

# Familienstützpunkt Regenstauf Programm Juli bis September 2026



Anmeldung zu den Veranstaltungen (soweit nicht anders vermerkt):

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



## 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:**

**07. Juli, 15. September 2026**

**Dienstag, 16:00—17:30 Uhr:**

**21. Juli, 22. September 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 Regenbogenfamilien ein, sich kennenzulernen, zu vernetzen, auszutauschen und auch um gemeinsam mit den Kindern zu spielen.

**Mittwoch, 16:00 – 17:30 Uhr**

**15. Juli, 23. September 2026**

**Kosten:** Spenden willkommen

**Anmeldung:** bis jew. Montag 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 im Mehrgenerationenhaus.*

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

**16. Juli, 17. September 2026**

**Kosten:** Spenden willkommen

**Anmeldung:** nicht erforderlich

## 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. Juli, 18. September 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**

**10. Juli, 25. September 2026**

**Kosten:** keine, Spende willkommen

**Anmeldung:** bis zum Mittwoch davor

## Kurse, Vorträge, Workshops und mehr

### (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.

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

### Workshop: „Deine Mama-Auszeit“

Mit Yoga, Atemübungen, Tee & Snacks Entspannung finden & Kraft tanken

Für Mütter jeglichen Alters

**Mittwoch, 29. Juli 2026, 18.30—21.00 Uhr**

**Mit Bente Sröhmer, Yoga-Lehrerin**

### **Workshop: „Deine Mama-Auszeit“**

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

**Mittwoch, 29. Juli 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

### **Familienstützpunkt** **im Sommerferienprogramm der Jugendpflege Regenstauf**

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

*In Kooperation mit der Jugendpflege/Sommerferienprogramm Regenstauf*

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, 03. August 2026, 9.00 - 13.00 Uhr**

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

**Kosten:** 35 Euro pro Kind (inkl. Materialien)

### **Kleine Yogis – Yoga mit Elternteil**

In dieser kinderfreundlichen Yoga-Stunde lernen die Kleinen spielerisch einfache Yoga-Posen, Atemübungen und sanfte Dehnungen, die ihre Beweglichkeit und Koordination fördern. Die Eltern begleiten ihre Kinder und erleben gleichzeitig Momente der Entspannung und der Verbindung.

**Kurs 1: Donnerstag, 06. August 2026, 14:00 – 14:45 Uhr**

**Kurs 2: Donnerstag, 13. August 2026, 14:00 – 14:45 Uhr**

**Mit Anna Dobler, Yoga-Lehrerin**

**Kosten:** 15,- €

***Anmeldung für beide Aktionen ausschließlich über:***  
**[www.unser-ferienprogramm.de/regenstauf](http://www.unser-ferienprogramm.de/regenstauf)**

## **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, 21. September 2026, 18.30 – ca. 21.00 Uhr**

**Mit Tobias Götz, Rettungssanitäter, Ausbildungsleiter**

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

**Anmeldung:** bis 11.09.2026

## **Alles für's Baby und Kind** gemeinsam mit dem MGH Regenstauf

Kindersachenbasar für Herbst- und Wintersachen

**Sonntag, 27. September 2026, 14.00 – 15.30 Uhr**

(Einlass Schwangere: 13:30 Uhr)

**Jahnalle Regenstauf, Jahnstraße 4, 93128 Regenstauf**

Eintritt frei, Tischgebühr 10,- €

Tischvergabe ab 03.08.2026: [verwaltung.mgh@regenstauf.de](mailto:verwaltung.mgh@regenstauf.de)

## **KESS® erziehen – Weniger Stress mehr Freude** (*Kinder im Alter von 3-11*)

Gemeinsam mit dem Kolping Bildungswerk

Kess-erziehen unterstützt Mütter & Väter in einer situationsorientierten, festen und freundlichen Erziehungshaltung. Mit der Orientierung an Bedürfnissen von Eltern und Kindern & vielen Praxisbeispielen. Der Kurs umfasst 5 aufeinander aufbauende Einheiten:

1. Einheit: *Das Kind sehen - soziale Grundbedürfnisse achten*
2. Einheit: *Verhaltensweisen verstehen - angemessen reagieren*
3. Einheit: *Kinder ermutigen - die Folgen des eigenen Handelns zumuten*
4. Einheit: *Konflikte entschärfen - Probleme lösen*
5. Einheit: *Selbstständigkeit fördern - Kooperation entwickeln*

**Mit Sebastian Wurmdobler, zertifizierter Kess-erziehen-Kursleiter**

**Kosten:** 50,- € für Einzelpersonen, 60,- € pro Elternpaar (inkl. Handbuch)

**Kursstart: Mittwoch, 30. September 2026 19.30 – 22.00 Uhr**

**Anmeldung:** bis 18.09.2026



*Kristin Kilger & Barbara Maier, FSP Regenstein*

## **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.

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 Regenstein**

im MehrGenerationenHaus

Hauptstraße 34 93128 Regenstein

Tel.: 09402-9382515



Familienstützpunkt Regenstein



fsp\_regenstein