

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

September und Oktober 2026

Liebe Freundinnen und Freunde unseres Mittendrin,
hoffentlich habt Ihr mit Euren Familien einen schönen Sommer verbracht. Wir wünschen Euch, dass Ihr die Leichtigkeit und Entspannung des Sommers auch ein Stückchen in den Herbst mitnehmen könnt.
In den Mittendrin-Räumen ist es aktuell noch ungewohnt ruhig, aber wir arbeiten im Büro natürlich daran, dass hier die nächsten Monate wieder volles Programm ist :).

Heute bekommt Ihr den Newsletter für die **Monate September und Oktober**. Wir haben viele Kursstarts, Vorträge, Gruppen und offene Angebote für Euch, auf die Ihr Euch richtig freuen könnt.

Den Anfang macht die Fair Trade Steuerungsgruppe mit dem **Fairen Frühstück** im Mittendrin-Treffpunkt am **Samstag, den 12.09.2026 von 9.00 - 12.00 Uhr**. Es sind schon zahlreiche Anmeldungen da, aber ein paar Plätze sind noch frei.

Die ehrenamtlich Engagierten zaubern hier ein vielfältiges Frühstücksbuffet mit zahlreichen Zutaten aus dem Fairen Handel.

Einfach anmelden und genießen.



Offener Kochtreff



**Montag,
28.09., 26.10.
und 30.11.2026**
18.00 – ca. 20.30 Uhr

mit
dem Koch Jürgen Würtenberger

Nachdem die Kochkurse für Anfänger so gut bei Euch angekommen sind, haben wir einen regelmäßigen Kochtreff ins Leben gerufen:
Eingeladen sind alle, die Freude am gemeinsamen Kochen haben – egal, ob die Küche noch Neuland für Euch ist oder Ihr regelmäßig und gerne am Herd steht.
In der Mittendrin-Küche bereitet Ihr unter Jürgens Regie gemeinsam ein bodenständiges Abendessen zu, das Ihr dann in gemeinsamer Runde im Anschluss genießen könnt.
Jürgens Einsatz ist ehrenamtlich – pro Abend fallen nur 5 Euro pro Person für die Lebensmittel an.
Bitte packt eine Schürze, eine Box für die Reste (falls denn etwas übrig bleibt 🍴) und einen Haargummi bei längeren Haaren ein.
Zur besseren Planung brauchen wir eine Anmeldung bis zum Donnerstag in der Vorwoche des Kochtreffs.

Anmeldung und weitere Informationen im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin Kemnath

Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin
Trautenbergstr. 8
95478 Kemnath

 **MITTENDRIN**
FAMILIEN- UND BÜRGERZENTRUM
www.mittendrin-kemnath.de

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

Die vor der Sommerpause gestarteten Kochkurse für Anfänger mit dem Koch Jürgen Würtenberger sind super angekommen. Deshalb gibt es einen weiteren **Anfängerkurs ab Dienstag, 20.10.2026**.

Allerdings bietet Jürgen an drei Terminen auch zusätzlich einmal im Monat den **Kochtreff** an. Eingeladen sind hier alle, die Freude am gemeinsamen Kochen haben.

In der Mittendrin-Küche wird ein klassisches Gericht gekocht, das sich dann alle nach getaner Arbeit im Treffpunkt schmecken lassen.

Es fallen pro Treffen nur 5 Euro für Lebensmittel und Getränke an. Wir freuen uns sehr über Jürgens ehrenamtlichen Einsatz.

Für alle Anfängerinnen und Anfänger gibt es selbstverständlich weiterhin die so beliebten **Einsteiger-Kochkurse**.

An drei aufeinanderfolgenden Terminen weiht Jürgen Interessierte hier in die grundlegenden Geheimnisse des Kochens ein. Miteinander wird ein einfaches Gericht gekocht, das alle satt macht.

Kochkurs für absolute Anfängerinnen und Anfänger



Drei Treffen
am Dienstag,
den 20.10., 27.10. und
03.11.2026

18.00 – 21.00 Uhr

mit
dem Koch Jürgen Würtenberger

Bei Euch brennt sogar das Wasser an?

Eure Nudeln werden zu Brei, dafür ist 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 5 Euro pro Person für Lebensmittel und Getränke 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



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

18

Landkreis Tirschenreuth

Schneiden, braten, pürieren: Kochkurs in Kemnath begeistert blutige Anfänger

Ja, es wird auch mal leise geflücht im Kochkurs von Jürgen Würtenberger. Das liegt aber nicht am Kemnather, sondern an den Tücken der Technik oder am ungewohnten Arbeitsgerät. Denn für die Teilnehmer ist die Küche bisher fremdes Terrain.

Von Hubert Lukas

Kemnath. Viele Zutaten für einen Allgäuer Spätzle-Auflauf mit Salat hat Jürgen Würtenberger bereits rund um den Herd platziert, auch ein Messerblock steht griffbereit da, ebenso Topf und Pfanne. Was noch fehlt, sind seine sechs Kochkurs-Schüler - alles gesunde Männer im Alter von Anfang 30 bis fast 80 Jahren. Nach und nach trudeln sie in die Küche des Familien- und Bürgerzentrums Mittendrin ein, legen ihre Jacken sowie Taschen ab und schnappen sich jeweils eine Schürze. Auch nehmen sie sich ein Blatt Papier vom Stapel, den der Kursleiter mitgebracht hat. Das ist das wichtigste Hilfsmittel des Abends: die Zutatenliste mit Mengenangaben und Kochanweisung. Darauf werden die Männer im Laufe des Abends noch so manches Mal einen Blick werfen, denn sie sind allesamt absolute Anfänger in Sachen Kochen.

Die erste der drei dreiteiligen Kurseinheiten haben sie bereits hinter sich. Am Montag vorher hatten Jürgen Würtenberger gezeigt, wie Lachsnudeln mit Gemüse zubereitet werden. An ihnen hat sich Teilnehmer Werner Müller dann auch prompt selbst einmal zu Hause versucht. „Vielleicht etwas verbesserungsbedürftig“, lautet sein Urteil. Und auch der Tirschenreuther Bernhard Wolf gibt gegenüber Oberpfalz-Medien zu, es „nicht ganz hinkommt“ zu haben. Dann gehört dem Kursleiter die Aufmerksamkeit, als er das geplante Gericht verrät. Als es um den Teig für die Spätzle geht, streut der 69-jährige etwas „Materialkunde“ ein. So machen Spätzlemehl (im Vergleich zu normalem Mehl) sowie etwas Hartweizenmehl die Spätzle fester und das Verfüllen mit einem Lochlöffel den Teig luftiger.

Pilze mit Bürste putzen

Wie ihm geheissen, vermerkt Rainer Solftrank den Spinat und die Eier zunächst sachte mit einem Mixer, ehe ihm der Leiter anweist, „etwas mehr Gas zu geben“. Florian Weber aus Immensenreuth, dem Jüngsten in der Runde, fällt die Aufgabe zu, schließlich alles miteinander zu einem grünen Teig zu vermengen. Diesem verordnet Jürgen Würtenberger zehn Minuten Stehzeit, damit sich das Mehlgerüst „aufbaut“. In der Zwischenzeit lässt der gelernte Koch die sechs Männer Champignons mit einer Bürste säubern („Wasser macht sie wässrig“) und dann schneiden, weshalb sich der Messerblock leert.

Beim Zerkleinern der Pilze und später der Tomaten achten nicht nur die angehenden Reuchhühner etwas mehr auf ihre Finger, auch Jürgen Würtenberger schaut ihnen bei ihrem Tun zu, gibt Tipps zur richtigen Haltung der Hand und des Messers sowie der Auswahl des Schneidwerkzeugs. Er ist zufrieden: Wie schon am ersten Abend „keine



Kursleiter Jürgen Würtenberger (Zweiter von links) brauchte am Bedienfeld des Herdes etwas Fingerspitzengefühl, um das Wasser zum Kochen zu bringen. Während sich dann Rainer Solftrank und Werner Müller (von rechts) um die Spätzle kümmerten, sorgte Florian Weber (links) für die Soße. Bild: Maria Gade



Beim Schneiden der Champignons ließen die angehenden Hobbyköche im Hinblick auf ihre Finger noch Vorsicht walten. Bild: Maria Gade

Jeder macht alles, ist das Prinzip des Kochkurses: So kam auch Rainer Solftrank (Dritter von links) beim Drücken des Spätzleteiges durch ein Blech an die Reihe. Bild: Maria Gade

großen Verluste“, scherzt er. Tränen fließen dann aber doch, als es ans Zwiebelhacken geht. „Durch den Mund atmen, nicht durch die Nase“, rät der Profi. Auch hier ist jeder einmal an der Reihe. „Da kommen sie nicht aus“, betont der Kursleiter. Wer nicht am Schnitzeln ist, spickt entweder auf den Rezeptzettel, was die nächsten Schritte sind, oder beteiligt sich am „Heringsgespräch“, spricht Erfahrungsaustausch darüber, wie man dies und jenes beim Kochen bisher selbst gemacht hat beziehungsweise wie es bei der Ehefrau war.

Seine sei 2024 nach 52 Jahren Ehe plötzlich verstorben, erzählt Manfred Müller. Er habe selbst nie gekocht, lediglich hin und wieder Reisbrei oder Pudding gemacht, wenn er alleine zu Hause war. Aus gesundheitlichen Gründen dürfe er nicht alles essen, vor allem sollte er Konserven meiden, fährt der 77-jährige aus Unterhirschbach (Gemeinde Vorchdorf) fort. „Mach hat dann meine Hausärztin überredet, dass ich mich annähern soll“.

Nicht verhungern

Sein Namensvetter Werner Müller hat vom Angebot im „Neuen Tag“ gelesen. Da seine Mutter bereits 90 sei, sei seine Teilnahme eine „Prophylaxe“ gegen das Verhungern“, lacht der 62-jährige. Der Waldeckler sei „unbedarfte in die Runde gekommen“ und könne nun seine Mutter

beim Kochen unterstützen. Er werde auch den nächsten Kurs besuchen, kündigt er an.

Das ist ebenfalls der Plan von Rainer Solftrank, mit 79 Jahren der Senior der Truppe. „Man lernt was, und es ist lustig“, erklärt der Kemnather, der nicht nur in der Region als Fotokünstler bekannt ist. Im Vergleich zu den Lachsnudeln in der Auftaktveranstaltung hat er bei dem Spätzlekurs „festgestellt“.

Auch mit Anton Singer wird es im Juli ein Wiedersehen geben. Er habe „mit Freude vom Kochkurs gelesen“, berichtet der 72-Jährige. „Das passt zu mir“, ist der Tirschenreuther begeistert. Er finde es „joll“, dass man die einfachsten Sachen sieht wie zum Beispiel die Zubereitung eines Salattendressings. Somit könne er die Speisen nachmachen, wenn seine Frau einmal außer Haus sei.

„Jetzt geht's los“, Jürgen Würtenberger kündigt den spannendsten Moment an - das Reiben der Spätzle. Doch das Wasser will nicht so recht heiß werden, weshalb der gebürtige Allgäuer bei der Temperatur etwas nachjustieren muss, was erst nach mehrmaligem Drücken gelingt. Und auch an anderer Stelle ruft die Bedienrute der Induktionskochfelder leichtes Schimpfen hervor, weshalb Manfred Müller wehmütig an Zeiten erinnert, in denen

„man noch am Herd drehen konnte“. Reibum wird schließlich der Teig durchs Spätzleblech gedrückt. Jürgen Würtenberger mahnt hier zur Eile, „sonst kühlt es fast“. Umgehend kommen dann die Spätzle wieder aus dem kochenden Wasser in eine Auflaufform. Soße, um die sich Florian Weber gekümmert hat, und Käse drüber und ab in den Backofen. Bis der Auflauf fertig ist, wird im sogenannten Treffpunkt der Tisch gedeckt. Es werde alles gemeinsam gemacht - gekocht, gegessen und auch abgespült, erläutert der Leiter das Konzept.

Zweiter Kurs fast ausgebaut

Er ist zufrieden mit den Teilnehmern und wie sie ihre Aufgaben erledigen. „Manchmal muss man bisso betteln, aber das geht schon.“ Für den dritten und letzten Kochabend des Kurses hat er Fleischpflanzerl mit Kartoffelpüree und Gemüse auf die Speisekarte gesetzt.

„Es wird immer was anderes gekocht“, verspricht der 69-Jährige. Das gilt auch für den nächsten dreiteiligen Kurs, der am Montag, 13. 20. und 27. Juli, stattfinden wird. Mittendrin-Leiterin Jessica Wühl-Neuber rät zur Eile, da bereits Anmeldungen vorliegen. Wieder sind sechs Plätze zu vergeben. Sie freut sich über die positive Resonanz auf die Abende und hofft insgeheim, dass daraus noch ein dauerhaftes Angebot wird.

Wir freuen uns über die positive Resonanz und sagen ganz herzlichen Dank an Hubert Lukas und sein Team von Oberpfalz Medien für den ausführlichen Zeitungsartikel.

Im O-Netz gibt es auch ein Video zum Kochkurs :).

Natürlich sind nicht nur die Küche und der Treffpunkt belegt. Im Kursraum gibt es wieder die so wohltuenden **Yoga-Kurse für Schwangere und für Mamas:**

Yoga für Schwangere

mit **Diana Wegmann**
Prä- und postnatale Yogalehrerin
Yogatherapie i.A. bei Gül Ruijter



Ab Donnerstag, den 17.09.2026, 17.30 – 18.30 Uhr
weitere Termine: 24.09., 01.10., 08.10. und 15.10.2026

Die Schwangerschaft ist eine ganz besondere und aufregende Zeit. In diesem Yogakurs schenkt du dir eine bewusste Pause vom Alltag, darfst abschalten und dich achtsam mit deinem Körper und deinem Baby verbinden.

Was dich erwartet:

- Kräftigende Übungen zur Stärkung deines Körpers
- Übungen zur Vorbeugung und Linderung schwangerschaftstypischer Beschwerden
- Atemtechniken für Ruhe, Energie und Vertrauen
- Tiefe Entspannungsmomente für dich und dein Baby
- Impulse und Übungen für zuhause zur Vorbereitung auf die Geburt
- Raum für Austausch mit anderen werdenden Mamas
- Mehr Selbstvertrauen und innere Ausgeglichenheit

Der Kurs richtet sich an Schwangere ab dem vierten Schwangerschaftsmonat. Ein früherer Einstieg ist nach persönlicher Absprache möglich.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte bring zum Kurs eine Matte, ein (Yoga-)Kissen, eine Decke und evtl. warme Socken mit.

5x, Kosten 80 Euro (im Normalfall keine Krankenkassenbezuschung möglich)

In besonderen familiären Situationen ist eine Bezuschussung des Kurses über das Mittendrin möglich.

Anmeldung und weitere Informationen im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin

Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin
Trautenbergstr. 8
95478 Kemnath



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

Yoga für Mamas

mit **Beate Kuchenreuther**
Yogalehrerin für Yoga, Achtsamkeit
und Meditation



Ab Montag, den 21.09.2026, 18.00 – 19.00 Uhr
Weitere Termine 28.09., 05.10., 12.10. und 19.10.2026

Diese 60-minütige Yin-Yoga-Stunde ist ein Raum zum Ankommen, Durchatmen und Abschalten. In ruhigen, sanften Asanas darf losgelassen, entschleunigt und wieder mehr ins Spüren gekommen werden. Im Yin Yoga verweilen wir mehrere Minuten entspannt in den Haltungen, ohne Muskelkraft, so dass sowohl das tiefe Gewebe als auch das Nervensystem angesprochen werden und eine tiefe körperliche und mentale Entspannung entstehen darf.

Sanfte Atemübungen, geführte Meditationen und kleine Achtsamkeitsimpulse unterstützen zusätzlich dabei, das Nervensystem zu beruhigen und wieder mehr bei sich selbst anzukommen. Manche Einheiten widmen sich ganz der Achtsamkeitsarbeit und werden ebenfalls als Yoga im weiteren Sinne verstanden. Das kann z.B. ein achtsamer Waldspaziergang, Journaling, stille Reflexion oder ein kreativer Prozess sein – immer mit dem Fokus auf Präsenz, Verbindung und bewusste Selbstfürsorge.

Diese Stunde ist eine Einladung an Mamas, die sich bewusst Zeit für Selfcare, innere Ruhe und Regeneration schenken möchten – ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Sanftheit und Tiefe.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte bring zum Kurs eine Matte, ein (Yoga-)Polster -oder alternativ eine dicke Decke zum Rollen als Unterstützung und evtl. ein Augenkissen für extra Entspannung mit. Bitte zieh Dir warme und bequeme Kleidung an und packe Dir auch etwas Wasser oder Tee ein.

5x, Kosten 80 Euro (im Normalfall keine Krankenkassenbezuschung möglich)

In besonderen familiären Situationen ist eine Bezuschussung des Kurses über das Mittendrin möglich.

Anmeldung und weitere Informationen im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin

Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin
Trautenbergstr. 8
95478 Kemnath



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

Der **Babymassage-Kurs** mit Kinderkrankenschwester Michaela Kotlar startet am **Dienstag, den 29.09.2026, 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. Für Babys von ca. 10 Wochen bis etwa 8 Monate. Die vier Treffen im Kursraum des Familien- und Bürgerzentrums Mittendrin kosten inklusive Öl und Skript 36 Euro.

Da Michi auch Trageberaterin ist, plant sie am **Dienstag, den 13.10.2026 von 11.00 – 12.00 Uhr** eine kostenlose **Trage-Info** bei uns im Kursraum ein.



Die Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen „Donum Vitae“ bietet wieder den kostenlosen **Info-Abend „Wir werden eine Familie“** am **Donnerstag, den 17.09.2026 von 18.00 – 19.30 Uhr** an. Der Vortrag beinhaltet u. a. folgende Themen: Elterngeld, Elternzeit, Mutterschaftsgeld, Kindergeld und Unterhalt.

Anmelden könnt Ihr Euch direkt im Donum Vitae Büro unter der Nummer 0961/4016940 oder per E-Mail an weiden@donum-vitae-bayern.de

3-teiliger Baby-Vorbereitungskurs

**Montag,
19.10., 26.10. und
02.11.2026
18.30 - 20.30 Uhr**



mit Grit Mediger

(Familien-, Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin,
Fachkraft mit Zusatzqualifikation „Bindungsentwicklung und –förderung“)

„Hätte ich das mal vorher gewusst...“ Dieser Gedanke kommt vielen Eltern in den Sinn, wenn sie an die erste Zeit mit ihrem Baby zurückdenken. Mütter und Väter haben oft viele Fragen rund um die Versorgung und den Alltag mit dem Baby. Unser Kurs bereitet Euch auf diese besondere erste Zeit mit dem Neugeborenen vor, damit Ihr mit Zuversicht, Selbstvertrauen und Sicherheit den neuen Lebensabschnitt beginnen könnt.

Zahlreiche Themen, unter anderem Babysignale – Babypflege – Ernährung – Vorsorge und noch vieles mehr, sind Inhalte dieses Angebots. An den drei Abenden im Familien- und Bürgerzentrums Mittendrin werden wir auch genug Zeit haben, auf Fragen einzugehen und uns auszutauschen.

Das Angebot ist kostenlos, da es in Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frühe Hilfen (KoKi) am Landratsamt Tirschenreuth und der staatlich anerkannten Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen am Gesundheitsamt Tirschenreuth stattfindet.



Staatlich anerkannte Beratungsstelle
für Schwangerschaftsfragen
am Gesundheitsamt Tirschenreuth

Anmeldung und weitere Informationen im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin

Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin
Trautenbergstr. 8
95478 Kemnath



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

Der **3-teilige Babyvorbereitungskurs** mit Grit Mediger bekommt von den werdenden Eltern immer hervorragende Bewertungen.

Deshalb freuen wir uns, dass wir ihn im Herbst wieder im Programm haben.

Wir können Euch den Kurs sogar kostenlos anbieten - dank der tollen Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Frühe Hilfen (KoKi) am Landratsamt Tirschenreuth und der staatlich anerkannten Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen am Gesundheitsamt Tirschenreuth.

Sehr empfehlenswert, wenn Ihr Euer erstes Baby erwartet!

Im kostenlosen **Vortrag „Vom ersten Blick zum ersten Schritt“** nimmt Euch Anna Schweiger mit durch das spannende erste Lebensjahr.

Die Sozialpädagogin und Leiterin der Frühförderstelle Auerbach hält ihren ersten Vortrag hier im Mittendrin.

Wir sind schon ganz gespannt und sagen herzlichen Dank für das Engagement.

Vom ersten Blick zum ersten Schritt - das erste Lebensjahr verstehen und begleiten



mit Anna Schweiger

(Sozialpädagogin, Leiterin Frühförderstelle Auerbach und PEKiP-Kursleiterin)

Dienstag, 27.10.2026

19.00 – 20.30 Uhr

Das erste Lebensjahr ist eine spannende Zeit voller kleiner und großer Entwicklungsschritte. In diesem Vortrag werfen wir gemeinsam einen Blick auf die wichtigsten Meilensteine der ersten Monate - und darauf, wie sich Babys in den verschiedenen Entwicklungsbereichen langsam entfalten.

Außerdem bekommt Ihr viele alltagsnahe und praktische Anregungen, mit denen Ihr Euer Kind spielerisch in seiner Entwicklung begleiten könnt.

Der Vortrag richtet sich an Eltern und alle Interessierten, die Babys im ersten Lebensjahr besser verstehen und achtsam begleiten möchten.

Die Veranstaltung findet im Mittendrin-Kursraum statt und ist kostenlos.

Anmeldung und weitere Informationen im Familienzentrum Mittendrin Kemnath

Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin
Trautenbergstr. 8
95478 Kemnath



Telefon: 09642 70343320
team-mittendrin@kemnath.de
www.mittendrin-kemnath.de

Am **Donnerstag, den 01.10. und 03.12.2026 von 9.45 Uhr bis ca. 11 Uhr** ist unsere ehrenamtliche **Stillberaterin** Flori Hopp von der Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) wieder bei uns im Mittendrin.



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. Falls Ihr Floris Rat früher braucht, könnt Ihr Euch gerne an uns wenden. Sie macht auf Anfrage auch telefonische Beratungen.

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



Jonathan Borba/Unsplash

Am **Donnerstag, den 24.09.2026** wird von **9.30 – 11.00 Uhr** die **Online-Veranstaltung „Sinnliche Bewegungserfahrungen für Babys“** mit der Diplom Sozialpädagogin Andrea Kick angeboten:

Bewegung und Aktivierung der Sinne sind Grundlage für eine gesunde Entwicklung. Das Baby begreift die Welt mit allen Sinnen. Hierbei hat die Bewegung einen erheblichen Einfluss auf die Gehirnentwicklung.

In der Veranstaltung lernt Ihr zum Beispiel, wie Ihr die Drehbewegungen zur Seite stimulieren oder die Augen-Hand-Koordination Eures Babys spielerisch unterstützen könnt.

Zusätzlich gibt es viele Informationen über die Zusammenhänge von Bewegung und Sinneserfahrung sowie wertvolle Anregungen für Bewegungsförderung in diesem Altersabschnitt.

Am **Dienstag, 13.10.2026** geht es von **19.00 – 20.30 Uhr** online ums Thema **„Was Kinder lieben: Umgang mit Süßem und Kunterbuntem“** mit der Diplom Ökotrophologin Kristina Heinzel-Neumann.

„Hauptsache süß und kunterbunt! Kein Wunder – denn schließlich ist der Geschmack „süß“ beim Menschen angeboren. Und eine farbenfrohe Aufmachung, Comic-Figuren und Spielzeug-Beigaben sprechen jedes Kind an.

Durch diese und den Zusatz „für Kinder“ sind die sogenannten Kinderlebensmittel im Supermarkt gekennzeichnet. Doch die Werbung hält meist nicht, was sie verspricht.

In dieser Veranstaltung erhalten Sie allerlei Tipps zum sinnvollen Umgang mit Süßigkeiten und Kinderlebensmitteln.



Unsplash: Vinicius "amnx" Amano

Dazu lernen Sie das Modell der Ernährungspyramide für eine bedarfsgerechte Kinderernährung kennen. Wir besprechen gemeinsam ausgewählte Lebensmittel und beurteilen diese mit Hilfe des Modells.“

Dass das Familienleben nicht immer ein Zuckerschlecken ist, wissen wir alle. Deshalb haben wir für Euch in Kooperation mit der Kommunalen Jugendarbeit am Landratsamt Tirschenreuth ein weiteres **Themenfrühstück** organisiert.

Themenfrühstück



„Eigensinn und Wutanfälle –
Warum Stolpersteine zum Großwerden dazugehören“

mit Isabella Oelschlegel
(Psychologin M. Sc. von der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Tirschenreuth)

Freitag, 30.10.2026, 9.00 – 11.00 Uhr

Beim Themenfrühstück stärken wir uns zuerst bei einem reichhaltigen Buffet, das unsere Mittendrin-Ehrenamtlichen liebevoll vorbereiten.

Im Anschluss folgen ein Impulsvortrag und ein gemeinsamer Austausch zu einem Thema, das bei jungen Familien aktuell ist. Eure Kinder dürfen gerne mit dabei sein.

Im zweiten Lebensjahr beginnen Kleinkinder sich zunehmend von den Eltern zu lösen und ihren eigenen Willen zu entwickeln. Stoßen sie auf Widerstand oder gelingt etwas nicht wie gewünscht, kann das eine heftige Trotzreaktion auslösen. Diese Trotz- bzw. Autonomiephase stellt für viele Eltern eine große Herausforderung dar. Neben Wutausbrüchen, sind ein ständiges „Nein“ oder „Ich will!“ an der Tagesordnung.

Bei diesem Themenfrühstück erfahren Eltern die Hintergründe dieser wichtigen Entwicklungsphase und bekommen Tipps, wie sie mit herausfordernden Situationen im Familienalltag souverän und möglichst gelassen umgehen können.

Dank der Kooperation mit der Kommunalen Jugendarbeit am Landratsamt Tirschenreuth ist die Teilnahme gegen eine freiwillige Spende möglich.



Anmeldung und weitere Informationen im Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin

Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin
Trautenbergstr. 8
95478 Kemnath



Telefon: 09642 70343320
team-mittendrin@kemnath.de
www.mittendrin-kemnath.de

Die Psychologin Isabella Oelschlegel von der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern kommt am **Freitag, den 30.10.2026 von 9.00 – 11.00 Uhr** zu uns in den Mittendrin-Treffpunkt und gibt Impulse zum Thema **„Eigensinn und Wutanfälle – Warum Stolpersteine zum Großwerden dazugehören“**.

Ab 9.00 Uhr könnt Ihr Euch bei einem von unseren lieben Ehrenamtlichen vorbereiteten Frühstücksbuffet stärken. Im Anschluss folgt der Vortrag. Eure Kinder sind beim Themenfrühstück herzlich willkommen.

Babys bleiben natürlich nicht für immer klein. Ehe man sich versieht, sind sie in der **Pubertät** – und dann tauchen ganz viele neue Fragen auf :). Deshalb haben wir die Sozialpädagogin Theresia Kunz von der kommunalen Jugendarbeit am Landratsamt Tirschenreuth wieder nach Kemnath eingeladen.

Die Referentin ist selber Mutter von drei erwachsenen Töchtern und führt mit viel Humor und Leichtigkeit durch diesen Abend.

Ein paar „Überlebensstipps“ für den Alltag mit dem Pubertier runden den Vortrag ab.

Vortrag Abenteuer Pubertät



mit **Theresia Kunz**
(Diplom Sozialpädagogin, Kommunale Jugendarbeit Landkreis Tirschenreuth)

Mittwoch, 21.10.2026
19.00 – 20.30 Uhr

Die Sozialpädagogin Theresia Kunz, selbst Mutter von drei erwachsenen Töchtern, spricht mit viel Humor über die zwei Seiten dieser ereignisreichen Lebensphase, in der man als Elternteil manchmal sein eigenes Kind nicht mehr wiedererkennt. Wie wichtig diese für alle Seiten anstrengende Lebensphase für die Entwicklung der Jugendlichen ist, wird allerdings manchmal übersehen.

Neue Erkenntnisse aus der Hirnforschung und "Überlebensstipps" für Eltern runden den lockeren Vortragsabend ab.

Der Vortrag im Mittendrin-Kursraum richtet sich an Eltern und alle Interessierten, die Kinder durch diese besondere Lebensphase begleiten.

Durch die Zusammenarbeit mit der Kommunalen Jugendarbeit ist die Veranstaltung kostenlos.



Anmeldung und weitere Informationen im Familienzentrum Mittendrin Kemnath

Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin
Trautenbergstr. 8
95478 Kemnath



Telefon: 09642 70343320
team-mittendrin@kemnath.de
www.mittendrin-kemnath.de

Für Spiel, Spaß und Geselligkeit ist selbstverständlich auch gesorgt:

Die ehrenamtlich geleiteten **Spieleabende für Erwachsene**

finden selbstverständlich auch 2026 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 Mittwochabend im Monat ab 19.00 Uhr im Mittendrin-Treffpunkt 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

Unsere offenen Spieleabende finden kostenlos im neuen Gebäude des „Familien- und Bürgerzentrum Mittendrin“ in 95478 Kemnath statt. Wir freuen uns über **Junge bis Junggebliebene, die Spaß an Spielen und Geselligkeit haben**. Termin ist immer am 2. und 4. Mittwoch jeden Monats (also nicht unbedingt 14tägig!) ab 19 Uhr bis open end, durchgehend das ganze Jahr, auch in den 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 können Fragen vorab gerne unter 01704977356 an Sandra Hader stellen, hier kannst Du Dich ggf. auch „nur“ für die WhatsApp-Spiele-Gruppe anmelden. Weiterer Organisator ist Pirmin Balk.

So kommst Du hin: parke am Stadtplatz Kemnath oberhalb der Sparkasse und gehe dann gegenüber in der Trautenbergstraße bis zum großen Glaseingang bei Nr. 8. Noch besser: direkt hinter dem Gebäude im „Weihergraben“ parken und zum hinteren Eingang bei der Glasfassade gehen. Dort an der Säule vor der Glastür bitte die große, grüne Taste drücken.

Unsere weiteren Termine in 2026

24. Juni	14.+28. Oktober
8.+22. Juli	11.+25. November
12.+26. August	9. Dezember
9.+23. September	



NEU: Am Dienstag, den 08.09., 13.10., 10.11. und 08.12.2026 finden ab 19.30 Uhr Schnupperstunden für Interessierte statt. Ihr seid herzlich eingeladen, Euch in die Grundzüge des Kartenspiels der Könige einführen zu lassen.

Außerdem sind alle Interessierten zu den regelmäßig stattfindenden **Bridge-Abenden** eingeladen. Hier trifft sich eine Gruppe Bridge-Begeisterter unter ehrenamtlicher Organisation von Manuela Schelzke und Veronika Krauß 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.

Der **Schafkopf-Treff für Frauen** startet wieder am **Donnerstag, den 10.09.2026**. Im Regelfall finden die Treffen **14-tägig ab 19.30 Uhr** im Mittendrin-Treffpunkt statt.

Christiana Zaglmann und andere Schafkopf-Begeisterte begleiten Anfängerinnen hier beim Erlernen dieses bayerischen Kulturguts. Alte Häsinnen dürfen natürlich gleich loslegen :).

Bitte meldet Euch vorher über das Mittendrin an, wenn Ihr neu dabei sein möchtet. Die Treffen sind kostenlos. Die nächsten Termine findet Ihr 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 14.10.2026 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.“



Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Anmeldung bis 12.10.2026 bitte direkt bei Andrea Kick unter andreakick@web.de oder 015908499090 (WhatsApp). Keine Kursgebühr, aber gern ein freiwilliger Ausgleich.



Unser **berufliches Netzwerk für Frauen**

„**WeiberWerk**“ macht schon heute auf den 3. Failure Friday im Mittendrin aufmerksam.

Am **Freitag, den 20.11.2026 feiern wir ab 19.00 Uhr** hier wieder das Scheitern und den Neubeginn.

Das „WeiberWerk“ steht allen berufstätigen Frauen offen – die Position oder die Branche spielen keine Rolle. Es geht uns um offenen Austausch und Vernetzung. Falls Ihr Impulse oder Themenvorschläge habt, seid Ihr uns immer herzlich willkommen.

Die **Technikprechstunde** und das **Reparaturcafé** starten am **Samstag, den 19.09.2026 von 14.00 – 16.00 Uhr** im Mittendrin. Allerdings ist die Hilfe bei der Nähmaschinen-Reparatur auch bereits wieder ausgebucht.

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

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



Hier sehr Ihr übrigens Henryk, einen unserer Ehrenamtlichen, überlebensgroß auf einem Plakat der Freiwilligenagentur im Landkreis Tirschenreuth. Wir freuen uns über die tolle Aktion!

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 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 30.09. und 21.10.2026**.

Menschen, die sich intensiver mit ihrer Trauer und den damit verbundenen Themen beschäftigen möchten, bieten Elke Burger und Ute Böhm ab **Montag, den 23.11.2026** wieder das **Trauerseminar** an.

In 9 Treffen, jeweils montags ab 18.30 Uhr, können im geschützten Rahmen des Mittendrin-Treffpunkts viele Punkte angesprochen werden, die den Besucherinnen und Besuchern vielleicht noch auf der Seele liegen.

Das Angebot erstreckt sich über die dunklen Monate November bis März und möchte den Trauernden einen guten Ort für Gespräche, Austausch und Impulse für das Leben bieten.

Die 9 Treffen kosten 100 Euro, ein kleiner Imbiss ist bei jedem Treffen inklusive.

Anmeldung gern ebenfalls direkt bei Elke Burger unter Telefon 09642/1699 oder burger.elke@web.de

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 29.09. und 03.11.2026**.

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. Der nächste Termin ist der **29.09.2026**.

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 Altenpflegerin Alexandra Fuchs 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.

Die nächsten Treffen sind am **Donnerstag, den 24.09.2026 und 29.10.2026 von 14.30 – 16.30 Uhr**.

Ein besonderes Angebot, das letztes Jahr schon gut besucht war, nehmen wir wegen des großen Interesses gerne wieder ins Programm auf. In Kooperation mit dem Kreisjugendring Tirschenreuth bieten wir Euch den Vortrag „Helfen in seelischer Not“ an.



Ihr könnt Euch zu diesem kostenlosen Vortragsabend auch gern direkt im Mittendrin anmelden.

Einen klassischen Erste-Hilfe-Kurs hat wohl fast jeder schon einmal belegt. Aber dass auch Kurse mit Lernmöglichkeiten in Erster Hilfe für die Seele nötig sind, zeigte das große Interesse im vergangenen Jahr am ersten Angebot dieser Art im Kemnather Land.

In Kooperation mit dem **Kreisjugendring Tirschenreuth** wird wieder ein Kurs „Helfen in seelischer Not“ (HSN) im Mittendrin angeboten.

Die Sozialpädagogin Lena Rüger von der Jugendbildungsstätte Waldmünchen gibt als eigens dafür ausgebildete Anleiterin ihr Wissen an die Teilnehmenden weiter.

An diesem Abend geht es darum, ganz niedrigschwellige und praxisnahe Handlungsansätze zu vermitteln, wenn man merkt, dass sich jemand in einer schwierigen emotionalen Situation befindet. Oftmals fehlen Menschen, die spüren, dass jemand belastet ist, die passenden Worte, um die Situation anzusprechen - beispielsweise, wenn sich ein Freund immer mehr zurückzieht oder eine Kollegin einen Angehörigen verloren hat.

Jedoch ist wegsehen und schweigen aus der Angst heraus, etwas Falsches zu sagen, das Falscheste, was man hier tun kann.

In diesem Erste-Hilfe-Kurs werden deshalb konkrete Handlungsstrategien vermittelt, damit Menschen, die mit schwierigen emotionalen Situationen oder Krisensituationen konfrontiert werden, sicherer auf ihr Umfeld reagieren können. So werden auch ganz praktische Vorgehensweisen in Bezug auf Hinschauen & Handeln vermittelt.

Die individuellen Erfahrungen und Themen der Teilnehmenden werden ebenfalls aufgegriffen und besprochen.

Ergänzend zu der Präsenzveranstaltung gibt es nach dem Kurs Informationen zur HSN-Online-Plattform auf der das Wissen vertieft werden kann.

Wir freuen uns sehr, dass wir diese erfolgreiche Kooperationsveranstaltung von Kreisjugendring Tirschenreuth und Mittendrin wiederholen können, da das Thema "Prävention von psychischen Erkrankungen" und seelische Gesundheit eine größere Rolle in der Gesellschaft spielen muss.

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. Eine Leseförderung für Kinder bietet Elisabeth Kelch an.



In diesem Zusammenhang müssen wir Euch leider eine traurige Nachricht überbringen:

Unsere liebe Ehrenamtliche **Margarete Friedrich** ist mit 80 Jahren nach kurzer Krankheit im August verstorben. Noch Ende Juli hat sie den Deutschkurs für Frauen geleitet und sich in die Sommerferien verabschiedet. Daran, dass sie nie mehr ins Mittendrin kommen würde, hat damals niemand gedacht.

Wir trauern um diese wunderbare Frau, die sich mit so großem Elan und einer unglaublichen Lebensfreude seit dem Jahr 2015 für Menschen eingesetzt hat, die nicht mit Deutsch als Muttersprache aufgewachsen sind. Als ehemalige Sprachheillehrerin verstand sie es bestens, Geflüchteten unsere schöne, aber schwere Sprache beizubringen. Sie hat das mit einer besonderen Geduld und Wertschätzung für ihre Schülerinnen und Schüler getan.

Liebe Margarete, wir vermissen Dich – und wir behalten Dich so in Erinnerung, wie Du warst. Die Sprache war Dein Element. Deine beeindruckenden Gedichte und Texte begleiten uns weiterhin. Und auf der Titelseite unserer Mittendrin-Broschüre bist Du mit dem Deutschkurs verewigt.





Und auch Margarete hatte immer ihre helle Freude, wenn viele kleine Menschen im Mittendrin rumgewuselt sind:

Unsere Herzstück-Angebote sind nach wie vor 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.

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 Weihnachtsferien 2026 und viele Plakate mit weiteren Veranstaltungs-Infos 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