



familienzentrum  
KUMPFMÜHL



familienwerkstatt  
e.V.

# FAMILIENZENTRUM KUMPFMÜHL

PROGRAMM JANUAR BIS MAI 2025





Wir freuen uns über die Kooperation mit dem Bürgerheim  
Kumpfmühl, Kumpfmühler Str. 52, 93051 Regensburg

Regensburg  
**SeniorenStift**  
gemeinnützige GmbH



# INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	4
Wir suchen dich!	5

## Offene Angebote

Lebensberatung	6
Juristische Sprechstunde	7
Offener Babytreff	8
Offener (Groß-) Eltern-Kind-Treff	9
Offene KreativWerkstatt	10

## Besondere Aktionen

Januar: Vogelhäuschen bauen	11
Februar: Faschingsparty	12
März: SchmuckWerkstatt	13
April: OsterWerkstatt	14
Mai: Malen auf Leinwand mit Acrylfarben	15

## Raus ins Freie

Besuch Kinder- und Jugendfarm	16
-------------------------------	----

## Kurse und Vorträge

Postnatales Mama-Baby-Yoga	18
Eltern-Yoga	20

## Was ist sonst noch los?

Sommerfest Kumpfmühl für Jung und Alt	22
Spendenkonto	23



Angebote für Familien



Angebote für Babys



Generationsübergreifende Angebote

## HERZLICH WILLKOMMEN IM FAMILIENZENTRUM KUMPFMÜHL

Wir, das Familienzentrum Kumpfmühl, sind als Familienstützpunkt für euch und eure Familie ein Ort der Begegnung, Unterstützung und des Austauschs. In unseren gemütlichen Räumlichkeiten bieten wir euch ein breites Spektrum an Familienbildung, Beratungs- und Kontaktmöglichkeiten. Es ist uns wichtig, Familien in ihrem Alltag zu unterstützen und eine positive Beziehung zwischen Kindern und ihren Familienmitgliedern zu ermöglichen und zu stärken.

Wir freuen uns über die Kooperation mit dem Bürgerheim Kumpfmühl und die Möglichkeit, dort generationsübergreifende Angebote anbieten zu können.

Mehr Infos unter: [www.familienzentrum-kumpfmuehl.de](http://www.familienzentrum-kumpfmuehl.de).

**Euer Team des Familienzentrums Kumpfmühl freut sich auf euch.**

Herzliche Grüße

*Rosalie Berr-Borkhoff*



## WIR SUCHEN DICH!



Bei uns kannst du in ganz unterschiedlichen Bereichen ehrenamtlich aktiv sein.

Dabei ist es uns wichtig, dass du deine individuellen Stärken und Fähigkeiten sinnvoll einbringen kannst.

Wir nehmen uns Zeit, mit dir gemeinsam die für dich richtige Aufgabe zu finden.

### **Benefits:**

- Erfahrungsaustausch
- Einladung zu unseren internen Festen
- Ehrenamts- oder Übungsleiterpauschale
- Erstattung entstandener Kosten
- Eure Kinder sind dabei immer herzlich willkommen!

Sprich uns an! Wir freuen uns auf dich, dein Mitwirken und deine Ideen!

## LEBENSBERATUNG



Bei Themen rund um Familie, Kindererziehung, Alltag und Krisen sind wir für euch da.

Unsere Fachkräfte beraten euch und eure Familie vertrauensvoll und unterstützend.

Gerne könnt ihr ein persönliches und **kostenloses Beratungsgespräch** in Anspruch nehmen.

Terminvereinbarungen unter der Telefonnummer 0941/46 52 39 34

## JURISTISCHE SPRECHSTUNDE



Bei juristischen Fragestellungen, z. B. im Bereich Familienrecht (Trennung, Scheidung, Umgang, Unterhalt, Sorgerecht, etc.), Arbeitsrecht (Kündigung, Abmahnung, etc.) oder Sozialrecht (Ablehnung von Leistungen des Jobcenters oder Krankenkasse) könnt ihr bei Rechtsanwalt Herrn Mathias Klose eine **kostenfreie Erstauskunft** vereinbaren.

Diese Auskunft dient zur ersten rechtlichen Orientierung. Sie kann und wird eine weitergehende juristische Beratung oder Vertretung aber nicht ersetzen.

Termine sind nur nach telefonischer Voranmeldung über die Familienwerkstatt e.V. unter 0941/46 52 39 34 möglich.



## OFFENER BABYTREFF



Ihr wollt neue Familien mit Babys kennenlernen, Erfahrungen austauschen und euch neue Tipps und Tricks von anderen Mamas und Papas einholen?

Dann kommt **jeden Dienstag von 09:00 - 11:00 Uhr** zu unserem offenen Babytreff in die Familienwerkstatt!

Bei uns habt ihr die Möglichkeit, euch in einer gemütlichen Atmosphäre während der gemeinsamen Spielzeit kennenzulernen. Kaffee und Tee sowie ein kleines Frühstück stehen natürlich auch immer bereit!

Wir freuen uns auf euch! Eine Anmeldung ist nicht nötig, kommt einfach spontan vorbei!

**Wann?** Jeden Dienstag / 9:00 - 11:00 Uhr

**Wo?** Familienzentrum Kumpfmühl  
(St.-Veit-Weg 2, 93051 Regensburg)

**Kosten?** **KOSTENLOS**

**Wer?** Mamas und Papas mit ihren Babys bis zum 15. Monat

**Anmeldung?** Keine Anmeldung notwendig

## OFFENER (GROSS-) ELTERN-KIND-TREFF



Sind eure Kleinen auf Entdeckungstour auf allen Vieren oder können sie vielleicht sogar schon laufen? Dann seid ihr bei unserem offenen (Groß-) Eltern-Kind-Treff genau richtig!

Wir wollen gemeinsam einen Raum für Spiel, Begegnung und Austausch schaffen. Herzlich willkommen sind alle Mamas, Papas, Omas, Opas etc., zusammen mit ihren Kindern.

Zu unserem Eltern-Kind-Treff kann man jederzeit unverbindlich und ohne Voranmeldung vorbeikommen. Wir freuen uns auf euch!

- Wann?** Jeden Dienstag, ab dem 14.01.25,  
14:00 – 16:00 Uhr
- Wo?** Familienzentrum Kumpfmühl  
(St.-Veit-Weg 2, 93051 Regensburg)
- Kosten?** **KOSTENLOS**
- Wer?** (Groß-)Eltern mit ihren Kindern (1-3 Jahre)
- Anmeldung?** Keine Anmeldung notwendig



## OFFENE KREATIVWERKSTATT

Gemeinsam mit den Seniorinnen und Senioren des Bürgerheims Kumpfmühl



Jeden Donnerstag bieten wir (Groß-)Eltern mit ihren Kindern jeden Alters gemütliches Beisammensein mit vielen kreativen Spiel- und Bastelmöglichkeiten. Auch für jüngere Kinder stehen Spielmöglichkeiten und Krabbeldecken bereit. Gemeinsam wird in der KreativWerkstatt nicht nur gebastelt, gespielt und sich ausgetauscht, sondern die verschiedenen Generationen kommen miteinander in Kontakt und dürfen voneinander lernen. Auch besteht die Möglichkeit, sich mit Snacks oder Getränken im Kneitinge Stüberl zu versorgen.

**Wann?** Jeden Donnerstag / 14:30 – 16:30 Uhr

**Wo?** Bürgerheim Kumpfmühl (Kumpfmühler Str. 52, 93051 Regensburg)

**Kosten?** **KOSTENLOS**

**Wer?** (Groß-)Eltern mit ihren Kindern und die Seniorinnen und Senioren des Bürgerheims Kumpfmühl

**Anmeldung?** Keine Anmeldung notwendig

Entfällt die KreativWerkstatt oder findet sie bei schönem Wetter im Karl-Bauer-Park statt, findet ihr die Information auf Instagram.

## VOGELHÄUSCHEN BAUEN

Gemeinsam wollen wir Vogelhäuschen bauen und diese bemalen.

Diese könnt ihr anschließend mit nach Hause nehmen und draußen aufhängen...und somit den Vögeln bei ihrer Futtersuche helfen!

- Wann?** Donnerstag, 23.01.25  
14:30 - 16:30 Uhr
- Wo?** Bürgerheim Kumpfmühl  
(Kumpfmühler Str. 52,  
93051 Regensburg)
- Kosten?** 5 € pro Teilnehmer\*in
- Wer?** (Groß-)Eltern mit ihren Kindern  
und die Seniorinnen und Senioren  
des Bürgerheims Kumpfmühl
- Anmeldung?** Um Anmeldung wird gebeten:  
[kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de](mailto:kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de)





## FASCHINGSPARTY

Wir laden alle faschingsbegeisterten Kinder zu unserer Faschingsparty ins Bürgerheim Kumpfmühl ein. Kommt gerne in toller Verkleidung! Mit unserer Kinderschminke und den Glitzertattoos bringen wir euer Kostüm zum Strahlen.

Für Verpflegung und jede Menge Spielespaß ist gesorgt. Wir freuen uns auf eine bunte Faschingsause mit euch.

- Wann?** Donnerstag, 27.02.25  
15:30 – 17:30 Uhr
- Wo?** Bürgerheim Kumpfmühl  
(Kumpfmühler Str. 52  
93051 Regensburg)
- Kosten?** 5 € pro Teilnehmer\*in
- Wer?** (Groß-)Eltern mit ihren Kindern und die Seniorinnen und Senioren des Bürgerheims Kumpfmühl
- Anmeldung?** Um Anmeldung wird gebeten:  
[kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de](mailto:kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de)



## SCHMUCKWERKSTATT



Gemeinsam wollen wir mit euch tollen Schmuck machen...  
Egal ob Armband, Halskette oder Ring...

Mit unseren Materialien könnt ihr euch euren Traumschmuck selbst herstellen.

Gerne könnt ihr Perlen und Anhänger, die ihr schon zuhause habt, mitnehmen.

**Wann?** Donnerstag, 27.03.25  
14:30 - 16:30 Uhr

**Wo?** Bürgerheim Kumpfmühl  
(Kumpfmühler Str. 52,  
93051 Regensburg)

**Kosten?** 5 € pro Teilnehmer\*in

**Wer?** (Groß-)Eltern mit ihren Kindern  
und die Seniorinnen und Senioren  
des Bürgerheims Kumpfmühl

**Anmeldung?** Um Anmeldung wird gebeten:  
[kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de](mailto:kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de)



## OSTERWERKSTATT



Gemeinsam wollen wir mit euch Ostereier färben und anmalen.

**Wann?** Donnerstag, 17.04.25 / 14:30 - 16:30 Uhr

**Wo?** Bürgerheim Kumpfmühl, (Kumpfmühler Str. 52, 93051 Regensburg)

**Kosten?** 5 € pro Teilnehmer\*in

**Wer?** (Groß-)Eltern mit ihren Kindern und die Seniorinnen und Senioren des Bürgerheims Kumpfmühl

**Anmeldung?** Um Anmeldung wird gebeten: [kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de](mailto:kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de)

## MALEN AUF LEINWAND MIT ACRYLFARBEN



Gemeinsam möchten wir mit euch schöne bunte Leinwände mit Acrylfarbe gestalten.

Die Kunstwerke auf Leinwand können dann als Erinnerungsstücke mit nach Hause genommen werden.

**Wann?** Donnerstag, 22.05.25  
14:30 – 16:30 Uhr

**Wo?** Bürgerheim Kumpfmühl  
(Kumpfmühler Str. 52,  
93051 Regensburg)

**Kosten?** 7 € pro Teilnehmer\*in

**Wer?** (Groß-)Eltern mit ihren Kindern und die Seniorinnen und Senioren des Bürgerheims Kumpfmühl

**Anmeldung?** Um Anmeldung wird gebeten:  
[kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de](mailto:kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de)



## BESUCH AUF DER KINDER- UND JUGENDFARM

Gemeinsam machen wir einen Ausflug auf die Kinder- und Jugendfarm. Dort wollen wir ökologische Kreisläufe kennenlernen, gemeinsam mit Tieren die Natur erleben und raus aus dem Alltag und rein in die Natur. **Bitte bringt wetterfeste Kleidung mit!**

**Auf diese Tiere dürft ihr euch freuen:**

- Meerschweinchen und Kaninchen
- Hühner, Enten und Tauben
- Ziegen und Schafe
- Schweine



- Wann?** Freitag, 30.05.25 / 14:15 bis 18:15 Uhr
- Ablauf?**
- 14:15 Uhr Treffpunkt am Familienzentrum Kumpfmühl
  - 14:30 Uhr Abfahrt Fahrgemeinschaft zur Kinder- und Jugendfarm Regensburg
  - 15:00 Uhr Beginn der Aktion
  - 18:00 Uhr Ende der Aktion
  - 18:15 Uhr Rückfahrt Fahrgemeinschaft zum Familienzentrum Kumpfmühl
- Wo?** **Treffpunkt Fahrgemeinschaft**  
Familienzentrum Kumpfmühl (St.-Veit-Weg 2, 93051 Regensburg)
- Alternativ bei eigener Anreise**  
Treffpunkt um 14:50 Uhr bei der Kinder- und Jugendfarm  
(Taurusstraße 5, 93057 Regensburg)
- Kosten?** 5 € pro Teilnehmer\*in
- Wer?** (Groß-)Eltern mit ihren Kindern jeden Alters
- Mitbringen:** Bitte Brotzeit und Getränk mitbringen
- Anmeldung?** Um Anmeldung wird gebeten:  
**[kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de](mailto:kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de)**
- (bitte gebt das Alter der Kinder an sowie ob ihr die Fahrgemeinschaft nutzt oder selbst anreist)



## POSTNATALES MAMA-BABY-YOGA

Du bist Mama eines Kindes im Alter von 0-3 Jahren? Du hast Lust, Kraft und Energie aus Yoga-Übungen zu schöpfen?

**Dann bist du bei uns genau richtig!**

Im Mama-Baby-Yoga liegt unser Fokus auf ausgewählten Übungen aus dem Hatha-Yoga für den Bereich des Beckenbodens. Es soll dir als Mutter die Möglichkeit bieten, auch in der Anwesenheit deiner Kinder etwas für dich zu tun und dabei wieder langsam in Bewegung und in eine körperliche und mentale Kräftigung zu kommen.

Du kannst durch Yogaübungen wieder mehr Kraft aufbauen, den Beckenboden stärken und deine Akkus aufladen, indem du das Energielevel in deinem Körper erhöhst.

Der Fokus der Praxis liegt darauf, liebevoll dein neues Körpergefühl zu finden. Wir wollen den Körper sanft stärken und kräftigen, wieder Spannung aufbauen, aber auch Verspannungen und Verkürzungen aus dem Wochenbett und vom „Baby tragen“ lösen.



Wir wollen Stress abbauen, in den bewussten Atem finden und so deinen Geist beruhigen. Dein Baby ist herzlich willkommen. Vielleicht möchtest du diese Zeit aber auch ganz alleine verbringen. Beides ist möglich.  
**Ich freue mich auf dich!**

Voraussetzung ist, dass aus medizinischer Sicht nichts dagegenspricht, zu starten (Check Hebamme oder Gynäkologe). Das Familienzentrum ist bemüht, eine Kinderbetreuung im Nebenzimmer (Mamas bleiben in Sichtweite) zu ermöglichen, damit auch ältere Geschwisterkinder mitgebracht werden können.

### **KURS 1 (vor den Osterferien)**

**Termine:** 17.2. / 24.2. / 10.3. /  
17.3. / 24.3. / 31.3. /  
7.4.25

**Kosten?** 77 € für 7 x 60 Minuten

### **KURS 2 (nach den Osterferien)**

**Termine:** 28.4. / 5.5. / 12.5. /  
19.5. / 26.5. / 2.6.25,

**Kosten?** 66 € für 6 x 60 Minuten

- Wann?** Montags, 10:00 - 11:00 Uhr (Kurs 1 und Kurs 2)
- Wo?** Familienzentrum Kumpfmühl (St.-Veit-Weg 2, 93051 Regensburg)
- Kursleitung?** Anna Sonnleitner (Sozialpädagogin, Yogalehrerin)
- Mitbringen:** Yogamatte, ggf. Handtuch, Essen und Trinken für die Kinder.  
Hilfsmittel wie Gurte und Blöcke sind vorhanden.
- Wer?** Mamas / Papas mit Kindern im Alter von 0-3 Jahren
- Anmeldung?** Um Anmeldung wird gebeten: [kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de](mailto:kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de)

## ELTERN-YOGA



Du bist Elternteil eines oder mehrerer Kinder und wünschst Dir eine Stunde mit Yoga, nur für Dich?

Dann ist unser Eltern-Yoga-Kurs eine schöne Möglichkeit wieder Kraft zu tanken und mehr mit Dir und Deiner Atmung in Verbindung zu gehen. In dieser Yogastunde findest Du einen sanften Vinyasa Flow, der Dir durch eine präzise Anleitung und genauen Ansagen der einzelnen Übungen und Asana hilft, Deine eigene Yogapraxis zu intensivieren.

Wir werden in den Körperübungen Atmung und Bewegung miteinander verbinden und so im gemeinsamen Üben Körper, Geist und Seele wieder mehr in Einklang zueinander bringen.

Yoga ist eine wunderbare Möglichkeit ein gutes Körpergefühl und mehr Präsenz für die gegenwärtigen Augenblick zu schaffen und kann uns dabei helfen uns wieder mehr zu fokussieren.

**Ich freue mich sehr auf Dich! Namasté**

### **KURS 1 (vor den Osterferien)**

**Termine:** 17.2. / 24.2. / 10.3. /  
17.3. / 24.3. / 31.3. /  
7.4.25

**Kosten?** 77 € für 7 x 60 Minuten

### **KURS 2 (nach den Osterferien)**

**Termine:** 28.4. / 5.5. / 12.5. /  
19.5. / 26.5. / 2.6.25,

**Kosten?** 66 € für 6 x 60 Minuten

**Wann?** Montags, 11:15 - 12:15 Uhr (Kurs 1 und Kurs 2)

**Wo?** Familienzentrums Kumpfmühl (St.-Veit-Weg 2, 93051 Regensburg)

**Kursleitung?** Anna Sonnleitner (Sozialpädagogin, Yogalehrerin)

**Mitbringen:** Yogamatte, ggf. Handtuch  
Hilfsmittel wie Gurte und Blöcke sind vorhanden.

**Wer?** Mamas / Papas mit Kindern im Alter von 0-3 Jahren

**Anmeldung?** Um Anmeldung wird gebeten: [kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de](mailto:kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de)

## SOMMERFEST KUMPFMÜHL FÜR JUNG UND ALT

Auch diesen Sommer möchten wir wieder gemeinsam mit dem Bürgerheim Kumpfmühl und dem Spielbus Regensburg ein Sommerfest für Kumpfmühl veranstalten.

**VORANKÜNDIGUNG**

**28.06.25 von 10 bis 16 Uhr**

Freut euch auf ein buntes Angebot für Jung und Alt. Genaue Infos folgen noch. Folgt uns dazu gerne auf Instagram (familienzentrum\_kumpfmuehl) oder schaut auf unserer Internetseite (www.familienzentrum-kumpfmuehl.de) vorbei.



## SPENDENKONTO

Raiffeisenbank Regensburg

IBAN DE12 7506 0150 0005 5008 18

BIC GENODEF1R02

**FÜR DIE NEUESTEN INFOS FOLGT UNS AUF  
INSTAGRAM** (familienzentrum\_kumpfmuehl)





LionsClub Regensburg CastraRegina



*Herzlichen Dank für  
die Unterstützung!*

**mampa**



Allianz  
für Kinder

Eine Stiftung der Allianz



Regensburg  
**SeniorenStift**  
gemeinnützige GmbH

Familienzentrum Kumpfmühl  
St.-Veit-Weg 2  
93051 Regensburg

Telefon: 0941 46523934  
Fax: 0941 46523935  
kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de

Weitere Informationen findet ihr unter [www.familienzentrum-kumpfmuehl.de](http://www.familienzentrum-kumpfmuehl.de), auf Facebook oder Instagram