

Neuigkeiten aus dem Mittendrin – dem Familien- und Bürgerzentrum der Stadt Kemnath

April und Mai 2026

Hallo Ihr lieben Freundinnen und Freunde unseres Mittendrin,
der Frühling ist da – und mit ihm wieder einige neue und zahlreiche altbewährte Angebote Eures Familien- und Bürgerzentrums der Stadt Kemnath.

Wir haben ausnahmsweise noch Restplätze frei im nächsten **Komplettkurs "Erste Hilfe am Kind"**.

Ausbilderin Miriam Schmid vom BRK-Kreisverband Tirschenreuth erklärt und übt mit den Teilnehmenden an 3 Abenden ausführlich alles, was man zur Ersten Hilfe für Kleinkinder und Kinder wissen muss.

**3 Termine am Donnerstag 16.04., 23.04. und 30.04.2026,
immer von 17.30 – 20.00 Uhr.**

Teilnehmerbeitrag 60 Euro/Person

Miriam hält diesen Kurs übrigens immer ehrenamtlich - der Teilnehmerbeitrag kommt ohne Abzug dem BRK-Kreisverband Tirschenreuth zugute.
Anmeldung und weitere Infos im Mittendrin.



Bildquelle: <https://www.pexels.com/de-de/foto/42230/>

ACHTUNG: Der Kurs findet NICHT im Mittendrin statt, sondern im Rot-Kreuz-Zentrum, Rotkreuzstr. 4 in Kemnath.

Um das liebe Geld geht es im **Vortrag „Rechtliche Ansprüche und finanzielle Hilfen rund um Schwangerschaft und Geburt“** am **Dienstag, 28.04.2026, 19.00 - 20.30 Uhr** im Mittendrin-Kursraum.

Gisela Worf, Diplom Sozialpädagogin (FH) von der Staatlich anerkannten Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen am Gesundheitsamt TIR kommt dafür ins Mittendrin.

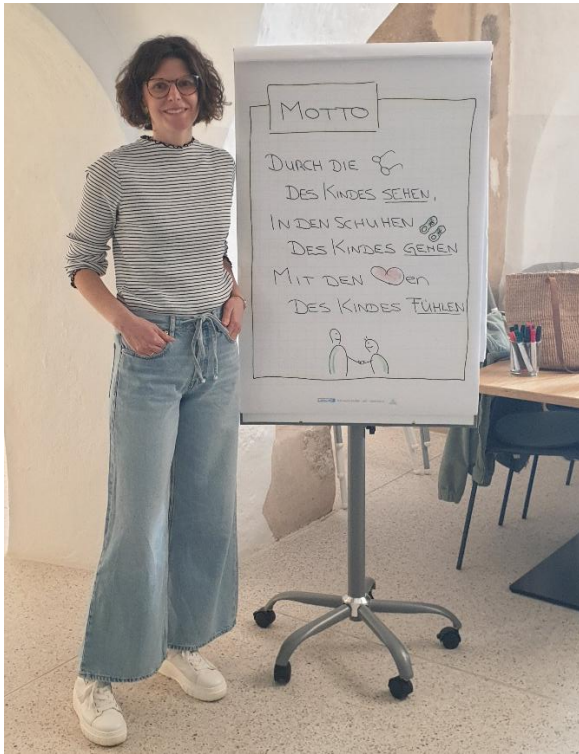
„Wenn aus Paaren Eltern werden, wachsen Verantwortung und finanzielle Belastung. Vieles muss überlegt und geplant werden.“

Bei dieser Informationsveranstaltung erhalten die Teilnehmenden grundlegende Informationen und Wissenswertes rund um Elterngeld und Elternzeit. Sie erfahren, was vor der Geburt zu organisieren und zu beantragen ist und bekommen hilfreiches Informationsmaterial.“



Unsplash: Willfried Wende

Der Vortrag ist kostenlos, Anmeldung im Mittendrin



Ohne Kommunikation geht nichts - und eine gelingende Kommunikation erleichtert das Leben in der Familie enorm.

Die FamilienTeam-Trainerin Karin Sächerl bietet wieder die ausführlichen **FamilienTeam-Seminare** an: "FamilienTeam – Training - Für mehr Sicherheit im Erziehen. Für mehr Verbindung im Alltag. Für ein starkes Miteinander.

Familienleben ist bunt, lebendig – und manchmal ganz schön herausfordernd. Genau hier setzt FamilienTeam an. In diesem praxisnahen Elterntaining bekommt ihr alltagstaugliche Impulse, praktische Werkzeuge und Raum für persönlichen Fragen aus eurem Familienalltag. FamilienTeam hilft, um in turbulenten Momenten ruhig, klar und liebevoll bleiben zu können – ohne sich selbst aus dem Blick zu verlieren. Im Mittelpunkt stehen die Stärkung der eigenen Erziehungskompetenz und eine gute, tragfähige Eltern-Kind-Beziehung.

Das Training ist sowohl zur Vorbeugung (Prävention) als auch zur Hilfe bei vorhandenen Erziehungsschwierigkeiten geeignet. Es eignet sich für Eltern, Alleinerziehende, Großeltern, Nannys etc. mit Kindern von 2-12 Jahren.

Kursinformationen:

Das Training startet am 11.4. 2026 und gliedert sich in Grund- und Aufbaukurs (je 4 Einheiten à 3 Stunden).

Termine Grundkurs:

11.4., 25.4., 2.5., 16.5. (jeweils 9.00-12.00 Uhr)

Termine Aufbaukurs:

20.6., 27.6., 4.7., 11.7. (jeweils 9.00-12.00 Uhr)

Grundkurs (4 Einheiten à 3 Std.) 120 EUR

Aufbaukurs (4 Einheiten à 3 Std.) 120 EUR

Kursgebühr:

Nehmen Eltern zu zweit teil, zahlt einer die Hälfte.

Zu einer möglichen finanziellen Förderung des Kurses, zur Anmeldung oder bei allgemeinen Fragen bitte uns im Mittendrin oder die Trainerin direkt ansprechen.

Weitere Infos gibt es hier:

FamilienTeam Trainerin Karin Sächerl

0175-2331200

Institut zur Stärkung
Der Erziehungskompetenz e.V.

Redeweise e.V.



Ran an die Brotzeitbox!

Pausensnacks, die richtig gut ankommen



**Dienstag,
12.05.2026**

15.00 – 17.00 Uhr

Brotzeitboxmünder / Acker, Rute, Kätz, Fährli H.

mit
Theresia Kunz
(Diplom Sozialpädagogin bei der Kommunalen Jugendarbeit
am Landratsamt Tirschenreuth)

Bei diesem Workshop bekommen Eltern und Kinder von ca. 5 – 10 Jahren viele Anregungen und praktische Tipps, wie der große Hunger in der großen Pause ab besten bekämpft werden kann 🍌.

Gemeinsam schnippelt, stapelt und sandwicht Ihr mit der Referentin Theresia Kunz in der Mittendrin-Küche drauflos.

Am Ende des Workshops darf jedes Kind eine neue, bestens gefüllte Brotzeitbox mit nach Hause nehmen – und die Eltern wissen nach diesem Nachmittag, wie sie gesunde Pausensnacks für ihre Kids zubereiten können, die viel neue Power geben. Egal, ob für die Schule, den Fußballplatz oder den Ausflug mit der ganzen Familie.

Dank der Kooperation mit der Kommunalen Jugendarbeit können wir die Veranstaltung gegen eine freiwillige Spende anbieten.

Bitte packt eine Schürze und einen Haargummi bei längeren Haaren ein.

Anmeldung und weitere Informationen im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin Kemnath

Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin
Trautenbergstr. 8
95478 Kemnath



MITTENDRIN
FAMILIEN- UND BÜRGERZENTRUM
DES LANDESKREISES

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

Und hier kommt wieder ein Highlight unserer lange bewährten Kooperation mit der Kommunalen Jugendarbeit am Landratsamt Tirschenreuth.

In Zusammenarbeit mit der KoJa bieten wir Euch den **Workshop „Ran an die Brotzeitbox“** mit der Sozialpädagogin Theresia Kunz an.

Am **Dienstag, den 12.05.2026** seid Ihr gemeinsam mit Euren Kids im Alter von ca. 5 – 10 Jahren ganz herzlich in die Mittendrin-Küche eingeladen. Hier werden Brotzeitboxen gefüllt, die beim Nachwuchs bestimmt gut ankommen.

Dank der Kooperation mit der Kommunalen Jugendarbeit können wir Euch den Workshop gegen eine freiwillige Spende anbieten.

Anmeldung und weitere Infos wie immer übers Mittendrin-Büro.

Passend zum Thema haben wir hier gleich mal einen Ausblick auf den Juni für Euch:

Im **Kochkurs für absolute Anfängerinnen und Anfänger** weiht Euch der Koch Jürgen Würtenberger hier in die Kunst des Kochens ein. Wenn bei Euch also sogar das Wasser anbrennt, seid Ihr hier genau richtig 😊

Jürgen macht den Kurs ehrenamtlich fürs Mittendrin. Es fällt nur ein kleiner Betrag für die Lebensmittelkosten an.

Herzlich eingeladen sind alle, die sich angesprochen fühlen – von der Studentin bis zum Senior sind alle Kochanfänger willkommen.

Kochkurs für absolute Anfängerinnen und Anfänger



**Drei Treffen
am Montag,
den 15., 22. und 29.06.2026**

18.00 – 21.00 Uhr

Katie Smith/Unsplash

mit
dem Koch Jürgen Würtenberger

**Bei Euch brennt sogar das Wasser an?
Eure Nudeln werden zu Brei, dafür wird das Schnitzel steinhart? :)**

Da haben wir eine Lösung für Euch: Der Koch Jürgen Würtenberger weiht Euch an drei Abenden in die grundlegenden Geheimnisse des Kochens ein.

In der Mittendrin-Küche bereitet Ihr gemeinsam ein unkompliziertes Abendessen zu, das Ihr dann in gemeinsamer Runde im Anschluss genießen könnt.

Jürgens Einsatz ist ehrenamtlich - pro Abend fallen nur etwa 5 Euro pro Person für die Lebensmittel an.

Eingeladen ist, wer sich angesprochen fühlt – von der Studentin bis zum Senior.

Bitte packt eine Schürze, einen Haargummi bei längeren Haaren – und eine Box für die Reste ein.

Anmeldung und weitere Informationen im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin Kemnath

Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin
Trautenbergstr. 8
95478 Kemnath



MITTENDRIN
FAMILIEN- UND BÜRGERZENTRUM
DES LANDESKREISES

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

Zwei Kurse unserer **Babymassage** mit Kinderkrankenschwester Michaela Kotlar starten noch vor den Sommerferien. Ab **Dienstag, 21.04.2026** und **Dienstag, 09.06.2026**, 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 Mittendrins kosten inklusive Öl und Skript 36 Euro.



Am Donnerstag, den **07.05.2026** von **9.45 Uhr** bis ca. **11 Uhr** ist unsere ehrenamtliche **Stillberaterin** Flori Hopp von der Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) wieder bei uns im Mittendrins.

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 kostenlos. Wir bitten um Anmeldung bis spätestens Mittwochmittag.

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



Toa Heftiba/Unsplash

Am **Mittwoch, den 13.05.2026** wird von **19.00 – 20.30 Uhr** die **Online-Veranstaltung „Das beste Essen für Kleinkinder“** mit der Diplom Ökotrophologin Gabriele Ludwig angeboten: „Satt – versorgt – glücklich: So lautet das Motto in der Kleinkindernährung. Aber wie erreiche ich das am Familientisch? Was kann und wie viel sollte mein Kind essen? Wie sieht eine abwechslungsreiche Ernährung aus? Diese Veranstaltung gibt einen Überblick über die aktuellen Ernährungsempfehlungen für Kleinkinder. Geeignete Lebensmittel und Mengen für Ihr Kind stellen wir anhand der Ernährungspyramide anschaulich dar. Außerdem erhalten Sie viele praxisrelevante Anregungen dazu, wie Ihr Kind entspannt ein gesundes Essverhalten entwickeln kann.“

Anmeldung gerne übers Mittendrins.

Die ehrenamtlich geleiteten **Spieleabende für Erwachsene** finden selbstverständlich 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 Mittwohabend 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 Spieleabende sind kostenlos.

Spieleabende für Erwachsene



Unsere offenen Spieleabende 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 verschiedenste wechselnde Spiele zur Auswahl, Du kannst auch Dein Lieblingsspiel mitbringen. Anmeldung ist nicht erforderlich, da wir genügend Platz haben. Neueinsteiger 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 Gaseingang 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 auf unserer Homepage. 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 ebenfalls in der Terminübersicht auf unserer Homepage.



Das „**Heilsame Singen**“ mit Andrea Kick (Dipl. Sozpäd., Tanz- und Chorleiterin) und Ulrike Günther (Gitarre, Djembe, Handpan) könnt Ihr ebenfalls wieder ausprobieren:

Am **Mittwoch, den 29.04.2026 von 19.00 – ca. 20.45**

Uhr im Mittendrin-Kursraum im ersten Stock.

„Offen für alle, die gerne ihre Stimme zum Klingen bringen, ohne den Anspruch, eine Aufführung anzustreben. Wir wollen heilsam spüren, wie gut es tut, den Atem fließen zu lassen, ihn mit Tönen zu bereichern und intensive, kurze Texte und Melodien wirken zu lassen, bis unser Innerstes sie verstanden hat. Bewegungen, Gebärden und Tanz können ergänzend dazu kommen. Wir erleben eine Form intensiven, meditativen Singens.“



Keine Anmeldung und Vorkenntnisse nötig. Einfach kommen und ausprobieren. Keine Kursgebühr, aber gern ein freiwilliger Ausgleich.

Die Termine bei unseren starken Männern und Frauen im **Reparaturcafé** sind heiß begehrt. Für **Samstag, den 25.04.2026** sind nur noch sehr wenige Plätze frei. Das nächste Treffen findet am Samstag, den 13.06.2026 statt - jeweils von 14.00 – 16.00 Uhr.

Bitte meldet Euch frühzeitig im Mittendrin-Büro an.

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

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

Damit auch alle bei Kräften bleiben, sorgen unsere lieben Ehrenamtlichen im Treffpunkt für Kaffee und Kuchen.



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 15.04. und 06.05.2026**.

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 07.04. und 28.04.2026**.

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 alkoholranke 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 findet einmal im Monat **samstags von 14.00 – 17.00 Uhr** im Treffpunkt statt.

Interessierte melden sich bitte bei uns im Mittendrin-Büro. Wir stellen gerne den Kontakt zur Gruppenleiterin her.

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.



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.

In den Osterferien (30.03. – 10.04.2026) - und Pfingstferien (25.05. – 05.06.2026) ist das Mittendrin geschlossen. Die offenen Angebote entfallen – das Büro ist nicht besetzt.
Einzelne Gruppen und Treffen finden trotzdem statt.

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



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 Wöhrle-Neuber
Dipl. Sozialpädagogin (FH)

Mittendrin, das Familien- und Bürgerzentrum der Stadt Kemnath
Trautenbergstr. 8, 95478 Kemnath
09642/70343320
www.mittendrin-kemnath.de