

Familienstützpunkt Regensburg

Programm

Oktober bis Dezember 2026



Anmeldung zu den Veranstaltungen (soweit nicht anders vermerkt):

Familienstützpunkt Regensburg
im MehrGenerationenHaus
Hauptstraße 34 93128 Regensburg
Tel.: 09402-9382515
familienstuetzpunkt@regensburg.de



Familienstützpunkt Regensburg



fsp_regensburg

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:

13. Oktober, 10. November, 8. Dezember 2026

Dienstag, 16:00—17:30 Uhr:

20. Oktober, 24. November, 15. Dezember 2026

Mama-Sport (gemeinsam mit dem Mehrgenerationenhaus Regenstauf)

Kräftigende Übungen (nicht nur) für Mütter nach der Rückbildungsgymnastik.

Das Training ist ganzheitlich gestaltet, so dass auch der Rest des Körpers nicht zu kurz kommt. Kinder dürfen gerne mitgebracht werden.

Für Mütter jeglichen Alters

Mit Verena Leopold (Dipl. Sportwissenschaftlerin)

Dienstags 10:15 bis 11:15 Uhr (nicht in den Schulferien)

Kosten: 5er Karte: 60 €, 10er Karte: 110€

Anmeldung: bei V. Leopold, Tel. 0160 1238035 E-Mail: Verena.Leopold@gmx.net

Treff für Regenbogenfamilien

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

Mittwoch, 16:00 – 17:30 Uhr

25. November 2026

Kosten: Spenden willkommen

Anmeldung: bis jew. Montag davor

Regenstaufer 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 im Mehrgenerationenhaus.*

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

Donnerstag, 08. Oktober 2026

Kosten: Spenden willkommen, **Anmeldung:** nicht erforderlich

Regenstauer Familientreff

Lernt „spielend“ andere Familien kennen. In unserem Eltern-Kind-Raum könnt Ihr Euch bei Kaffee, Getränken und Gebäck austauschen. Für speziellere Fragen rund um das Familienleben ist eine Mitarbeiterin vom FSP da.

Donnerstag, 15:30 – 17:00 Uhr

19. November, 10. Dezember 2026

Kosten: Spende willkommen, Anmeldung nicht erforderlich

Familienfrühstück

Verbringt bei Kaffee, Tee und Frühstücksleckereien einen schönen Vormittag. Für die Kinder ist genügend Platz zum Spielen da.

Für alle Familien mit Kindern von 0 – 5 Jahren

Freitag, 09.30 - 11.00 Uhr im Café Pause

16. Oktober, 27. November, 11. Dezember 2026

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

Anmeldung: bis zum Mittwoch davor

Alleinerziehenden-Treff - *Alleinerziehend aber nicht einsam*

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

Freitag, 15.00 - 16.30 Uhr

23. Oktober Schloßbergwanderung

20. November Plätzchenbacken

04. Dezember Adventsfeier

Kosten: keine, Spende willkommen

Anmeldung: bis zum Mittwoch davor

Kurse, Vorträge, Workshops und mehr

Online Vortrag: Was Kinder lieben: Umgang mit Süßem und Kunterbuntem

(in Kooperation mit dem AELF Regensburg/Schwandorf)

Süß und kunterbunt, das ist bei Kindern beim Essen oft besonders beliebt. Wie geht man sinnvoll mit Süßigkeiten und sog. Kinderlebensmitteln um und was ist eine bedarfsgerechte Kinderernährung?

Für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren

Dienstag, 6. Oktober 2026, 18.00 - 19.30 Uhr, online

Referentin: Daniela Groß, Ernährungsberaterin und –therapeutin,

Kosten: für Sie kostenfrei

Anmeldung: im FSP Regenstau

Workshop: „Mama-Herzenszeit“

Freu dich auf: Yogaflow & Atemübungen, die dein Nervensystem beruhigen und dir neue Kraft und Entspannung schenken : *Face Yoga*: Sanfte Face Yoga-Übungen für dein Gesicht & einen Moment der Ruhe *Impulse & Journaln*, um dir kleine Auszeiten im Mama- Alltag zu schaffen *Deep Rest Atemreise*: Verbinde dich mit deinem Atem, lass los was dich im Alltag unter Druck setzt und erfahre tiefe Entspannung (ca.45 Minuten) *Soundbad mit Kristallklangeschalen*
Tee & Snacks für dein Wohlbefinden

Mittwoch, 21. Oktober 2026, 18.30—21.00 Uhr

Mittwoch, 09. Dezember 2026, 18.30—21.00 Uhr

Mit Bente Ströhmer, Yoga-Lehrerin

Kosten: je 35,- € pro Person

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

Eltern- Kind- Workshop: Bewegungsabenteuer & Spaß im Haus

(in Kooperation mit dem AELF Regensburg/Schwandorf)

Lernt spielerische und spannende Bewegungs- und Spielideen mit einfachen Alltagsmaterialien für Drinnen kennen. Erfährt Freude & Spaß an der Bewegung sowie Wissenswertes über die Bedeutung von Bewegung & Spiel für eine gesunde Entwicklung des Kindes.

Für Eltern mit Kindern von 1-3 Jahren

Freitag, 23. Oktober .2026, 09.30 - 11.00 Uhr

Mit Elisabeth Keil, Physiotherapeutin AELF Regensburg/Schwandorf

Kosten: für Sie kostenfrei

Anmeldung: bis 15.10.2026 im FSP Regenstau

Vortrag: „Ständig krank? Der Weg aus dem Teufelskreis“

Wie funktioniert das kindliche Immunsystem und wie kann man es mit der richtigen Ernährung stärken? Muss es dafür unbedingt „Superfood“ sein oder gibt es heimische Alternativen? In diesem aktiven Elternabend lernen Sie, wie man mit einfachen Tricks gesünder leben kann - nicht nur in der Theorie sondern auch geschmacklich in der Praxis.

Für Eltern von Kindern im Kita- & Grundschulalter

Donnerstag, 29.Oktober 2026, 19.00 – 20.30 Uhr

Mit Dr. rer. nat. Luisa Scheck, Apothekerin, Pharmakologin, Fachberaterin für Präventivmedizin

Kosten: für Sie kostenfrei

Anmeldung: bis 22.10.2026 im FSP Regenstau

Workshop: „Mein Stärkenrucksack – Jeden Tag mutig und ich selbst“

Kinder entdecken hier spielerisch, was sie stark macht, wie sie mit Gefühlen umgehen und Herausforderungen in der Schule selbstsicher begegnen können.
Für Kinder im Grundschulalter

Montag, 02. November 2026, 9.00 - 13.00 Uhr

Mit Carola Hanusch, Dipl. Sozialpädagogin (FH); Systemische Beraterin

Kosten: 35 Euro pro Kind (inkl. Materialien)

Anmeldung: bis 21.10.2026

Die Papyruswerkstatt

Gemeinsam mit dem Medienzentrum Regensburger Land

Tauche ein in die Zeit des alten Ägypten: Auf dem Tastkäfer Waldi ertastest du ägyptische Schriftzeichen. Du lernst auf Papyrus deinen Namen in Hieroglyphen zu schreiben und bemalst ein Lesezeichen mit einem ägyptischen Gott, den Du auf einem iPad zum sprechen bringst. Zum Schluss darfst du dich noch verkleiden und ein Erinnerungsfoto mit nach Hause nehmen.

Für Kinder im Alter von 7 bis 10 Jahren

Mit Gaby Eisenhut, Medienzentrum Regensburger Land

Freitag, 13. November 2026, 15:00 – 16:00 Uhr

bei Bedarf wird ein 2. Kurs von 16.15 – 17.15 Uhr angeboten

Kosten: für Euch kostenlos

Anmeldung: bis 09.11.2026

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, 07. Dezember 2026, 18.30 – ca. 21.00 Uhr

Mit Tobias Götz, Rettungssanitäter, Ausbildungsleiter

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

Anmeldung: bis 25.11.2026

Familien-Filmnachmittag

Herzliche Einladung zum gemütlichen Filmnachmittag für Familien mit kleinen Kindern. Gezeigt wird ein weihnachtlicher altersgerechter Film. Bitte Decken und Sitzkissen mitbringen, für Popcorn & Kinderpunsch ist gesorgt.

Für Familien mit Kindern im Alter von 3– ca. 10 Jahren

Freitag, 11. Dezember 2025, 15:30 Uhr

Spende für Getränke & Popcorn willkommen,

Anmeldung erwünscht bis 08.12.2026



Kristin Kilger & Barbara Maier, FSP Regensburg

Willkommen im Familienstützpunkt Regensburg.

Wir helfen bei Fragen rund ums Familienleben in Regensburg 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.

Das Kultur- und Mehrgenerationenhaus ist weitgehend mit dem Rollstuhl befahrbar und verfügt über eine rollstuhlgerechte Toilette.

Anmeldung zu den Veranstaltungen (soweit nicht anders vermerkt):



Familienstützpunkt Regensburg
im MehrGenerationenHaus
Hauptstraße 34 93128 Regensburg
Tel.: 09402-9382515



Familienstützpunkt Regensburg



fsp_regensburg

famili-

enstuetzpunkt@regensburg.de