

Familienstützpunkt Regenstauf

Programm

April bis Juni 2026



Anmeldung zu den Veranstaltungen (soweit nicht anders vermerkt):

Familienstützpunkt Regenstauf
im MehrGenerationenHaus
Hauptstraße 34 93128 Regenstauf
Tel.: 09402-9382515
familienstuetzpunkt@regenstauf.de



Willkommen im Familienstützpunkt Regenstein.

Wir helfen bei Fragen rund ums Familienleben in Regenstein und Umgebung. Allen, die mit Kindern leben und sie erziehen.

Ob "klassische", Patchwork-, Regenbogen- oder Ein-Eltern-Familien, alle sind bei uns willkommen, natürlich auch Familien mit Eltern oder Kindern mit Behinderungen.

Dafür bieten wir jeden Monat ein abwechslungsreiches Programm und stehen auch bei persönlichen Fragen gerne zur Verfügung.

Haben Sie spezielle Bedarfe, um an einem unserer Angebote teilzunehmen? Bitte melden Sie sich, gemeinsam sehen wir, was möglich ist.

Regelmäßige Angebote (nicht in den Schulferien)

Elternsprechstunde – das offene Ohr für Elternfragen

Hilfe bei kleinen und großen Elternnöten

Mit Kristin Kilger, Elternberaterin

Dienstag, 9:00 –10:30 Uhr:

14. April, 05. Mai, 09. Juni 2026

Dienstag, 16:00—17:30 Uhr:

21. April, 19. Mai, 23. Juni 2026

Familienfrühstück

Das gemütliche Frühstück für Eltern & Baby bzw. Kleinkind ist wieder da.

Verbringen Sie bei Kaffee, Tee und Frühstücksleckereien einen schönen Vormittag in unserem Café Pause. Das Spielzimmer für die Kinder ist auch geöffnet.

Für alle Familien mit Kindern von 0 – 5 Jahren

Freitag, 09.30 - 11.00 Uhr im Café Pause

17. April, 08. Mai, 12. Juni 2026

Kosten: 5,- € für Erwachsene, 2,- € für Kinder ab 3 Jahren, *unter 3 J. kostenlos*

Anmeldung: bis zum Mittwoch davor

Regenstauer Spielplatztreff

Der Familientreff geht raus: Mit Bollerwagen, Sandspielzeug, Kaffee und Apfelschorle sind wir auf dem Spielplatz am Masurenweg zu finden. Und laden alle Eltern und Kinder herzlich ein zu kommen und zu spielen. *Bei schlechtem Wetter treffen wir uns im Eltern-Kind—Raum.*

Donnerstag, 15:00 – 16:00 Uhr, Spielplatz am Masurenweg

23. April, 21. Mai, 18. Juni 2026

Alleinerziehenden-Treff - Alleinerziehend aber nicht einsam

Beim Alleinerziehendentreff könnt Ihr Euch mit anderen Müttern und Vätern, die den (Erziehungs)alltag alleine gestalten, austauschen.

Freitag, 15:30—17:00 Uhr

24. April, 22. Mai, 26. Juni 2026

Kosten: keine, Spende willkommen

Anmeldung: bis zum Mittwoch davor

Treff für Regenbogenfamilien

Wir laden alle Regenbogenfamilien ein, sich kennenzulernen, zu vernetzen, auszutauschen und auch um gemeinsam mit den Kindern zu spielen.

Mittwoch, 20. Mai 2026 16:00 – 17:30 Uhr

Kosten: Spenden willkommen

Anmeldung: bis 18.05.2026

Kurse, Vorträge, Workshops und mehr

Online Vortrag „Gut ernährt durch die Schwangerschaft“

Was muss man bei der Ernährung in der Schwangerschaft beachten und wie gestaltet man diese ausgewogen?

Für schwangere Frauen

Mit Gabriele Ludwig, Dipl. oec. troph. univ., AELF Regensburg/Schwandorf

Mittwoch, 15. April 2026, 17.00 - 18.30 Uhr

Online

Mit Gabriele Ludwig, Diplom-Ökotrophologin

Kosten: für Sie kostenfrei

Anmeldung: bis 08.04.2026

Kurs: Kinder-Yoga

Yoga für Kinder im Alter von 6-9 Jahren

ab Donnerstag, 16. April 2026 5 Kurseinheiten á 45 Minuten

2 Kurse: Donnerstag, 15.00—15.45 Uhr oder 16.00—16.45 Uhr

Mit Anna Dobler, Yogalehrerin

Kosten: 60,- €

Anmeldung: über www.momoyoga.com/yhanna/

Workshop: „Deine Mama-Auszeit“

Mit Yoga, Atemübungen, Tee & Snacks Entspannung finden & Kraft tanken
Für Mütter jeglichen Alters

Mittwoch, 22. April 2026, 18.30—21.00 Uhr

Mit Bente Sröhmer, Yoga-Lehrerin

Kosten: 25,- € pro Person

Anmeldung: bei Bente Ströhmer, Tel 0151 17671473 oder im FSP

Kurs: „SOS - Kindernotfälle“

Alles Wissenswerte zur Ersthilfe an Baby und Kind an einem Abend.
für (werdende) Eltern von Kindern ab 0 bis 10 Jahren

Montag, 18 Mai 2026, 18.30 – ca. 21.00 Uhr

Mit Tobias Götz, Rettungssanitäter, Ausbildungsleiter

Kosten: 25,- € pro Person, 45,- € für Paare

Anmeldung: bis 08.05.2026

Kinder-Workshop „Natur unter der Lupe“ (gemeinsam mit der LBV Station)

Werdet selbst zu Forschenden und taucht ein in den Mikrokosmos der Natur!
Auf einer Exkursion werden mit einer Lupe erste Entdeckungen gemacht und
Proben gesammelt, die ihr dann im Labor unter Binokularen erforscht.

Für Kinder im Alter von 6-10 Jahren

Mit: Mitarbeitende LBV- Umweltstation Regenstauf

Mittwoch, 17.Juni 2026 von 15.00 - 17.00 Uhr

Ort: LBV- Umweltstation, Masurenweg 19, 93128 Regenstauf

Kosten: 5 Euro pro Kind

Anmeldung: bis 10.06.2026 im FSP

(Groß)Eltern-Kind-Workshop: „Leuchtende Drachen und starke Kids“ – Spielerisch gesunde Ernährung entdecken

Tauchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind oder Enkel in die Welt der Ernährung
ein – spielerisch, aktiv und praxisnah. Lernen Sie zusammen mit viel Spaß &
Kreativität, welche Lebensmittel sie stark und gesund machen, und warum
Nährstoffe so wichtig für Körper und Energie sind, Zucker hingegen nicht.

Für Kindern im Kindergartenalter gemeinsam mit einem (Groß) Elternteil

Samstag, 11.Juli 2026, 10.00 - 11.30 Uhr

Mit Dr. rer. nat. Luisa Scheck, Apothekerin

Kosten: für Sie kostenfrei

Anmeldung: bis 06.07.2026