

- Mo., 04.11. **Kochkurs „Kochen für Knirpse“ – leckere Gerichte für Kleinkinder** mit Diplom Oekotrophologin Kristina Heinzl-Neumann, für Eltern mit ihren Kindern im Alter zwischen ca. 1,5 und 3 Jahren, 15.30 – 17.30 Uhr in der Mittendrin-Küche, kostenlos durch die Zusammenarbeit mit der KoKi Tirschenreuth, mit Anmeldung
- Di., 05.11. **Online-Vortrag „Kinderlebensmittel unter der Lupe“** mit Diplom Oekotrophologin Kristina Heinzl-Neumann, 19.00 – 20.30 Uhr, kostenlos durch die Finanzierung durch das AELF Tirschenreuth – Weiden, mit Anmeldung
- Di., 05.11. **Online-Workshop „Greifen, Fühlen, Rollen... Bewegungsspaß für Babys von 5-8 Monaten“** mit Diplom Sozialpädagogin Andrea Kick, 9.30 – 11.00 Uhr, kostenlos durch die Finanzierung durch das AELF Tirschenreuth – Weiden i. d. Opf., mit Anmeldung
- Mi., 06.11. **Aquarell-Malkurs** mit dem Chamer Künstler Günter Haslbeck, 18.30 - 21.30 Uhr im Mittendrin-Kreativraum, Kosten pro Treffen 20 Euro inkl. Material, mit Anmeldung (weiterer Termin am 20.11.2024)
- Do., 07.11. **Stillstunde** mit AFS-Stillberaterin Flori Hopp, 9.45 – 11.00 Uhr, kostenlos, mit Anmeldung bis spätestens Mittwochmittag
- Do., 07.11. **Bridge-Gruppe** für Anfänger und Fortgeschrittene, 19.30 – 21.30 Uhr, kostenlos, mit Anmeldung (weitere Termine am 12.11., 21.11. und 26.11.2024)
- Do., 07.11. **Kursstart „Erste Hilfe am Kind“** mit Ausbilderin Miriam Schmid vom BRK Kreisverband Tirschenreuth, 18.30 – 21.00 Uhr, 3 tlg. (14.11. und 21.11.), im Rot-Kreuz-Zentrum, Rotkreuzstr. 4, Kosten pro Person 50 Euro (kommt ohne Abzug dem BRK zugute), mit Anmeldung
- Sa., 09.11. **Reparaturcafé und Techniksprechstunde** mit unseren versierten Ehrenamtlichen, 14.00 – 16.00 Uhr, kostenlos, mit Anmeldung
- Mo., 11.11. **Kursstart Yoga für Mamas** mit Yogalehrerin Diana Wegmann (17.30 – 18.30 Uhr) und **Kursstart Yoga für Schwangere** mit Yogalehrerin Beate Kuchenreuther (19.00 – 20.00 Uhr) jeweils 5x, Kosten 80 Euro (im Normalfall keine Bezuschussung durch die Krankenkasse), mit Anmeldung
- Di., 12.11. **Beginn Babymassage-Kurs** mit Kinderkrankenschwester Michaela Kotlar, 9.15 – 10.00 Uhr, 4x im Mittendrin- Kursraum, Kosten 36 Euro inkl. Öl und Skript
- Mi., 13.11. **Spieleabend für Erwachsene** mit Sandra Hader und Pirmin Balk, ab 19.00 Uhr immer am zweiten und vierten Mittwoch im Monat im Mittendrin, kostenlos, mit Anmeldung bei Sandra Hader unter 0170/49 77 356 (gern per WhatsApp), weiterer Termin am 27.11.2024
- Do., 14.11. **Kursstart Yoga für Mamas** (17.30 – 18.30 Uhr) und **Kursstart Yoga für Schwangere** mit Yogalehrerin Diana Wegmann (18.45 – 19.45 Uhr) jeweils 5x Kosten 80 Euro (im Normalfall keine Bezuschussung durch die Krankenkasse), mit Anmeldung
- Do., 14.11. **Schafkopf-Treff für Frauen** für Anfängerinnen und Fortgeschrittene, 19.30 – 21.30 Uhr, (weitere Termine am 21.11. und 28.11.2024), kostenlos, mit Anmeldung
- So., 17.11. **Sonntagsfrühstück für alleinerziehende Eltern** mit Elke Burger und Donata Zöllner, 9.30 – 12.00 Uhr, Kostenbeitrag auf Spendenbasis, mit Anmeldung
- Di., 19.11. **Das Frühstück muss entfallen, geplante Gruppen und Kurse finden statt**
- Mi., 20.11. **Trauertreff** mit Trauerbegleiterin Elke Burger, 18.00 – 20.00 Uhr, im Mittendrin-Treffpunkt, kostenlos, in Zusammenarbeit mit dem ambulanten Hospizdienst der Caritas TIR, mit Anmeldung bei Frau Burger unter 09642/1699 oder burger.elke@web.de
- Mo., 25.11. **Online-Vortrag „Das beste Essen für Kleinkinder“** mit Diplom Oekotrophologin Eva Gibhardt, 19.00 – 20.30 Uhr, kostenlos durch die Finanzierung durch das AELF Tirschenreuth – Weiden, mit Anmeldung



# MITTENDRIN

## FAMILIEN- UND BÜRGERZENTRUM DER STADT KEMNATH

### Kurse und Veranstaltungen

November 2024

Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin  
Rathausplatz 1  
95478 Kemnath  
09642/70 33 800 (Bürozeiten Mo. – Fr. 8.30 – 12.30 Uhr, Mi. 14.30 – 17.30 Uhr)  
[team@mittendrin-kemnath.de](mailto:team@mittendrin-kemnath.de)  
[www.mittendrin-kemnath.de](http://www.mittendrin-kemnath.de)

## Die Woche im Mittendrin – dem Familien- und Bürgerzentrum der Stadt Kemnath

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Weekende
	<p>9.00 – 11.00  <b>Familienfrühstück</b>                      wöchentlich                      außer 19.11.2024</p> <p>9.30 – 11.00    9.15 – 10.00  <b>Online-            Baby-</b>  <b>Workshop        massage</b>                      „Bewegungs-        ab                      spaß für Babys“    12.11.2024                      05.11.2024</p>		<p>9.45 - 11.00  <b>Stillstunde</b>                      07.11.2024</p>		<p>9.00 – 12.00  <b>FamilienTeam-Kurs</b>                      ab 05.10.2024                      (7 weitere Kurseinheiten)</p> <p>9.30 - 12.00  <b>Sonntagsfrühstück für                      alleinerziehende Eltern</b>                      17.11.2024</p>
<p>ab 13.00  <b>Außensprechstunde Beratungs-                      stelle für Schwangerschaftsfragen                      „Donum Vitae“</b>                      nur mit Terminvereinbarung</p> <p>15.30 – 17.30  <b>Kochkurs „Kochen für Knirpse“</b>                      04.11.2024</p> <p>17.30 – 18.30  <b>Yoga für Mamas</b>                      ab 11.11.2024</p>	<p>13.00 – 17.00  <b>„Dornrose“</b>                      Beratungsmöglichkeit bei                      sexualisierter Gewalt                      wöchentlich</p> <p>16.00 – 17.00                      und                      17.30 - 18.30  <b>Rückbildungsgymnastik</b>                      fortlaufend                      freie Plätze auf Anfrage</p>	<p>15.00 – 17.00  <b>Familiencafé</b>                      wöchentlich</p>	<p>17.30 – 18.30  <b>Yoga für Mamas</b>                      ab 14.11.2024</p>		<p>14.00 – 16.00  <b>Reparaturcafé und                      Techniksprechstunde</b>                      09.11.2024</p>
<p>19.00 – 20.00  <b>Yoga für Schwangere</b>                      ab 11.11.2024</p> <p>19.00 – 20.30  <b>Online-Vortrag „Das beste Essen für                      Kleinkinder“</b>                      25.11.2024</p>	<p>19.00 – 20.30  <b>Online-Vortrag „Kinderlebensmittel                      unter der Lupe“</b>                      05.11.2024</p> <p>19.30 – 21.30  <b>Bridge-Gruppe</b>                      12.11.2024                      (weitere Termine am 07.11., 21.11.                      und 26.11.2024)</p>	<p>18.30 – 21.30    19.00 – 21.30  <b>Aquarell-Malkurs    Spieleabend für                      06.11. und            Erwachsene</b>                      20.11.2024        13.11. und                                                       27.11.2024</p> <p>18.00 – 20.00  <b>Trauertreff</b>                      20.11.2024</p>	<p>18.45 – 19.45  <b>Yoga für Schwangere</b>                      ab 14.11.2024</p> <p>18.30 – 21.00  <b>Kurs „Erste Hilfe am Kind“</b>                      ab 07.11.2024</p> <p>19.30 – 21.30    19.30 – 21.30  <b>Schafkopf-Treff    Bridge-Gruppe</b>                      14.11.2024        07.11.2024                      (weitere            (weitere                      Termine 21.11.    Termine am                      und                    12.11., 21.11.                      28.11.2024)        und                                                       26.11.2024)</p>	<p>20.00 - 21.00  <b>Selbsthilfegruppen für Alkoholiker                      und                      Angehörige und Freunde von                      Alkoholikern</b>                      wöchentlich</p>	<p>= Ehrenamtlich geleitete Angebote                      = (kostenpflichtige) Kursangebote                      = Kostenfreie, überwiegend                      ehrenamtlich geleitete (Selbst-)                      Hilfeangebote</p>

Anmeldung und weitere Informationen unter [team@mittendrin-kemnath.de](mailto:team@mittendrin-kemnath.de), 09642/70 33 800 oder direkt im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin.

Auf unserer Homepage [www.mittendrin-kemnath.de](http://www.mittendrin-kemnath.de) gibt es alle Termine bis Ende 2024.