

- Fr., 01.12.** [Themenfrühstück „Hey, ich bin auch noch da! – Wie Selbstfürsorge für Eltern im Familienalltag gelingen kann“](#) mit Diplom Sozialpädagogin Gabi Herrmann von der KoKi Tirschenreuth, 9.00 – 11.00 Uhr, in Zusammenarbeit mit der Kommunalen Jugendarbeit am Landratsamt TIR, auf Spendenbasis, mit Anmeldung
- Di., 05.12.** [Bridge-Gruppe](#) für Anfänger und Fortgeschrittene, 19.30 – 21.30 Uhr, kostenlos, mit Anmeldung, weitere Termine am 12.12. und 19.12.2023
- Mi., 06.12.** [Gesprächsgruppe für Eltern von Frühchen](#) mit Stefanie Biehler, 10.00 – 11.30 Uhr, kostenlos, mit Anmeldung
- Mi., 06.12.** [Aquarell-Malkurs](#) mit dem Chamer Künstler Günter Haslbeck, 18.30 - 21.30 Uhr im Mittendrin-Kreativraum, Kosten 20 Euro inkl. Material, mit Anmeldung – nächster Termin am 20.12.2023
- Do., 07.12.** [Stillstunde](#) mit AFS-Stillberaterin Flori Hopp, 9.45 – 11.00 Uhr, kostenlos, mit Anmeldung bis spätestens Mittwochmittag
- Do., 07.12.** [Lego-Gruppe für Kinder ab 8 Jahren](#) mit Stephanie Leypold und Simone Poisel, 15.30 – 17.00 Uhr, 14-tägig, kostenlos, mit Anmeldung
- Do., 07.12.** [Schnupperstunde „Yoga und Krebs“](#) mit Yoga-Lehrerin und Yoga-und-Krebs-Trainerin (Kammer-Akademie) Kura Marion Schöne, 18.00 – 19.00 Uhr, kostenlos, mit Anmeldung
- Mo., 11.12.** [Vortrag „Schmerz verstehen und bewältigen“](#) mit Franz Josef Schöpf, Teamleitung Anästhesie und Pain Nurse am Krankenhaus Kemnath, 19.30 - 21.00 Uhr, im Mittendrin-Kursraum, kostenlos, mit Anmeldung
- Mi., 13.12.** [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 27.12.2023
- Mi., 13.12.** [Gruppe für Menschen mit Krebs](#) mit Life-Coach Nina Perl, für Betroffene und Angehörige, 19.00 – 20.30 Uhr, im Mittendrin-Kursraum, kostenlos, mit Anmeldung
- Do., 14.12.** [Begrüßung der Neugeborenen der Stadt Kemnath](#) mit Bürgermeister Roman Schäffler, 10.00 – 11.30 Uhr, mit Einladung und Anmeldung
- Do., 14.12.** [Yoga für Mamas](#) mit Yogalehrerin Diana Wegmann, 17.30 – 18.30 Uhr, 5x, Kosten 80 Euro (im Normalfall keine Bezuschussung durch die Krankenkasse), das Mitbringen der Kinder ist in diesem Kurs nicht möglich, mit Anmeldung
- Do., 14.12.** [Yoga für Schwangere](#) mit Yogalehrerin Diana Wegmann, 18.45 – 19.45 Uhr, 5x, Kosten 80 Euro (im Normalfall keine Bezuschussung durch die Krankenkasse), mit Anmeldung
- So., 17.12.** [Sonntagsfrühstück für alleinerziehende Eltern](#) mit Elke Burger und Donata Zöllner, 9.30 – 12.00 Uhr, Kostenbeitrag auf Spendenbasis, mit Anmeldung



MITTENDRIN

FAMILIEN- UND BÜRGERZENTRUM DER STADT KEMNATH

Kurse und Veranstaltungen

Dezember 2023

**Das Mittendrin macht Weihnachtsferien vom 22.12.2023 bis einschließlich 07.01.2024.
Ab Montag, den 08.01.2024 ist das Büro wieder besetzt.**

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
www.mittendrin-kemnath.de

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

Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		Freitag	Weekend
<p>9.30 – 10.30 Yoga für Schwangere ab 06.11.2023</p> <p>11.00 – 12.00 Yoga für Mamas ab 06.11.2023 (bereits ausgebucht)</p>	<p>9.00 – 11.00 Familienfrühstück wöchentlich –</p> <p>9.15 – 10.00 Babymassage ab 14.11.2023 (bereits ausgebucht)</p>	<p>10.00 – 11.30 Gesprächsgruppe für Eltern von Frühchen 06.12.2023</p>	<p>9.45 - 11.00 Stillstunde 07.12.2023</p> <p>9.15 - 11.30 Spiel und Bewegung für Babys ab 05.10.2023 (über VHS TIR)</p> <p>10.00 – 11.30 Begrüßung der Neugeborenen 14.12.2023</p>	<p>9.00 – 11.00 Themenfrühstück „Hey, ich bin auch noch da! Wie Selbstfürsorge für Eltern im Familienalltag gelingen kann“ 01.12.2023</p>	<p>9.30 – 12.00 Frühstück für alleinerziehende Eltern 17.12.2023</p>		
	<p>16.00 – 17.00 und 17.30 - 18.30 Rückbildungsgymnastik fortlaufend freie Plätze auf Anfrage</p>	<p>15.00 – 17.00 Familiencafé wöchentlich –</p> <p>15.15 – 16.00 Vorlesestunde für Kinder 14-tägig in der Stadtbücherei</p>	<p>15.30 – 17.00 Lego-Gruppe für Kinder ab 8 Jahren</p> <p>17.30 – 18.30 Yoga für Mamas ab 14.12.2023 (bereits ausgebucht)</p>				
<p>18.30 - 20.30 Babypvorbereitungskurs 20. und 27.11. und 04.12.2023</p> <p>19.30 – 21.00 Vortrag „Schmerz verstehen und bewältigen“ 11.12.2023</p> <p>19.30 – 20.30 Kreuzbund-Gruppe für Menschen mit Suchterkrankung und Angehörige wöchentlich</p>	<p>19.30 – 21.30 Bridge-Gruppe 05.12., 12.12. und 19.12.2023</p>	<p>18.30 – 21.30 Aquarell-Malkurs 06.12. und 20.12.2023</p> <p>19.00 – 21.30 Spielerabend für Erwachsene 13.12 und 27.12.2023</p> <p>19.00 – 20.30 Gruppe für Menschen mit Krebs 13.12.2023</p>	<p>18.45 – 19.45 Yoga für Schwangere ab 14.12.2023 (bereits ausgebucht)</p> <p>18.00 – 19.00 Schnupperstunde „Yoga und Krebs“ 07.12.2023</p> <p>19.30 – 21.30 Schafkopfkurs für Frauen und Schafkopf-Treff ab 02.11.2023</p>	<p>20.00 - 21.00 Selbsthilfegruppen für Alkoholiker und Angehörige und Freunde von Alkoholikern wöchentlich</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.

Das Mittendrin macht Weihnachtsferien vom 22.12.2023 bis einschließlich 07.01.2024.

Ab Montag, den 08.01.2024 ist das Büro wieder besetzt.