

- Do., 02.11. [Beginn Schafkopfkurs für Frauen](#) mit Christiana Zaglmann und Heidi Nickl, 19.30 - 21.30 Uhr, 6 Treffen am Donnerstag, kostenlos, mit Anmeldung
- Mo., 06.11. [Yoga für Schwangere](#) mit Yogalehrerin Beate Kuchenreuther, 9.30 – 10.30 Uhr, geeignet für Schwangere ab dem 4. Monat, 5x, Kosten 80 Euro (im Normalfall keine Bezuschussung durch die Krankenkasse), mit Anmeldung
- Mo., 06.11. [Info-Vortrag Selbsthilfegruppe „Restless Legs“](#) mit Peter Ilchmann und Herbert Konrad, 18.30 – 20.00 Uhr, kostenlos, mit Anmeldung
- Di., 07.11. [Bridge-Gruppe](#) für Anfänger und Fortgeschrittene, 19.30 – 21.30 Uhr, kostenlos, mit Anmeldung, weitere Termine am 16.11., 21.11. und 28.11.2023
- Mi., 08.11. [Gesprächsgruppe für Eltern von Frühchen](#) mit Stefanie Biehler, 10.00 – 11.30 Uhr, kostenlos, mit Anmeldung
- Mi., 08.11. [„Bewegungsspaß für Babys von 5-8 Monaten“](#) mit Diplom Sozialpädagogin Andrea Kick, 9.30 – 11.00 Uhr im Mittendrin-Kursraum, kostenlos durch die Finanzierung durch das AELF Tirschenreuth – Weiden i. d. Opf., mit Anmeldung (bereits ausgebucht – Warteliste möglich)
- Mi., 08.11. [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 22.11.2023
- Mi., 08.11. [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 22.11.2023
- Do., 09.11. [Stillstunde](#) mit AFS-Stillberaterin Flori Hopp, 9.45 – 11.00 Uhr, kostenlos, mit Anmeldung bis spätestens Mittwochmittag
- Do., 09.11. [Vortrag „Trauer und Verlust – Was hilft mir da?“](#) mit Trauerbegleiterin Elke Burger, 19.30 – 21.00 Uhr, kostenlos, mit Anmeldung
- Fr., 10.11. [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 (**muss leider verschoben werden**)
- Mo., 13.11. [Online-Vortrag „Vom Brei zum Familientisch“](#) mit Diplom Oekotrophologin Eva Gibhardt, 19.00 – 20.30 Uhr, kostenlos durch die Finanzierung durch das AELF Tirschenreuth – Weiden i. d. Opf., mit Anmeldung
- Di., 14.11. [Beginn Babymassage](#) mit Kinderkrankenschwester Michaela Kotlar, 9.15 – 10.00 Uhr, 4x, Kosten 36 Euro, mit Anmeldung (bereits ausgebucht)
- Di., 14.11. [Gruppe für Menschen mit Depression](#) mit Diplom Psychologin Evelyn Friedberger, 19.00 -20.30 Uhr, kostenlos, mit Anmeldung
- Mi., 15.11. [Gruppe für Menschen mit Krebs](#) mit Life-Coach Nina Perl, für Betroffene und Angehörige, 19.00 – 20.30 Uhr, kostenlos, mit Anmeldung
- So., 19.11. [Sonntagsfrühstück für alleinerziehende Eltern](#) mit Elke Burger und Donata Zöllner, 9.30 – 12.00 Uhr, Kostenbeitrag auf Spendenbasis, mit Anmeldung
- Mo., 20.11. [Beginn Babyvorbereitungskurs](#) mit Familienkinderkrankenschwester Grit Mediger, 18.30 – 20.30 Uhr, 3 Treffen, in Zusammenarbeit mit der Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen am Gesundheitsamt Tirschenreuth, kostenlos, mit Anmeldung
- Mi., 22.11. [Inklusionsprojekt „Kemnaths KinderKunst“](#) mit den Künstlerinnen und Künstlern des Ateliers „Rote Katze“ Bayreuth, 15.00 – 17.30 Uhr, mit Anmeldung
- Sa., 25.11. [Reparaturcafé](#) mit unseren versierten Ehrenamtlichen, 14.00 – 16.00 Uhr, kostenlos, mit Anmeldung
- Mi., 29.11. [Trauertreff](#) mit Trauerbegleiterin Elke Burger, in Zusammenarbeit mit dem ambulanten Hospizdienst der Caritas TIR, 18.00 – 20.00 Uhr, kostenlos, mit Anmeldung bei Frau Burger unter Telefon 09642/1699 oder burger.elke@web.de
- Do., 30.11. [Online-Vortrag „Gut ernährt von Anfang an – von Muttermilch bis Säuglingsnahrung“](#) mit Diplom Oekotrophologin Gabriele Ludwig, 9.30 – 11.00 Uhr, kostenlos durch die Finanzierung durch das AELF Tirschenreuth – Weiden i. d. Opf., mit Anmeldung



MITTENDRIN

FAMILIEN- UND BÜRGERZENTRUM DER STADT KEMNATH

Kurse und Veranstaltungen

November 2023

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 – außer am 31.10.2023</p> <p>9.15 – 10.00 Babymassage ab 14.11.2023 (bereits ausgebucht)</p>	<p>10.00 – 11.30 Gesprächsgruppe für Eltern von Frühchen 08.11.2023</p> <p>9.30 – 11.00 Workshop „Bewegungsspaß für Babys von 5-8 Monaten“ 08.11.2023</p>	<p>9.45 - 11.00 Stillestunde 09.11.2023</p> <p>9.15 - 11.30 Spiel und Bewegung für Babys ab 05.10.2023 (über VHS TIR)</p> <p>9.30 – 11.00 Online-Vortrag „Gut ernährt von Anfang an“ 30.11.2023</p>	<p>9.00 – 11.00 Themenfrühstück „Hey, ich bin auch noch da! Wie Selbstfürsorge für Eltern im Familienalltag gelingen kann“ 10.11.2023 (muss leider verschoben werden – der neue Termin steht noch nicht fest)</p>	<p>9.30 – 12.00 Frühstück für alleinerziehende Eltern 19.11.2023</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 – außer am 01.11.2023</p> <p>15.15 – 16.00 Vorlesestunde für Kinder 14-tägig in der Stadtbücherei</p> <p>15.00 – 17.30 Inklusionsprojekt „Kemnaths KinderKunst“ 22.11.2023</p>				<p>14.00 – 16.00 Reparaturcafé 25.11.2023</p>
<p>18.30 – 20.00 Info-Vortrag „Restless Legs“ 06.11.2023</p> <p>19.00 – 20.30 Online-Vortrag „Vom Brei zum Familientisch“ 13.11.2023</p> <p>18.30 20.30 Babyvorbereitungskurs 20. und 27.11. und 04.12.2023</p> <p>19.30 – 20.30 Kreuzbund-Gruppe für Menschen mit Suchterkrankung und Angehörige wöchentlich</p>	<p>19.00 – 20.30 Gruppe für Menschen mit Depression 14.11.2023</p> <p>19.30 – 21.30 Bridge-Gruppe 07., 16., 21. und 28.11.2023</p>	<p>18.30 – 21.30 Aquarell-Malkurs 08.11 und 22.11.2023</p> <p>19.00 – 21.30 Spieleabend für Erwachsene 08.11 und 22.11.2023</p> <p>19.00 – 20.30 Gruppe für Menschen mit Krebs 15.11.2023</p> <p>18.00 – 20.00 Trauertreff 29.11.2023</p>	<p>19.30 – 21.00 Vortrag „Trauer und Verlust – Was hilft mir da?“ 09.11.2023</p> <p>19.30 – 21.30 Bridge-Gruppe 07., 16., 21. und 28.11.2023</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.

In den Herbstferien vom 30.10. – 03.11.2023 entfallen die offenen Angebote und das Mittendrin-Büro ist nicht besetzt.