de. Die nächsten Treffen sind am **Mittwoch, den 18.02. und 04.03.2026**.

Die **Gruppe für Menschen mit Krebs** unter der Anleitung von Life-Coach Nina Perl trifft sich in regelmäßigen Abständen im Mittendrin. Herzlich eingeladen sind alle Menschen, die neu eine Krebs-Diagnose bekommen haben, in Behandlung sind oder sich über die zurückliegende Erkrankung austauschen möchten. Auch Angehörige sind herzlich willkommen. Im Vordergrund steht das gegenseitige sich Stützen und Kraft geben. Die Gruppe wird ehrenamtlich angeleitet und ist kostenlos. Neue Termine bitte im Mittendrin-Büro anfragen.



Auch **Menschen mit Depression** erhalten im Mittendrin Unterstützung. Die Sozialpädagogin Elke Pinkert kommt einmal im Monat am Dienstag von 19.00 – 20.30 Uhr in den Kursraum und bietet hier Austausch, Information und Impulse zum Umgang mit der Erkrankung an. Dank der Unterstützung von lieben Spendern ist die Teilnahme kostenlos. Es ist nur eine Anmeldung für die bessere Planung erforderlich.

Die nächsten Treffen sind am **Dienstag, den 03.02. und 03.03.2026**.

Die **Anonymen Alkoholiker** sind schon seit vielen Jahren am **Freitagabend von 20.00 – 21.00 Uhr** im Mittendrin. Unter der ehrenamtlichen Leitung von Gerhard finden alkoholkranke Menschen hier Bestärkung, Austausch und Hilfe für ein Leben ohne Alkohol. Die Teilnahme ist kostenlos. Wir stellen gern den Kontakt zum Gruppenleiter her.



Joshua Hoehne/Unsplash

Als **neue Selbsthilfegruppe begrüßen wir „KemNäht“ bei uns im Mittendrin**. Das ist der von Rita Würstl geleitete Nähtreff für Menschen mit und ohne Behinderung. Die Gruppe wird einmal im Monat **samstags von 14.00 – 17.00 Uhr** im Treffpunkt stattfinden. Aktuell befinden wir uns noch in genaueren Terminabstimmungen.

Zusätzlich trifft sich die **Gruppe für pflegende Angehörige** einmal im Monat am **Donnerstagnachmittag** im Mittendrin-Treffpunkt. Unter der ehrenamtlichen Leitung der examinierten Krankenschwester Alexandra Beier können sich die Angehörigen hier im liebevoll vorbereiteten Rahmen austauschen und sich eine kurze Auszeit vom Alltag mit dem pflegebedürftigen Familienmitglied gönnen. Organisiert wird das kostenlose Angebot von Quartiersmanagerin Stefanie Bayer von LEBENplus – Telefon 09642/915 82 10.

Außerdem finden Erwachsene und Kinder, deren Muttersprache nicht Deutsch ist, bei uns im Mittendrin schon sehr lange **Lern- und Sprachangebote**.

In verschiedenen Gruppen bringen Margarete Friedrich, Renée Rupprecht, Christiana Zaglmann und Heidrun Schelzke-Deubzer den erwachsenen Teilnehmerinnen die Grundzüge und Feinheiten der deutschen Sprache bei. Denn Sprache ist der Schlüssel zu einem richtigen Ankommen in Deutschland. Nur durch gute Sprachkenntnisse ist wirkliche Integration möglich.

Für Kinder gibt es eine **Leseförderung und Hausaufgabenhilfe**, die Elisabeth Kelch und Silvia Tanir liebevoll und geduldig begleiten.

Bei diesen Angeboten ist die Nachfrage natürlich sehr hoch. Wir danken für das Verständnis, nicht alle Anfragen aufnehmen zu können.





Und zu guter Letzt: Unsere Herzstück-Angebote - die **offenen Familientreffs am Dienstag von 9.00 – 11.00 Uhr und am Mittwoch von 15.00 – 17.00 Uhr**, zu welchen Euch unsere Ehrenamtlichen herzlich einladen. Am Dienstag brauchen wir bitte eine Anmeldung zwecks besserer Planung – am Mittwoch könnt Ihr einfach so vorbeikommen. In den Schulferien finden die Treffs nicht statt.
Gemeinsam statt einsam – alle Generationen sind herzlich willkommen.

Diese komplette Palette steht Euch – meist kostenfrei und ehrenamtlich geleitet – offen.
Ein Hoch auf unsere über 60 Ehrenamtlichen! Habt herzlichen Dank für Euren Einsatz für die gute Sache und die Gemeinschaft.

Das Mittendrin macht Faschingsferien vom 16.02. – 22.02.2026.

Die offenen Angebote entfallen – das Büro ist nicht besetzt.

Einzelne Gruppen und Treffen finden trotzdem statt.

Ab Montag, den 23.02.2026 sind wir im Büro wieder für Euch da.

Diese Außensprechstunden und Beratungsmöglichkeiten findet Ihr regelmäßig bei uns:

Donum Vitae – Beratungsstelle für
Schwangerschaftsfragen:
Montagnachmittag ab 13.30 Uhr.
Terminvereinbarung über die Hauptstelle
in Weiden unter 0961/40 16 940



Dornrose e.V. – Beratungsstelle bei
sexualisierter Gewalt: Immer dienstags von
13.00 – 17.00 Uhr. Terminvereinbarung über
die Hauptstelle in Weiden unter 0961/33 0 99



Sa., 11.04.2026

[Beginn Grundkurs Familienteam](#)

[Elterntreining](#)

mit Personalberaterin und Familienteamtrainerin Karin Sächerl, 4 Einheiten à drei Stunden am 11.04., 25.4., 2.5. und 16.5. von 9.00 – 12.00 Uhr im Mittendrin-Treffpunkt, Kosten 120 Euro, bei Paaren zahlt ein Teilnehmer die Hälfte des Beitrags, mit Anmeldung Ab Sa., 20.06.26 folgt ein Aufbaukurs

Do., 28.04.2026

[Vortrag „Rechtliche Ansprüche und finanzielle Hilfen rund um](#)

[Schwangerschaft und Geburt“](#)

mit Diplom Sozialpädagogin Gisela Worf von der staatlich anerkannten Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen am Gesundheitsamt Tirschenreuth, 19.00 – 20.30 Uhr im Mittendrin-Kursraum, kostenlos, mit Anmeldung

[Ein Ausblick auf weitere besondere Angebote:](#)



Jen Theodore/Unsplash

Ab Mo., 04.05.2026

[Kochkurs für absolute](#)

[Anfängerinnen und Anfänger](#)

mit dem Koch Jürgen Würtenberger, 18.00 – 21.00 Uhr in der Mittendrin-Küche, weitere Termine am 11.05. und 18.05.2026, Kosten pro Treffen ca. 5 Euro für die Lebensmittel, mit Anmeldung

Di., 12.05.2026

[Workshop für Eltern und Kinder ab dem Grundschulalter „Ran an die Brotzeitbox!“- Pausensnacks, die richtig gut ankommen](#)

mit Diplom Sozialpädagogin Theresia Kunz von der Kommunalen Jugendarbeit am Landratsamt Tirschenreuth, 15.00 – 17.00 Uhr in der Mittendrin-Küche, gegen freiwillige Spende, mit Anmeldung

[Und so erreicht Ihr uns:](#)

Wir sind unter der Woche an jedem Vormittag von 8.30 Uhr – 12.30 Uhr und am Mittwochnachmittag von 14.30 – 17.30 Uhr im Mittendrin erreichbar und helfen Euch gerne weiter, wenn Ihr Fragen und Anliegen habt.

Einfach unter der Nummer **09642/70 34 33 20** oder **team-mittendrin@kemnath.de** Kontakt mit uns aufnehmen.

Schaut doch auch auf unsere Homepage www.mittendrin-kemnath.de oder auf unsere Accounts bei Facebook oder Instagram.

Die Terminliste bis zu den Sommerferien 2026 findet Ihr ebenfalls auf unserer Homepage als Übersicht.

Ich schicke herzliche Grüße - stellvertretend für das ganze Team der ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Familien- und Bürgerzentrums der Stadt Kemnath,

Jessika

Jessika Wöhrl-Neuber

Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Mittendrin, das Familien- und Bürgerzentrum der Stadt Kemnath

Trautenbergstr. 8, 95478 Kemnath, 09642/70343320, www.mittendrin-kemnath.de