



familienzentrum  
KUMPFMÜHL



familienwerkstatt  
e.V.

# FAMILIENZENTRUM KUMPFMÜHL

PROGRAMM JUNI BIS DEZEMBER 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

Blumentöpfe gestalten 11

Traumfänger basteln 12

Drachen basteln 13

Kastanienwerkstatt 14

Christbaumschmuck aus Salzteig 16

Adventswerkstatt 17

## Raus ins Freie

Alpakawanderung 18

Kastaniensammeln für die

Kastaniensammelaktion 20

Kastaniensammelaktion 22

## Kurse und Vorträge

Postnatales Mama-Baby-Yoga 24

## Was ist sonst noch los?

Sommerfest Kumpfmühl für Jung und Alt 26

Mini-Weihnachtsmarkt im Sauren Gockel 27

Comin soon: Kinder - und Familienyoga 28

ab dem Grundschulalter

Ankündigung 30

Spendenkonto 31



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-kumpfmühl.de](http://www.familienzentrum-kumpfmühl.de)

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

Herzliche Grüße

*Alisa Sippl*



## 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, usw.) 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 / 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 Kreativ-Werkstatt nicht nur gebastelt, gespielt und sich ausgetauscht, sondern die verschiedenen Generationen kommen miteinander in Kontakt und dürfen voneinander lernen. Es besteht auch die Möglichkeit, sich mit Snacks oder Getränken im Kneitinger 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 unserem Instagram-Account.

## BLUMENTÖPFE GESTALTEN

Gemeinsam mit euch wollen wir schöne und bunte Blumentöpfe gestalten.

Diese könnt ihr individuell bepflanzen und mit ihnen euren Garten oder Balkon verschönern und dekorieren.

- Wann?** Donnerstag, 05.06.25  
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)





## TRAUMFÄNGER BASTELN

Gemeinsam basteln wir mit euch Traumfänger für den Innen- und Außenbereich, damit auch jedes entspannte Ausruhen von schönen Träumen begleitet wird.

- Wann?** Donnerstag, 17.07.25  
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)



## DRACHEN BASTELN



Gemeinsam basteln wir zum Herbstanfang mit euch bunte und lustige Drachen, die ihr und eure Kinder mit viel Spaß bei windigen Tagen in die Lüfte steigen lassen könnt.

**Wann?** Donnerstag, 18.09.25  
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)



## KASTANIENWERKSTATT



Gemeinsam wollen wir mit euch verschiedenen Tiere und Kränze aus Kastanien basteln.

**Wann?** Donnerstag, 23.10.25 / 14:30 - 16:30 Uhr

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

**Kosten?** 3 € 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)





## CHRISTBAUMSCHMUCK AUS SALZTEIG

Oh Tannenbaum oh Tannenbaum...

Gemeinsam mit euch wollen wir zum Einstimmen auf die Weihnachtszeit schönen Schmuck aus Salzteig für eure Weihnachtsbäume oder auch zum Verschenken basteln.

- Wann?** Donnerstag, 20.11.25  
von 13:00 -16:00 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)



## ADVENTSWERKSTATT



Wir laden euch herzlich zu unserer gemütlichen Weihnachtsfeier mit adventlichen Basteleien ein. So wollen wir das Jahr gemeinsam mit euch, Punsch und leckeren Plätzchen ausklingen lassen. Wir freuen uns auf euer Kommen!

- Wann?** Donnerstag, 11.12.25 / 14:30 - 16:30 Uhr
- Wo?** Bürgerheim Kumpfmühl (Kumpfmühler Str. 52, 93051 Regensburg)
- Kosten?** 3 € 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)



## ALPAKAWANDERUNG

Eine kurze Auszeit vom Alltag nehmen, die Natur des Regensburger Landkreises genießen und als Begleiter\* in ein Alpaka bei einer Wanderung mitführen.

Gerne möchte das Familienzentrum Kumpfmühl auch Familien mit niedrigem Budget diese Erfahrung ermöglichen.

Mit Hilfe von Spendengeldern des gemeinnützigen Vereins Familienwerkstatt Regensburg e.V. ist es uns möglich, dies anzubieten.

Wir beginnen den Nachmittag mit einem gemütlichen Picknick vor Ort.

Bitte bringt Trinken, eine kleine Brotzeit für das Picknick und wetterfeste Kleidung mit!



### Wann?

Freitag, 19.09.25 / 14:30 - 18:00 Uhr

### Ablauf?

- 14:30 Uhr Treffpunkt am Familienzentrum Kumpfmühl
- 14:40 Uhr Abfahrt Fahrgemeinschaft zur Alpakafarm in Altenthann
- 15:15 Uhr gemeinsames Picknick in Altenthann
- 16:00 Uhr Beginn der Alpakawanderung
- 17:30 Uhr Ende der Alpakawanderung
- 17:45 Uhr Rückfahrt Fahrgemeinschaft zum Familienzentrum Kumpfmühl

### Wo?

#### **Treffpunkt Fahrgemeinschaft**

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

#### **Alternativ bei eigener Anreise**

Treffpunkt um 15:45 Uhr auf der Farm Dream Alpakas (Orhalm 1a, 93177 Altenthann)  
oder zum Picknick um 15:15 Uhr.

### Kosten?

10 € pro Teilnehmer\*in

### Wer?

(Groß-) Eltern mit ihren Kindern

Kinder unter 4 Jahren können nur in einer Trage teilnehmen

Kinder unter 8 Jahren dürfen mitwandern, jedoch noch kein Alpaka führen

Kinder ab 8 Jahren dürfen gemeinsam mit ihrer erw. Begleitperson ein Alpaka führen

Kinder ab 12 Jahren dürfen ein Alpaka alleine führen

### Anmeldung?

Um Anmeldung wird gebeten bis spätestens Montag, 18.08.25 bis 15:00 Uhr:

**[kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de](mailto:kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de)**



## KASTANIENSAMMELN FÜR DIE KASTANIENSAMMELAKTION

### Gemeinsam sammeln wir Kastanien für die Wildtiere!

Nach dem großen Erfolg der Kastanienaktion 2024 wollen wir auch dieses Jahr mit euch bei der Kastanienaktion mitmachen und uns zum gemeinsamen Kastaniensammeln treffen.

- Wann?** 10.10.25 / 15:00-16:30 Uhr
- Wo?** Familienzentrum Kumpfmühl  
(St.-Veit-Weg 2,  
93051 Regensburg)
- Kosten?** kostenlos
- Wer?** (Groß-) Eltern mit ihren Kindern  
und Freunden
- Anmeldung?** Um Anmeldung wird gebeten:  
[kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de](mailto:kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de)







## KASTANIENSAMMELAKTION

Kastanien sind reich an Stärke, das ist ein wichtiger Nährstoff, der Tieren viel Energie gibt.

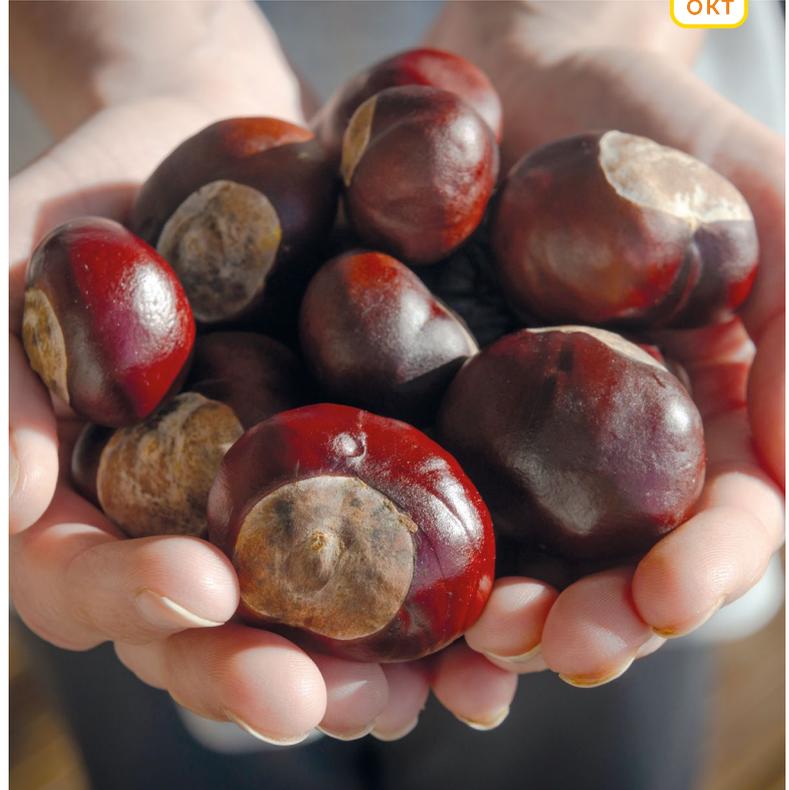
Deshalb sind sie im Winter ein gutes Futter für Wildtiere wie Wildschweine, Hirsche und Rehe.

Die gesammelten Kastanien werden vom Förster weiterverarbeitet, damit die Tiere im Wald damit gefüttert werden können.

So bekommen sie genug Kraft und Nahrung, um gut durch den kalten Winter zu kommen.

### **Und das Beste:**

Kastanien sammeln macht richtig Spaß! Es ist eine großartige Idee für einen Ausflug in die Natur – vielleicht mit der ganzen Familie!





Die gesammelten Kastanien sollen an der Sammelstelle abgegeben werden. Dort werden diese gewogen und an den Förster übergeben.

**Abgabetermine:** Samstag, 11.10. und Samstag, 18.10.2025 von 9:00 bis 13:00 Uhr jeweils auf dem Firmengelände der REWAG in der Greflingerstraße in Regensburg.

Jedes Kind bekommt eine Urkunde mit Namen und Angabe der abgegebenen Menge bzw. Gewicht. Auf jedes Kind wartet bei der Abgabe auch eine kleine Überraschung. Im Nachgang findet auch eine Verlosung statt, bei der alle teilnehmenden Kinder die Möglichkeit haben, Preise zu gewinnen.



## 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 (10:00 BIS 11:00 Uhr)**

**Termine:** 22.9. / 29.9. / 6.10. /  
13.10. / 20.10.  
Ferienpause  
3.11. / 10.11. / 17.11.  
(24.11.) Ersatztermin

**Kosten?** 88 € für 8 x 60 Minuten

### **KURS 2 (11:15 BIS 12:15 Uhr)**

**Termine:** 22.9. / 29.9. / 6.10. /  
13.10. / 20.10.  
Ferienpause  
3.11. / 10.11. / 17.11.  
(24.11.) Ersatztermin

**Kosten?** 88 € für 8 x 60 Minuten

**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)

## SOMMERFEST KUMPFMÜHL FÜR JUNG UND ALT

Auch diesen Sommer möchten wir wieder gemeinsam mit dem Bürgerheim Kumpfmühl ein Sommerfest veranstalten. Wir werden die mobile Kita, ein Kasperle Theater und eine bulgarische Tanzgruppe zu Besuch haben.

**28.06.25 von 10:00 bis 16:00 Uhr**

Freut euch auf jede Menge Spiel und Spaß, Kinderschminken, Glitzertattoos, Seifenblasen und viele Überraschungen. Für Verpflegung und Unterhaltung ist bestens gesorgt. Genaue Infos folgen noch. Folgt uns dazu gerne auf Instagram oder Facebook oder schaut auf unserer Homepage vorbei.



## MINI-WEIHNACHTSMARKT IM SAUREN GOCKEL

Unser Weihnachtsmarkt öffnet auch 2025 wieder seine Pforten. Gemeinsam mit dem Bürgerheim Kumpfmühl dürft ihr euch auf ein buntes Rahmenprogramm freuen, während ihr die letzten Geschenke für Weihnachten einkaufen könnt.

**VORANKÜNDIGUNG**

**Notiert euch schon einmal den Termin:  
28.11.25 von 10:00 – 17:00 Uhr**

Wir sorgen wieder für Selbstgebasteltes, Livemusik, Würstl, Waffeln und Kinderpunsch. Eine besondere Aktion für Kinder wird auch wieder geplant, also lasst euch überraschen! Genaue Infos folgen noch. Folgt uns dazu gerne auf Instagram oder Facebook oder schaut auf unserer Internetseite vorbei.





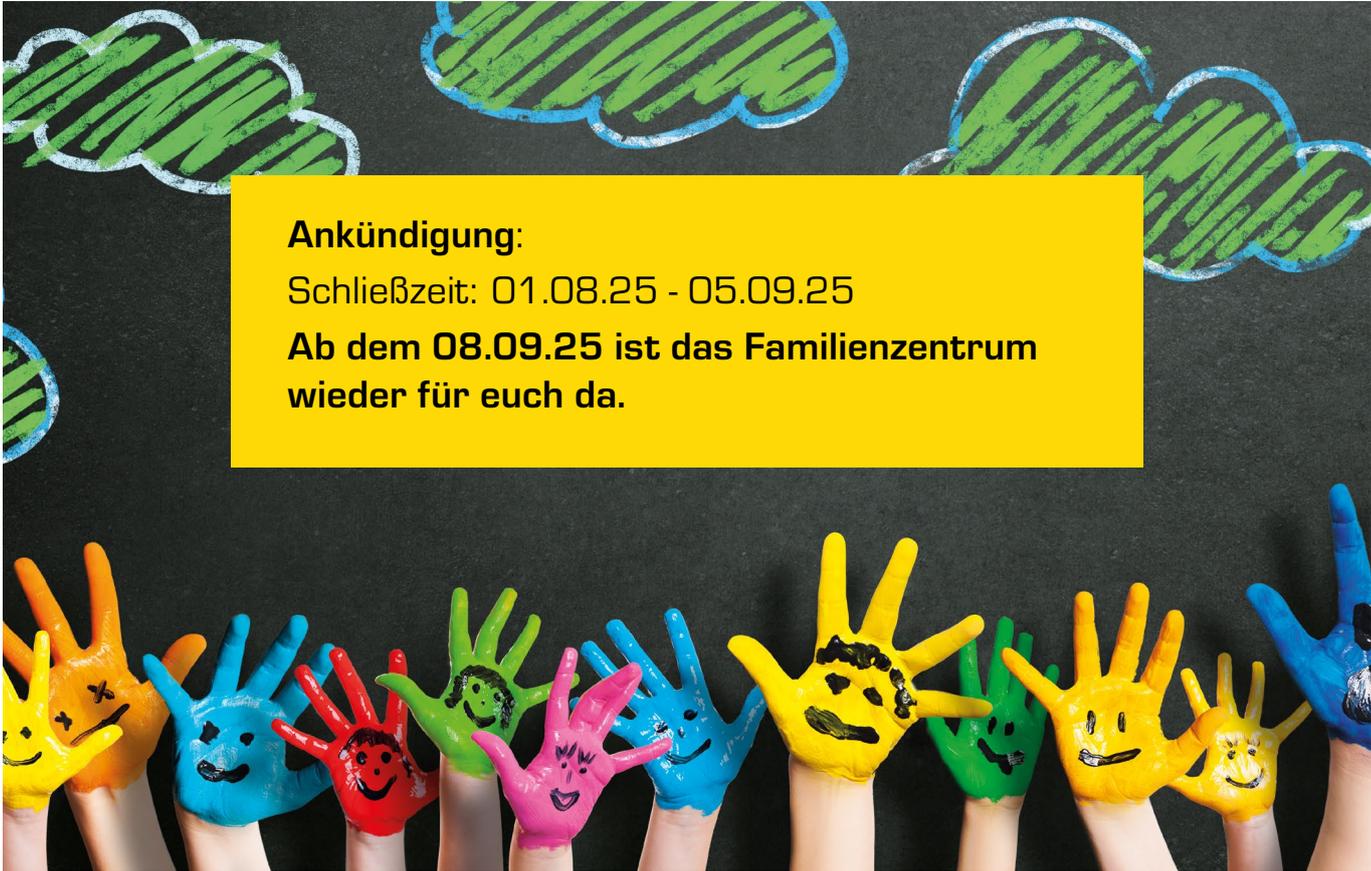
# COMING SOON

## KINDER - UND FAMILIENYOGA AB DEM GRUNDSCHULALTER

Es wird einen weiteren Yoga-Kurs für Kinder ab dem Grundschulalter geben.

Infos findet ihr auf unserer Internetseite:  
[www.familienzentrum-kumpfmuehl.de](http://www.familienzentrum-kumpfmuehl.de)  
oder auf Instagram  
(familienzentrum\_kumpfmuehl)



A row of colorful hands (yellow, orange, blue, red, green, pink, blue, yellow, green, yellow, blue) with various faces drawn on them, set against a black chalkboard background with green and blue scribbled clouds. A yellow text box is overlaid on the upper part of the image.

**Ankündigung:**

Schließzeit: 01.08.25 - 05.09.25

**Ab dem 08.09.25 ist das Familienzentrum  
wieder für euch da.**

## 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