



familienzentrum  
KUMPFMÜHL



familienWerkstatt  
eV

# FAMILIENZENTRUM KUMPFMÜHL

PROGRAMM JANUAR BIS MAI 2026





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

Regensburg  
**SeniorenStift**  
gemeinnützige GmbH

**RSG**

# INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	4	<b>Raus ins Freie</b>	
Wir suchen dich!	5	Besuch auf der Kinder- und Jugendfarm	16
<b>Offene Angebote</b>		<b>Kurse und Vorträge</b>	
Lebensberatung	6	Postnatales Mama-Baby-Yoga	18
Juristische Sprechstunde	7	Erste-Hilfe-Kurs am Säugling	20
Offener Babystreff	8	<b>Was ist sonst noch los?</b>	
Offener (Groß-) Eltern-Kind-Treff	9	Maifest für Jung und Alt	21
Offene KreativWerkstatt	10	<b>Allgemeine Informationen</b>	
<b>Besondere Aktionen</b>		Veranstaltungskalender	22
Schmuckwerkstatt	11	Coming soon	23
Faschingsparty	12	Schließzeiten	24
Frühlingsbastelpass mit Windows Color	13	Spenden	26
Osterwerkstatt	14		
Kreatives Figuren-Modellieren	15		



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

*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 den Rechtsanwälten Hofmann & Hofmann 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 ab dem 13. Januar 2026** 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 ab 13.01.2016  
von 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 **jeden Dienstag von 15:00 - 16:30 Uhr ab dem 13. Januar 2026** 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 13.01.26  
von 15:00 - 16:30 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.

## SCHMUCKWERKSTATT

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

Mit unseren Materialen könnt ihr euch euren Traumschmuck selbst herstellen.

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

**Wann?** Donnerstag, 22. Januar 2026  
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?** Ja unter:  
[kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de](mailto:kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de)





## FASCHINGSPARTY

Wir laden alle faschingsbegeisterte Kinder zu unserer Faschingsparty ins Bürgerheim Kumpfmühl ein.

Kommt gerne in toller Verkleidung!

Mit unserer Kinderschminke und den Glitzertattoos bringen wir eure Kostüme zum Strahlen.

**Wann?** Donnerstag, 12. Februar 2026  
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?** Ja unter:  
[kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de](mailto:kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de)



# FRÜHLINGS-BASTELSPASS MIT WINDOWS COLOR

Wir gestalten gemeinsam bunte Fensterbilder und bringen so den Frühling in euer Haus. Ob Blumen, Schmetterlinge oder Fantasiemotive – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

**Mach mit und zaubere deine eigenen kleinen Kunstwerke!**

**Wann?** Donnerstag, 26. März 2026  
14:30 - 16:30 Uhr

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

**Kosten?** 5 € pro Teilnehmer\*in

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

**Anmeldung?** Ja unter:  
[kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de](mailto:kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de)



## OSTERWERKSTATT



Gemeinsam wollen wir mit euch Ostereier färben und anmalen.

- Wann?** Donnerstag, 23. April 2026 / 14:30 - 16:30 Uhr
- Wo?** Bürgerheim Kumpfmühl (Kumpfmühlner Str. 52, 93051 Regensburg)
- Kosten?** 5 € pro Teilnehmer\*in
- Wer?** (Groß-) Eltern mit ihren Kindern und die Seniorinnen und Senioren des Bürgerheims Kumpfmühl
- Anmeldung?** Ja unter: [kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de](mailto:kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de)

## KREATIVES FIGUREN-MODELLIEREN MIT MODELLIERMASSE

Forme deine eigenen kleinen Kunstwerke- von lustigen Figuren bis hin zu fantasievollen Dekorationen.

Lass deiner Fantasie freien Lauf und erschaffe einzigartige Unikate!

Mach mit und entdecke den Spaß am Modellieren!

**Wann?** Donnerstag, 21. Mai 2026  
von 13:00 bis 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?** Ja unter:  
[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 und eine Brotzeit mit!

### Auf diese Tiere dürft ihr euch freuen:

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



**Wann?**

Dienstag, 22. Mai 2026 / 14:30 bis 17:00 Uhr

**Ablauf?**

- 14:15 Uhr Treffpunkt am Familienzentrum Kumpfmühl (St.-Veit-Weg 2, 93051 Rgbg)
- 14:30 Uhr Abfahrt Fahrgemeinschaft zur Kinder- und Jugendfarm Regensburg
- 15:00 Uhr Beginn der Aktion
- 17:00 Uhr Ende der Aktion
- 17:15 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  
(Taunusstraße 5, 93057 Regensburg)

**Kosten?**

5 € pro Teilnehmer\*in

**Wer?**

(Groß-) Eltern mit ihren Kindern

**Mitbringen:**

Bitte Brotzeit und Getränke mitbringen und wetterfeste Kleidung

**Anmeldung?**

Ja spätestens Montag, 18.05.2026

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





## 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 erhöhest.

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, kann dies aber nicht für jeden Termin versprechen und gewährleisten.

**KURS 1:** Montags 9.30 bis 10.30 Uhr

Termine: 2.2./9.2./23.2./2.3./9.3./16.3.

**KURS 3:** Montags 9.30 bis 10.30 Uhr

Termine: 13.4./20.4./27.4./4.5./11.5./18.5

**KURS 5:** Montags 9.30 bis 10.30 Uhr

Termine: 8.6./15.6./22.6./29.6./6.7./13.7.

**KURS 2:** Montags 10.45 bis 11.45 Uhr

Termine: 2.2./9.2./23.2./2.3./9.3./16.3.

**KURS 4:** Montags 10.45 bis 11.45 Uhr

Termine: 13.4./20.4./27.4./4.5./11.5./18.5

**KURS 6:** Montags 10.45 bis 11.45 Uhr

Termine: 8.6./15.6./22.6./29.6./6.7./13.7.

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

**Kosten?** 78 €, 6 Termine à 13 € - Dauer: 60 Minuten

**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)

# ERSTE-HILFE-KURS AM SÄUGLING

Sicher handeln - wenn's drauf ankommt.

In diesem Kurs lernen Eltern, Großeltern und Betreuungspersonen, wie sie in Notfallsituationen bei Säuglingen richtig reagieren. Unter fachkundiger Anleitung, durch den Notfallsanitäter und Krankenpfleger Matthias Schaller, üben wir Schritt für Schritt lebensbedrohende Sofortmaßnahmen und den sicheren Umgang mit typischen Notfällen im Säuglingsalter.

**Ziel: Sicherheit im Umgang mit Notfällen gewinnen - damit Sie im Ernstfall ruhig, schnell und richtig reagieren können.**

**Wann?** Mittwoch, 15. April 2026 / 14:30 Uhr

**Wo?** Familienwerkstatt Regensburg e.V.,  
St.-Veit-Weg 2, 93051 Regensburg

**Kosten?** 70 € pro Person, für Paare 130 €

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

**Anmeldung?** Anmeldung über die Hebammerei Schaller unter:  
[https://www.hebammerei-schaller.de/kurs/  
familienzentrum-kumpfmuehl-4](https://www.hebammerei-schaller.de/kurs/familienzentrum-kumpfmuehl-4)



## MAIFEST FÜR JUNG UND ALT

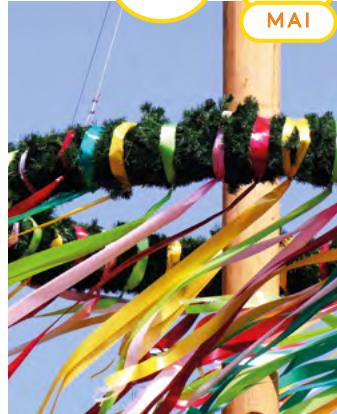
Dieses Jahr gibt es eine Neuerung in unserem Programm. Unser alljährliches Sommerfest findet nun im Mai statt und wird zu einem Maifest. Aus diesem Grund laden wir euch ganz herzlich dazu ein.

Gemeinsam mit dem Bürgerheim möchten wir den Frühling begrüßen und ein kleines Bäumchen aufstellen - ganz traditionell und festlich.

Freut euch auf ein buntes Programm für Groß und Klein und Jung und Alt, mit Spiel, Musik, Leckereien und vielen Gelegenheiten zum geselligen Miteinander.

**09.05.2026 von 10:00 bis 16:00 Uhr**

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.



## NEU: VERANSTALTUNGSKALENDER

**Unser Veranstaltungskalender ist jetzt online!**

Auf der Webseite des Familienzentrums Kumpfmühl finden Sie ab sofort eine aktuelle Übersicht aller Angebote und Veranstaltungen für Familien, Kinder und Interessierte. Die Kalenderübersichtsblätter von Januar bis einschließlich Mai 2026 stehen dort zum Anschauen, Herunterladen und Ausdrucken bereit.



Mit einem **Scan des QR-Codes** gelangen Sie direkt zu unserem Veranstaltungskalender und können dort bequem alle Termine in Ruhe entdecken, wo und wann immer Sie möchten.



# 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)



COMING SOON



Ankündigung:

Schließzeit: 01.01.26 - 09.01.26

**Ab dem 12.01.26 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

**RSG**  
Regensburg  
**SeniorenStift**  
gemeinnützige GmbH

Jede Spende hilft



DANKE

Familienzentrum Kumpfmühl  
St.-Veit-Weg 2  
93051 Regensburg

Telefon: 0941 46523934  
Fax: 0941 46523935  
[kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de](mailto:kontakt@familienzentrum-kumpfmuehl.de)

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