



Familienzentrum
Neumarkt e.V.



Kurs- programm

Herbst/Winter 26/27

Kurse, Workshops,
Vorträge, offene Treffs
und mehr...





Kloster St. Josef

Kloster. Hotel. Tagen. Events. Catering.

Das Kloster mit Hotel- und Tagungskomfort.

In unserer hochmodernen EU zertifizierten Küche werden täglich über 500 Portionen zubereitet. Wir beliefern täglich Kindergärten & Schulen sowie unser hausinternes Alten- und Pflegeheim St. Alfons, welches auch Kurzzeitpflege anbietet.

Kommen Sie auf uns zu – gerne bieten wir für Ihre private Feier/Veranstaltung den geeigneten Rahmen.

Wildbad 1, 92318 Neumarkt i.d.OPf. 09181/4500-5075 info@kloster-erleben.de www.st-josef-neumarkt.de

Kongregation der Schwestern vom Göttlichen Erlöser KdÖR (Niederbronner Schwestern)



Gegr. 2024

Sankt Josef's

Neumarkt's Selbstbedienungs-Restaurant im Kloster St. Josef

Unsere Klosterspezialitäten im Jahr 2027:

Freitags Buffet 18-20:30 Uhr	Samstags Buffet 18-20:30 Uhr	Sonntags Buffet 11:30-13:30 Uhr
Schaschlik/Backfisch/Salat	Ripperi/Knödel/Salat	Braten/Fisch/Salat
16,50 €*	16,50 €*	18,50 €*

*Preise jeweils p.P. inkl. Wasser vom Zapfhahn (Selbstbedienung) und der gesetzl. Mehrwertsteuer
(Preis gilt bis 31.12.2027; bei Brunch/Events gelten andere Preise– bitte beachten Sie unsere Homepage)

Öffnungszeiten

Freitags 18:00 – 21:00 Uhr
Samstags 18:00 – 21:00 Uhr
Sonntags 11:30 – 13:30 Uhr

Zu den Öffnungszeiten immer Buffet. Das Sankt Josef's ist ein Selbstbedienungs-Restaurant. Bitte bedienen Sie sich am Buffet und am Kühlschrank.

Wir bitten zwingend um vorherige Anmeldung.

Gerne stehen wir auch für private Feierlichkeiten zur Verfügung.

Reservierungen: 09181/4500-5075 & info@kloster-erleben.de.

Das sind wir! – So funktioniert ein Familienzentrum!

Wir als Familienzentrum Neumarkt e.V. unterstützen Familien in unterschiedlichen Lebenssituationen und schaffen Orte, an denen Begegnung, Austausch und Gemeinschaft möglich sind. Das Herzstück unserer Arbeit ist der Offene Treff – ein einladender Raum für Menschen jeden Alters, der wie ein zweites Wohnzimmer für Familien aus Neumarkt und Umgebung gedacht ist.

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag: 8.30–12.30 Uhr
Montag bis Donnerstag: 15.00–18.00 Uhr
Krabbel-Treff: Dienstag und Donnerstag, 15.30–17.00 Uhr
Väter- und Wochenendtreff: einmal im Monat, Sa., 9.30 – 11.30 Uhr

Hier können Familien in geschützter Atmosphäre Zeit verbringen, Kontakte knüpfen und sich austauschen. Diese Angebote sind kostenfrei und unverbindlich.

Frühstückstreff

Von Dienstag bis Freitag, 9.00–11.30 Uhr, bieten wir ein vielseitiges Frühstücksbuffet zum Familienpreis an. Getränke wie Kaffee oder Tee können günstig dazu gewählt werden. Für größere Gruppen bitten wir um eine kurze Anmeldung bis zum Vortag.

Kurse und Veranstaltungen

Unser halbjährliches Programm umfasst Kurse, Vorträge und Aktionen rund um Familie, Gesundheit, Kreativität und Bewegung. Ziel ist es, Wissen weiterzugeben und Familien zu stärken. Ergänzt wird das Angebot durch sogenannte Kost-Nix-Angebote, die kostenlos oder niedrigschwellig zugänglich sind.

Engagement und Unterstützung

Unsere ehrenamtlichen Wohlfühlmanagerinnen und Wohlfühlmanager stehen bei Fragen zur Verfügung – ganz nach dem Motto: Von Familien für Familien. Wer unsere Arbeit praktisch, ideell oder finanziell unterstützen möchte, ist jederzeit willkommen. Jede helfende Hand und jede Idee trägt dazu bei, unser Angebot weiterzuentwickeln.

GESUCHT

ENGAGIERTE & Ehrenamtliche

Gemeinsam mehr bewegen!
Ob als Wohlfühlmanager*in im Offenen Treff, Helfer*in bei kibaza, im Partyteam mit Glitzertattoos und Kinderschminken oder mit Sach- und Geldspenden – jede Unterstützung macht einen Unterschied.

Meldet euch im Büro bei Interesse



-  Helfer*innen für unser neues Basarformat kibaza
-  Aktionen wie Glitzertattoos oder Kinderschminken im Partyteam
-  Unterstützt uns mit Sach- und Geldspenden
-  Wohlfühlmanager*innen im offenen Treff



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales

Dieses Projekt wird aus Mitteln des
Bayerischen Staatsministeriums
für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.

Natürlich
unterstützt

MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

Du interessierst dich für natürliche Alternativen? Hast keine Lust mehr auf Synthetik, Medikamente und Co.?

Egal ob beim Thema Muskulatur und Gelenke, Schlaf, Immunsystem, Verdauung, Haut und Haar oder Verspannungen: Es gibt nichts, was du nicht mit ätherischen Ölen unterstützen kannst.

Ich berate dich gerne und biete regelmäßig kostenlose Infoabende und Zoom Calls an. Einfach **QR-Code scannen** und **Termin aussuchen**.



Cornelia Munch
Keplerstr. 17 | 92318 Neumarkt
cornelia.muench@icloud.com
Mobil: 0176 22938485

dōTERRA
Unabhängige Wellness-Botschafterin

KENDRA MÖLLER
COACHING

WER BIST DU, WENN DU NICHT NUR MAMA ODER PAPA BIST?

Mit einem Kind verändert sich nicht nur dein Alltag. Plötzlich trägst du eine neue Rolle, mehr Verantwortung und ständig etwas im Kopf.

Zwischen Terminen, Erwartungen und dem Anspruch, allem gerecht zu werden, gerät leicht aus dem Blick, was du selbst eigentlich willst.

Im Coaching sortierst du, was gerade wirklich wichtig ist. Du gewinnst Klarheit über deine Bedürfnisse, deine Rolle und die Entscheidungen, die jetzt für dich anstehen.



Lass uns herausfinden, was du brauchst.
Vereinbare ein **kostenloses Erstgespräch**.

Ich freue mich auf dich!

📧 @kendra.moeller.coaching

🌐 kendramoeller.de

✉ kendra.moeller@gmail.com



Das sind wir! – So funktioniert ein Familienzentrum	3
Vorstand – Spenden – Second-Hand-Meile	6
Unser Partyteam	7
Gratisangebote – Familienzentrum und Koordinierungsstelle Familienbildung	8/9

Babys, Kinder und Jugendliche

Babymassage – PEKiP	11
Gemeinsam wachsen/Montessori-Spielraum – Eltern-Kind-Turnen	12
babySignal - Babygebärden	13
Haus der kleinen Musikanten - Krümel, Strolche und Hüpfen	14/15
Effektives Lernen – Gelassen lernt sich's leichter	17
Kids- und Teens Yoga – Alles normal?! - Periode, Zyklus & Pubertät	19
Stark und glücklich in der Schule – Starke Kids-Grundschulkurs	21
Kinder-Kochkurse – Spiel, Spaß und Spannung mit Papa in der Natur	22

Erwachsene – Kurse und Vorträge

Erziehung und praktische Tipps im Familienalltag

Elternworkshop: Spielen mit Kindern - Montessori Spielmaterialien	23
ADHS – Ordnungs-Retreat mit Hygge-Faktor	24
Stress macht Stress – Fix und fertig, aber alle anderen sind zufrieden	25
KI in der Familie - Kinder klug und sicher begleiten	26/27
Stoffwindeln - ökologisch, preiswert, gesund und einfach schön	27
Mit bewusster Sprache Kinder liebevoll begleiten	27
Trageworkshop – Mama im Einklang - mehr Energie durch deinen Zyklus	29
Wenn Wut und Aggression alles überrollt – Ärger und Wut in der Partnerschaft	30

Gesundheit

Hypnobirthing – Erste Hilfe bei Kindernotfällen	31
Mehr Leichtigkeit für Körper, Geist und Familie – Beckenboden-Intensivtraining	32
Hormonyoga – Heilfasten nach Buchinger	33
Weihnachtspätzchen ohne Reue	35
Klassischer Hatha Yoga – Meditation	36
Yoga mit Sang und Klang im Advent - Partner*innen-Yoga	37
Yoga-, Fitnesskurse und Mini-Retreats mit Julia Gürtler	38/39

Kreatives

Mal-Workshops für Kinder, Teenies und Erwachsene	41
Ukulele spielen – Bastelkurse mit Jasmin – Nähkurs für Teenies und Erwachsene	42
Adventskranz binden mit Sara	43

Veranstaltungen – KIBAZA – NEU!

Sonstiges

Beratungsstellen / Sonstiges	49
Regelung zur Kursanmeldung – Zahlungsmodalitäten – Mitgliedschaft	50
Aufnahmeantrag – Kursanmeldung und SEPA-Lastschriftmandat	51/52
Impressum	53
Geschichte – Hier findet ihr uns!	54

Das Vorstandsteam im Familienzentrum!

Der neue Vorstand bei der Verabschiedung von 1. Vorsitzenden Reny Forster (Mitte).

Im Bild v.l.n.r. Regina Rajzer, Sandra Raab, Aileen Salgado-Rieger, Sandra Blaschek, Lisa Ferstl.

Nicht im Bild: 1. Vorsitzende Sophie Moritz, Julia Nefzger-Lang, Christina Enslinger.



Spenden? – Gerne!

Wenn euch unsere Arbeit für ein familienfreundliches Neumarkt wichtig ist, dann fördert uns bitte aktiv mit Geld- oder Sachspenden.

Spendenkonten des Familienzentrums:

Raiffeisenbank Neumarkt

IBAN: DE41 7606 9553 0003 3124 02

BIC: GENODEF 1NM1

Sparkasse Neumarkt

IBAN: DE89 7605 2080 0008 2954 53

BIC: BYLADEM1NMA

Ein großes Dankeschön geht an unsere Spender*innen und Sponsor*innen:

Backhaus Fuchs, Bäckereien Düring, Gschneidinger und Plank, pcdoktor, Fa. Thumann Bau, Landkreis und Stadt Neumarkt, Sparkasse Neumarkt, Raiffeisenbank Neumarkt, Andreas Münch, Kloster St. Josef, Fam. Dorfner, Ina Willax und einige mehr...

Unsere Second-Hand-Meile

Second-Hand-Meile zum Selbstverkauf!

Hier könnt ihr für ca. 6 Wochen eine Regalbox belegen und Baby-, Kinder- und Schwangerschaftsbekleidung oder Spielzeug zum Verkauf anbieten. Abgerechnet wird am Schluss. Vom eingenommenen Verkaufswert verbleiben mind. 10 % (aufgerundet auf die nächsten vollen 50 ct.) als Fachnutzungsgebühr beim Familienzentrum.

Unser Basar zum Stöbern für Jedermann und -frau

Hier bieten wir gut erhaltene Kinderbekleidung bis Größe 122, Kleinspielzeug oder Babyartikel an. Über Spenden freuen wir uns.

Sach- und Kleiderspenden für unser Regal können nach Rücksprache mit unseren Mitarbeiter*innen abgegeben werden.

Unser Party-Team feiert gerne mit!

Mottokiste für Kindergeburtstage + Kinderpartys:

Party-Inhalt der Kisten: Kostüme zum Verkleiden, Accessoires und Deko

Gebühr: 20 € pro Mottokiste + 10 € Kautions

Vereinsmitglieder: 15 € pro Mottokiste + 10 € Kautions

Ihr feiert zu Hause? – Gerne überraschen wir Geburtstagskind und Gäste mit Glitzer-tattoos, Kinderschminken und/oder Luftballontieren.

*Jetzt
günstiger!*

Hochzeiten, Firmenfeste, Familienfeiern?

Unsere Partyteen sorgen für kreative Unterhaltung auf eurer Veranstaltung: Ob fanta-sievolles Kinderschminken, coole Glitzertattoos, bunte Luftballonfiguren oder Malsachen sowie Outdoor-Spielzeug – wir bringen Kinderaugen zum Strahlen.

Die Kinder dürfen jederzeit vorbeikommen und sich kreativ austoben, jedoch ohne klassische Betreuung – die Verantwortung bleibt bei den Eltern.

Teilt uns eure Vorstellungen mit und wir erstellen ein individuelles Angebot.

Kosten für Privatpersonen: 20 € pro Stunde und Betreuungsperson

Kosten für Firmen: 22 € pro Stunde und Betreuungsperson

Zusätzliche Kosten je nach Aufwand und Bedarf.

Nutzung unserer Räume auf Anfrage!

Ihr habt keinen Platz zu Hause? Gerne stellen wir euch unsere Räume am Wochenende gegen eine **familienfreundliche Gebühr** zur Verfügung.

Mitglieder: private Feiern oder Zusammenkünfte 11 € / Std.

Nichtmitglieder: private Feiern 14 € / Std. + Kautions im Vorfeld 50 €

Ganzer Tag (8 Stunden oder länger) Mitglieder/Nichtmitglieder 80 € / 100 €

Bei Stornierung ab 3 Tage vorher erheben wir eine Aufwandsentschädigung über 20 €.

Luftballonmodellage, Glitzertattoos oder Kinderschminken?
Ihr könnt uns dafür buchen!

Partymäuse vor!

Unser ehrenamtliches Partyteam ist bei Familienfeiern, Hochzeiten oder Firmenevents mit Spiel und Spaß für alle Kinder da.

Schon ab 14 Jahren kannst du in unser Partyteam einsteigen und lernen, wie man Glitzertattoos macht, Masken schminkt und Luftballons modelliert.

Ansprechpartner: Michaela Ferstl oder Susanne Münch

Gratis!

Angebote – Bitte anmelden!

Bei allen Gratisangeboten freuen wir uns über freiwillige Spenden!

K0010 Sprechstunde der Caritas Erziehungsberatungsstelle

Die psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche bietet eine kostenfreie Beratung in den Räumen des Familienzentrums an. Du hast die Möglichkeit, im Vieraugentermin mit Dr. Thomas Schnelzer Probleme rund um Kinder und Jugendliche zu besprechen. Die Notwendigkeit einer weiterführenden kostenfreien Beratung kann abgestimmt werden.

Wann: **Do., 08.10.26 / Do., 28.01.27, jeweils von 9.00 – 10.00 Uhr**

Wo: im Büro des Familienzentrums Neumarkt

Wer: Dr. Thomas Schnelzer, Dipl.-Psychologe

K0020 Lesestunde für Kinder – spannend & abwechslungsreich

Für Kinder ab 4 Jahren

Regelmäßiges Vorlesen fördert die Sprachentwicklung, erweitert den Wortschatz und stärkt Konzentration und Kommunikation. Auch soziale Kompetenzen entwickeln sich dabei ganz spielerisch. Gemeinsam tauchen wir in spannende und ausgewählte Geschichten ein – auch aus älteren und weniger bekannten Kinderbüchern.

Es wird vorgelesen, erzählt und gelacht: Geschichten und Gedichte laden zum Zuhören und Mitmachen ein. Passend zum Thema wird gemeinsam gemalt, gespielt oder sich bewegt.

Wann: **Fr., 23.10.26 / Fr., 18.12.26 / Fr., 22.01.27
jeweils 15.00 – ca. 15.45 Uhr**

Wo: Kursraum 2 – Familienzentrum

Wer: Elke Brandl

Die Kinder sind alleine in der Vorlesestunde!

K0030 Stilltreff

Ein gemütlicher Treff für stillende Mamas mit Babys. Austausch, Unterstützung und Zeit zum Ankommen – herzlich willkommen!

Wann: **ab Fr., 25.09.26, 9.00 Uhr
immer jeden letzten Freitag im Monat!**

Wo: Familienzentrum

Wer: Regina Rajzer, Doula

In der Familie sagt man „DU“
und im Familienzentrum hören wir das auch gern!

K0090 Aus dem Elternprogramm der Koordinierungsstelle Familienbildung



K0091 Wie stärke ich die Selbstsicherheit meines Kindes?

Für Eltern mit Kindern von 3 bis 14 Jahren

Selbstsicherheit als Teil des Selbstbildes meint die tief in einem Kind verankerte Überzeugung, mit positiven Eigenschaften ausgestattet sowie wertvoll, angenommen und geliebt zu sein. Dies ist ein wichtiger Schutzfaktor gegen die Entstehung psychischer Störungen. Es werden die verschiedenen Ebenen der Selbstsicherheit vorgestellt und darüber informiert, wie Eltern die Selbstsicherheit ihrer Kinder fördern können.

Wann: Do., 08.10.26, 19.00 Uhr

Referent: PD Dr. Thomas Schnelzer, Diplom-Psychologe

K0092 Hochsensible Kinder – anstrengend oder löwenstark?!

Für Eltern mit Kindern von 3 bis 14 Jahren

Für Eltern eines hochsensiblen, gefühlsstarken Kindes kann es herausfordernd sein, den Familienalltag zu meistern. In diesem Vortrag erhältst Du wertvolle Einblicke in Hochsensibilität, die damit verbundenen Herausforderungen sowie die vielen Stärken, die in Deinem Kind stecken. Gemeinsam schauen wir, wie Du Dein Kind besser verstehen, unterstützen und in seiner Einzigartigkeit fördern kannst.

Wann: Di., 24.11.26, 19.00 Uhr

Referentin: Diana Lang-Schön, Koki-Netzwerk

NEU!

K0093 Mehr Entspannung, weniger Stress in der Erziehung

Für Eltern mit Kindern von 3 bis 10 Jahren

Erziehung braucht klare Strukturen. Ein gut überlegtes „Nein“ kann oft erfolgreicher sein als ein pauschales Verbot. Regeln schaffen Klarheit und geben Orientierung. Mütter und Väter erhalten an diesem Kess-erziehen Elternabend Anregungen und können sich auch untereinander austauschen.

Wann: Di., 26.01.27, 19.30 Uhr

Referentin: Marianne Hillert, Koki-Netzwerk

Für alle Workshops der Koordinierungsstelle Familienbildung gilt:

Wo: Familienzentrum

Kursgebühr: kostenfrei, ca. 120 Min. – Anmeldung erforderlich!

Teilnehmerzahl: mind. 8 – max. 16 Teilnehmende

Bei Anmeldung und unentschuldigtem Fernbleiben erheben wir eine Wertschätzungsgebühr in Höhe von 5 €

Amare Vita

Amare Vita

Das Leben lieben.

Mehr Kraft - mehr Klarheit - mehr DU!

Ganzheitliche Begleitung für Körper, Geist und Seele

Wir begleiten Sie achtsam und individuell mit Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz, psychologische Beratung, Paar- und Familienberatungen, Einzelcoaching, Kunsttherapie sowie Reiki und Klangschalenmassagen.

Ob bei Stress, Erschöpfung, Beziehungsthemen oder dem Wunsch nach Veränderung – wir sind für Sie da.



Ergänzt wird unser Angebot durch Kurse, Workshops und Vorträge rund um Achtsamkeit, Selbstfürsorge und innere Balance. Unser „Einfach-schön-Café“ lädt zum Austausch ein und steht auch Selbsthilfegruppen als geschützter Raum offen. Im „Stone & Soul“-Shop finden Sie liebevoll ausgewählte Edelsteine, Tees, Yoga-Zubehör und Geschenkideen – auch regional und handgefertigt.



Beratung



Engery



Hallgasse 4 -92318 Neumarkt
Handy 0151 / 22466939
www.amarevita.de



Babys, Kinder und Jugendliche

K0110 Babymassage nach Frederic Leboyer

„Ein Kind mit Berührung zu füttern, seine Haut und seinen Rücken zu nähren, ist ebenso wichtig, wie seinen Magen zu füllen.“ Frederic Leboyer

Wann: **K0111 ab Di., 10.11.26, 11.00 Uhr**

K0112 ab Di., 26.01.27, 11.00 Uhr

Wo: Kursraum 2 – Familienzentrum

Kursgebühr: 55 € für 4 x 60 Min.

Kursleitung: Petra Meier-Bakkar, Krankenschwester, Yogalehrerin

Teilnehmerzahl: mind. 5 – max. 7 Babys (1–7 Mon.) mit Mama oder Papa

Bitte mitbringen: Decke oder Handtuch zum Unterlegen, warme Babysöckchen, rein pflanzliches Öl



K0200 PEKiP für Babys – Zeit für mein Kind

PEKiP begleitet dein Baby und dich mit Spiel und Bewegungsanregungen durch das erste Lebensjahr.

Das erste Lebensjahr ist eine besondere Zeit. Das Baby lernt stetig dazu: Es kann seinen Körper immer besser steuern, übt neue Laute und beginnt, seine Umwelt zu erkunden. Ihr als Eltern möchtet euer Kind bei dieser Entwicklung angemessen begleiten und habt selbst einige Fragen. In der PEKiP®-Gruppe hat euer Baby die Möglichkeit, seine neu gewonnenen Fähigkeiten und seinen Forschergeist auszuprobieren – auch im Kontakt zu Gleichaltrigen.

Und ihr könnt im Austausch mit anderen Eltern und der Gruppenleiterin voneinander lernen. Ihr bekommt Antworten, Anregungen und Unterstützung.

Die Gruppentreffen finden einmal pro Woche in einem warmen Raum statt und dauern jeweils 90 Minuten. In dieser Zeit sind die Babys nackt, damit sie sich freier bewegen können.

Es sind alle Kinder mit und ohne Beeinträchtigung herzlich willkommen!

Wann: **ab Fr., 02.10.26**

9.00 Uhr für Babys geboren im April/Mai 2026

11.00 Uhr für Babys geboren im Juni/Juli 2026

ab Fr., 15.01.27

9.00 Uhr für Babys geboren im April/Mai 2026

11.00 Uhr für Babys geboren im Juni/Juli 2026

Wo: Kursraum 2 – Familienzentrum

Kursgebühr: 150 € für 9 x 90 Min.

Kursleitung: Nadine Pfeiffer, Heilpädagogin in der Frühförderung, PEKiP-Gruppenleiterin

Teilnehmerzahl: mind. 6 – max. 7 Babys mit Mama oder Papa



K0300 Gemeinsam wachsen – Montessori-Spielraum

Herzlich willkommen im Spiel- und Bewegungsraum „Gemeinsam Wachsen“

In meinem Montessori-inspirierten Spiel- und Bewegungsraum stehen freies Entdecken, selbstständiges Lernen und die individuelle Entwicklung jedes Kindes im Mittelpunkt. Wir treffen uns einmal wöchentlich in einer kleinen Gruppe. Rituale und eine liebevoll vorbereitete Umgebung geben den Kindern Sicherheit und laden zum Spielen, Entdecken und Forschen ein. Ich begleite sie dabei achtsam und wertschätzend. Zum Abschluss bleibt Zeit für einen gemeinsamen Austausch in entspannter Atmosphäre.

Für Kinder zwischen 8 Monaten und 2,5 Jahren.

Wann: ab Mi., 07.10.26, 9.00, 10.30 Uhr
ab Do., 08.10.26, 9.00 Uhr
ab Mi., 13.01.27, 9.00, 10.30 Uhr
ab Do., 14.01.27, 9.00 Uhr



Wo: Kursraum 2 – Familienzentrum
Kursgebühr: 136 € für 8 x 60 Min.
Kursleitung: Franziska Scharrer, Erzieherin, Montessori-Pädagogin und Therapeutin
Teilnehmerzahl: mind. 4 – max. 7 Babys mit Mama oder Papa

K0400 Eltern-Kind-Turnen

Spaß an ersten Bewegungserfahrungen in der Gruppe; Koordinations-, Kooperations-, Haltungs- und Wahrnehmungsaufgaben; Sing- und Bewegungsspiele; Einsetzen von Alltagsmaterial und Kleingeräten; purzeln, toben, hüpfen und vieles mehr...

Die Donnerstagskurse mit Schwerpunkt Gleichgewichtsentwicklung!

Geschwisterkinder im gleichen Kurs sind bis zum 8. Monat gebührenfrei. Danach fällt die halbe Kursgebühr an.

K0410 Krabbelturnen Alter 1 – 2 Jahre

Wann: 10x ab Fr., 18.09., ab Do., 24.09., ab Mo., 28.09.26, jeweils 16.00 Uhr

K0420 Eltern – Kind – Turnen Alter 2 – 3 Jahre

Wann: 10x ab Fr., 18.09., ab Mo., 28.09.26, jeweils 17.00 Uhr

K0430 Krabbeltturnen Alter 1 – 2 Jahre

Wann: 8x ab Mo., 11.01., ab Do., 14.01. ab Fr., 15.01.27, jeweils 16.00 Uhr

K0440 Eltern – Kind – Turnen Alter 2 – 3 Jahre

Wann: 8x ab Mo., 11.01., ab Fr., 15.01.27, jeweils 17.00 Uhr

Kursleitung montags: Inge Götz, Fachübungsleiterin Kinderturnen

Kursleitung donnerstags: Doris Rosen, Erzieherin.

Kursleitung freitags: Yvonne Weinzierl, Kinder-Physiotherapeutin

Wo: Mehrzweckhalle – Wolfsteinschule

Kursgebühr: 80 € für 10 x 45 Min./ 64 € für 8 x 45 Min

Teilnehmerzahl: mind. 8 – max. 20 Eltern-Kind-Paare

Bitte mitbringen: Eltern: feste Hallenschuhe oder Gymnastikschuhe

Kinder: Stoppersocken mit ganzer Sohle oder Gymnastikschuhe



K0500 babySignal

„Wenn mir mein Baby nur sagen könnte, was es möchte...“

Gebärden für Babys ermöglichen genau das:

Sie bilden eine Brücke für die Kommunikation zwischen Eltern und Kind, wenn das Sprechen noch schwerfällt. Babys mögen Handbewegungen und es fällt ihnen leicht, diese zu zeigen. Mit den Babygebärden können sie ihre Bedürfnisse, wie „essen“, „trinken“ und Beobachtungen, wie „Licht an“ oder „Hund“ ganz einfach ausdrücken.

In den Kursstunden wird gemeinsam gesungen und gespielt.

Jede Woche lernt ihr neue, einfache Gebärden kennen und ich zeige euch, wie ihr sie spielerisch in euren gemeinsamen Alltag einbauen könnt. Die Kinder werden in alle Aktionen mit einbezogen, können sich aber auch frei im Raum bewegen.

Es dürfen gerne auch Papas teilnehmen.

K0510 Anfängerkurs – für Kinder im Alter von ca. 6 bis 24 Monaten

Wann: ab Mo., 05.10.26, 9.00 Uhr

ab Mo., 18.01.27, 9.00 Uhr

Kursgebühr: 112 € für 8 x 45 Min.

Wo: Kursraum 2 – Familienzentrum

Kursleitung: Sandra Raab, Erzieherin, babySignal-Kursleiterin

Teilnehmerzahl: mind. 4 – max. 8 Familien

Je nach Interesse und Bedarf besteht im Anschluss an den Anfängerkurs auch die Möglichkeit, einen Aufbaukurs anzubieten.



K0530 babySignal Jahreszeitenstunde: HERBST und WINTER

Für Kinder ab ca. 10 Monaten bis 3 Jahre

In diesen babySignal-Themenstunden gehen wir gemeinsam auf Entdeckungsreise und schauen uns die Natur genauer an. Ob Winter, Frühling, Sommer oder Herbst: Was machen die Tiere und wie fühlt sich die aktuelle Jahreszeit an? Mit Gebärden begleitet, bringen uns Basteleinheiten, Sing- und Bewegungsspiele dem Thema näher. In jeder Jahreszeitenstunde erhaltet ihr ein Bild mit einem Baum der aktuellen Jahreszeit geschenkt – exklusiv für unseren Kurs gezeichnet.

K0531 HERBST:

Wann: Mo., 21.09.26, 9.30 Uhr

Kursgebühr: 15 € für 45 Min.

Wo: Kursraum 2 – Familienzentrum

K0532 WINTER:

Wann: Sa., 28.11.26, 9.30 Uhr

Kursgebühr: 15 € für 45 Min.

Wo: Kursraum 1 – Familienzentrum

Kursleitung: Sandra Raab, Erzieherin, babySignal-Kursleiterin

Teilnehmerzahl: mind. 3 – max. 8 Familien

K0600 Haus der kleinen Musikanten

Entdecke gemeinsam mit deinem Kind die Welt der Musik und lass sie Teil deines Alltags werden. Musik kann so viel: Sie bringt dich zum Tanzen, macht dich glücklich, kann dich trösten und verbindet dich mit anderen Menschen. All das erlebst du im Haus der kleinen Musikanten bei uns im Familienzentrum.

Die Teilnehmerzahl liegt jeweils bei 7–10 Kindern mit Mama, Papa, Oma, Opa, Tante ...

Musikkrümel: zusätzlich einmalig 13 € für das Instrumentenpaket mit Stofftasche, Klanghölzern, Holzrassel und einem bunten Tuch

Kursgebühr: 144,50 € / Semester –
1x wöchentlich 45 Min.,
Geschwisterkinder im gleichen Kurs zahlen ab 7 Monaten 95 €

Wo: Kursraum 1 – Familienzentrum
Kursraum 2: Mi 15.30 und 16.30 Uhr bei Susanne

Hybridangebot



In den Ferien und an Feiertagen findet kein Kurs statt. Falls nötig kann 1x pro Semester eine Kursstunde ersatzlos ausfallen!

Zum Ende des Semesters ist es möglich, sich vorrangig für den Folgekurs einzuschreiben.

Musikkrümel (6 – 18 Monate)

Hier können Kinder mit ihren Eltern in Musik baden. Babys lieben es, wenn ihnen vorgesungen wird. Sie sind fasziniert von neuen Klängen und können – umgeben von Musik – erste Rhythmusinstrumente erkunden, andere Babys erleben und ihre Welt ganz neu entdecken.

K0610 Musikkrümel mit Reny Forster

Wann: Mo., 21.09.26 – 15.02.27, 10.00 Uhr
Di., 22.09.26 – 16.02.27, 9.00, 10.00, 14.30 Uhr

K0620 Musikkrümel mit Beate Polster

Wann: Mi., 23.09.26 – 17.02.27, 16.30 Uhr
Do., 24.09.26 – 18.02.27, 9.00 Uhr
Fr., 25.09.26 – 19.02.27, 9.00 Uhr

K0630 Musikkrümel mit Susanne Münch

Wann: Mi., 23.09.26 – 17.02.27, 9.00 Uhr

K0640 Musikkrümel mit Tanja Rachny

Wann: Do., 24.09.26 – 18.02.27, 15.30 Uhr

**Einstimmungs- und
Infoveranstaltung
Musikkrümel
und -strolche für
Neueinsteiger*innen
am**

**Sa., 19.09.26, 10.00 Uhr
im Familienzentrum
Ohne Kinder!**

Musikstrolche (18 Monate – 3,5 Jahre)

Beim Singen, Tanzen und beim Spiel mit Instrumenten wie Glöckchen, Rasseln, Trommeln oder Klanghölzern lernen die Kinder bei Liedern, Kniereitern und Fingerspielen erste musikalische Ausdrucksmöglichkeiten und Grundlagen kennen. Ein Erfahrungsschatz, der sie ein Leben lang in vielerlei Hinsicht begleitet. Denn frühmusikalische Förderung erleichtert dem Kind nicht nur das Lernen eines Instruments, sondern nimmt auch positiven Einfluss auf seine sprachliche Entwicklung, sein Sozial- und Lernverhalten. Außerdem macht gemeinsames Musizieren einfach ganz viel Spaß!

K0650 Musikstrolche mit Reny Forster

Wann: Mo., 21.09.26 – 15.02.27, 9.00, 15.30, 16.30 Uhr
Di., 22.09.26 – 16.02.27, 15.30, 16.30 Uhr

K0660 Musikstrolche mit Beate Polster

Wann: Mi., 23.09.26 – 17.02.27, 15.30 Uhr
Do., 24.09.26 – 18.02.27, 10.00 Uhr
Fr., 25.09.26 – 19.02.27, 10.00 Uhr



K0670 Musikstrolche mit Susanne Münch

Wann: Mi., 23.09.26 – 17.02.27, 10.00, 15.30, 16.30 Uhr

K0680 Musikstrolche mit Tanja Rachny

Wann: Do., 24.09.26 – 18.02.27, 16.30 Uhr

K0690 Musikhüpfer

Singen – Tanzen – Rhythmisieren und noch vieles mehr...

für gruppenerfahrene Kinder ab 4 Jahren bis Vorschulalter

Wir singen alte und neue Kinder- und Tanzlieder, hören uns verschiedene Musikstile an, lernen hin- und aufeinander zu hören. Rhythmik, Bewegung und Tanz machen Spaß und bringen Freude. Wir üben kleine Tänze ein oder bewegen uns frei zur Musik. Mit verschiedenen Orffinstrumenten begleiten wir die erlernten Lieder rhythmisch.

Wann: ab Mo., 05.10.26, 15.30 Uhr

Wo: Kursraum 2 – Familienzentrum

Kursgebühr: 114 € für 12 x 45 Min.

Kursleiterin: Susanne Münch, Fachkraft für Musik im Elementarbereich

Teilnehmerzahl: mind. 8 – max. 12 Kinder ohne Eltern



Schnuppern!

Wenn ihr euch für das Haus der kleinen Musikanten oder Eltern-Kind-Turnen interessiert, seid ihr gerne während des laufenden Semesters zum „Schnuppern“ eingeladen! – Vereinbart im Büro bitte einen Termin!

KoKi-Netzwerk frühe Kindheit

berät und unterstützt werdende Mütter und Väter, Alleinerziehende und Familien mit Kindern bis zum 10. Lebensjahr im Landkreis Neumarkt:

- schon während der Schwangerschaft und nach der Geburt des Kindes
- in belastenden Lebenssituationen



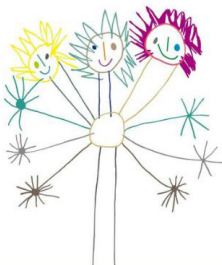
Wir nehmen uns Zeit, Sie und Ihre persönliche Situation kennen zu lernen.

Wir beraten rund um Fragen der Entwicklung, Förderung, Erziehung und Betreuung des Kindes und zu aktuellen Angeboten für Familien im Landkreis Neumarkt.

Gemeinsam finden wir heraus, welche Unterstützung für Sie und Ihre Familie hilfreich sein kann:

- Wir bieten Ihnen konkrete Unterstützungsangebote an
- Wir vermitteln Sie an entsprechende Anlaufstellen in der Region

Die Beratungen sind kostenlos, freiwillig und vertraulich (anonym möglich). Wir kommen auf Wunsch auch zu Ihnen nach Hause..



Familien erreichen KoKi-Netzwerk frühe Kindheit am besten

Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr
sowie zusätzlich donnerstags von 14 bis 17 Uhr

Telefon: 09181/ 470 1111

Mail: koki@landkreis-neumarkt.de

K0700 Effektives Lernen

Workshop für Schulkinder von 6 – 11 Jahren

Effektive Übungen für eine bessere Konzentration, mehr Gelassenheit, leichteres Lesen und sicherere Rechtschreibung, gegen Stress und Prüfungsangst, gegen motorische Unruhe, für mehr Motivation und Sicherheit werden spielerisch erlernt und eingeübt. Außerdem erarbeiten wir Strategien, wie man lösungsorientiert an Schwierigkeiten herangeht.

Wir arbeiten mit dem liebevoll gestalteten Buch „Die Abenteuer von Nelli und Pelli, leichter lernen leicht gemacht“ von Johanna Lehner.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Handy-Nr. an!

Wann: **K0710 verpflichtender Elternabend: Mo., 16.11.26, 19.00 Uhr**
K0711 Kurs: Fr., 20.11. / 04.12. / 11.12.26, jeweils um 14.00 Uhr
K0720 verpflichtender Elternabend: Mo., 15.02.27, 19.00 Uhr
K0721 Kurs: Fr., 19.02. / 26.02. / 05.03.27, jeweils um 14.00 Uhr

Wo: Kursraum 2 – Familienzentrum

Kursgebühr: 60 € für 3 x 90 Min. inkl. Elternabend ca. 90 Min.
zuzüglich 10 € für das zum Kurs gehörende Buch und
optional 5 € für das Kartenset



Referentin: Sylvia Kampehl, Kinesiologin mit Weiterbildung speziell für Kinder

Teilnehmerzahl: mind. 4 – max. 6 Kinder

K0730 Gelassen lernt sich's leichter

Workshop für Jugendliche ab 12 Jahre

Hier werden Methoden für effektives Lernen und Stressmanagement vermittelt. Wir erarbeiten uns Anwendung und Wirkung spezieller kinesiologischer Übungen und Techniken, um die Konzentrationsfähigkeit, Ausdauer, Lern- und Merkfähigkeit zu steigern, ggf. Rechtschreibfähigkeit und Leseverständnis zu verbessern, das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken und Problemlösungsstrategien nicht nur bei Lern- und Schulschwierigkeiten zu entwickeln.

Auf aktuelle Situationen kann eingegangen werden! Arbeitsgrundlage ist das Arbeitsheft.

Wann: **K0710 verpflichtender Elternabend: Mo., 16.11.26, 19.00 Uhr**
K0731 Kurs: Fr., 20.11. / 04.12. / 11.12.26, jeweils um 15.30 Uhr
K0720 verpflichtender Elternabend: Mo., 15.02.27, 19.00 Uhr
K0741 Kurs: Fr., 19.02. / 26.02. / 05.03.27, jeweils um 15.30 Uhr

Wo: Kursraum 2 – Familienzentrum

Kursgebühr: 60 € für 3 x 90 Min., inkl. Elternabend ca. 90 Min.
zuzüglich 10 € für das zum Kurs gehörende Skript



Referentin: Sylvia Kampehl, Kinesiologin mit Weiterbildung speziell für Kinder,
Dozentin für Arbeitsgruppen an Grund- und weiterführenden Schulen

Teilnehmerzahl: mind. 4 – max. 8 Jugendliche

Gilt für das ganze Kursangebot!

In den Ferien finden normalerweise keine Kurse statt,
außer es wird extra angekündigt!



Logopädie
MARKOFF

Wir sind für Sie da:

**Sprechen,
Sprache,
Stimme,
Schlucken.**

Logopäden

(m/w/d)

ab sofort in Voll- und
Teilzeit gesucht!



Badstraße 14 · 92318 Neumarkt

☎ 0170-2839871 ☎ 09181-2730400

✉ praxis@logopaedie-markoff.de

**NEU
NEU**



www.logopaedie-markoff.de

K0800 Kids- und Teens-Yoga

NEU!

K0810 Kinderyoga 6 – 10 Jahre

Im Kinderyoga wird sich mit ganz viel Spaß bewegt und dadurch in die Entspannung gefunden. Die Stundenthemen richten sich dabei nach den Interessen der Kinder, wie z. B. Dinos, Einhörner und vielen weiteren spannenden Themen.

Teil der Yogastunde sind Körperübungen, Fantasiereisen, Spiele und Kreatives. Kindgerechte Atem- und kleine Achtsamkeitsübungen sind außerdem mit dabei.

Yoga kann unter anderem die Körperwahrnehmung und das Selbstbewusstsein stärken und sich positiv auf Geduld und Aufmerksamkeit auswirken.

Die Yogastunden sind bedürfnis- und ressourcenorientiert und beziehen die Individualität der einzelnen Kinder mit ein.

Wann: ab Di., 13.10.26, 16.15 Uhr / ab Di. 12.01.27, 16.15 Uhr

K0820 Yoga für Jugendliche 11 – 16 Jahre

Wird dir manchmal alles zu viel? Schule, Familie und das ganze drum rum? Dann versuch's doch mal mit Yoga.

Es kann dir helfen: – dich besser zu konzentrieren – zu lernen mit Stress umzugehen – dich ausgeglichener und ruhiger zu fühlen – deinen Körper und dein Selbstbewusstsein zu stärken

Wann: ab Di., 13.10.26, 17.30 Uhr / ab Di. 12.01.27, 17.30 Uhr

Wo: Kursraum 2 – Familienzentrum

Kursgebühr: 96 € für 8 x 60 Min.

Kursleitung: Lisa Krebs – Yogalehrerin für Erwachsene, Kinder und Jugendliche & Heilpädagogin B. A.

Teilnehmerzahl: mind. 4 – max. 8 Kinder/Teenies



K0900 Alles normal?! – Periode, Zyklus & Pubertät

Was passiert eigentlich während des Zyklus im Körper – und sind Stimmungsschwankungen, Bauchschmerzen oder plötzlich unreine Haut normal?

In diesem Workshop für Teens gibt es altersgerechtes und verständliches Wissen rund um Pubertät, Periode und die verschiedenen Zyklusphasen. Wir sprechen darüber, wie sich der Zyklus auf Stimmung, Energie, Hunger, Konzentration und sportliche Leistungsfähigkeit auswirken kann. Außerdem gibt es praktische Tipps für Schule, Sport und Alltag sowie genügend Raum für persönliche oder anonyme Fragen – offen, wertschätzend und ohne peinliche Tabuthemen.

Workshopinhalte:

- Pubertät und körperliche Veränderungen verstehen
- Periode und die vier Zyklusphasen kennenlernen
- Beschwerden und Stimmungsschwankungen besser einordnen
- Tipps zu Periodenprodukten, Ernährung, Bewegung und Wohlbefinden
- Mythen klären und Unsicherheiten abbauen
- Raum für alle Fragen, die Teenager wirklich beschäftigen

Wann: Fr., 29.01.27, 15.00 Uhr

Wo: Familienzentrum

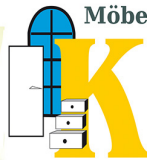
Kursgebühr: 35 € für ca. 2,5 Std.

Referentin: Stefanie Donauer, psychologische Beraterin & Mama-Coach

Teilnehmerzahl: mind. 5 – max. 12 Jugendliche



Schreiner 423
Der Spielzeug- und Geschenkeladen
 Mo-Fr: 10-12 u. 15-18
 Sa: 10-12
 Glückstr. 2-3 in Nkt.-Pölling Tel. 09181-31814

Möbel & Bauschreinerei
 • Holz- und Kunststofffenster
 • Möbel nach Maß
 • Objektmöbel
KAPFER
 Glückstr. 2-3 in 92318 Nkt.-Pölling Tel. 09181-31814

LÖSEN - BEFÄHIGEN - BEFREIEN

- Kommunikationstraining
Lingua Eterna®
Seminare/Webinare/Vorträge
Einzelbegleitung
- Tierkommunikation
- Familienstellen

Sprache wirkt -
 Zusammenhänge
 erkennen &
 Alternativen erleben

Ina Susanne Willax
 +49 175-93 23 471
 willkommen@inawillax.de
 www.inawillax.de

Das Familienzentrum dankt allen Werbepartnern für den Kauf einer Anzeige!

Sie unterstützen dadurch unsere Arbeit für die Familien aus dem Landkreis
 und der Stadt Neumarkt i.d.OPf.

REGINE HÄRING HEILPRAKTIKERIN (PSYCHOTHERAPIE)

Körperpsychotherapie | Stressregulation |
 Gesprächstherapie | Biodynamische Massagen |
 Tiefe Organmassagen



TELEFON / MOBIL

09181-40-52-84 / 0171-353-2426



WEBSEITE

<http://biodynamik-haering.de>



ADRESSE

Prälat-Triller-Str. 16a, 92318 Neumarkt i.d. Opf

**Entspannt,
 gemütlich und
 der Kinder
 wegen!**

Im Familienzentrum
 fühlen wir uns wie
 zu Hause und ziehen
 Hausschuhe oder
 dicke Socken an.
 Die Schuhe bleiben in
 der Garderobe.

K1010 Stark und glücklich in der Schule

Mach dein Kind fit für die Grundschule! Der Start in die Schule ist ein großer Schritt. In diesem Kurs werden die Kinder spielerisch für diese Zeit gestärkt. Im Mittelpunkt stehen Fähigkeiten für den Schulalltag. Die Kinder erleben Übungen und Spiele zu den Themen Selbstvertrauen, soziale und emotionale Kompetenz, Umgang mit Gefühlen und Ängsten, Stärkung des Selbstbewusstseins sowie Fehlerfreundlichkeit. Am Ende soll jedes Kind mit dem Gefühl nach Hause gehen: „Ich bin gut, so wie ich bin. Ich darf Fehler machen. Ich kann sagen, was ich brauche. Ich kann stark und glücklich in die Schule gehen.“

Zusatzinfo: Der Kurs wird von Karly® und seinen Glücksfunken begleitet. Wer will, kann für das eigene Kind einen Mini-Karly® zu einem Vorzugspreis von 15 € erwerben. Karly® kann für das Kind ein wunderbarer Begleiter im Schulalltag sein.

Alter: Vorschule bis 2. Klasse

NEU!

Wann: 4x ab Do., 08.10.26, 15.30 Uhr

Kompaktkurs: Sa., 21.11.26, 9.30 Uhr

Sa., 30.01.27, 9.30 Uhr

Wo: Kursraum 1/2 – Familienzentrum

Kursgebühr: 59 € für 1 x 3 Std., 118 € für 4 x 1,5 Std.

Kursleitung: Bernd Reimann, Erzieher, Sozialpädagoge, Erlebnispädagoge, Lerncoach

Teilnehmerzahl: mind. 6 – max. 10/12 Kinder

Bitte mitbringen: eine kleine Brotzeit und etwas zu trinken



K1020 Starke Kinder

nach dem Konzept von „Stark auch ohne Muckis“

Die Kinder lernen:

- mit Beleidigungen umzugehen • Konflikte eigenständig und gewaltfrei zu lösen
- Hilfe zu holen, wenn es nötig ist; aber richtig • sich das Gute ins Leben zu holen
- eigene Gefühle kennenzulernen und diese zu verstehen
- die Gefühle anderer zu respektieren • auf die eigenen Fähigkeiten zu vertrauen

Die Eltern erhalten nach dem Kurs einen Videolink. In diesem Video vermitteln wir die wichtigsten Informationen des Kurses, so dass mit den Kindern zu Hause die Inhalte des Kurses weiter geübt und vertieft werden können.

Ausschließlich für Grundschüler im Alter von 6 bis 10 Jahren

Wann: Sa., 21.11.26, 13.00 Uhr

Sa., 30.01.27, 13.00 Uhr

Wo: Kursraum 1 – Familienzentrum

Kursgebühr: 59 € für 1 x 3 Std.

Kursleitung: Bernd Reimann, Erzieher, Sozialpädagoge, Erlebnispädagoge, Lerncoach

Teilnehmerzahl: mind. 8 – max. 13 Kinder

Bitte mitbringen: eine kleine Brotzeit und etwas zu trinken

K1100 Kinder-Kochkurs

Jahreszeitenküche „Herbst“ von herzhaft bis süß

Bunt wie der Herbst – lecker wie noch nie.

In unserem fröhlichen Kinderkochkurs entdecken wir gemeinsam die bunte Welt der Herbstküche. Wir schnippeln, rühren, backen und probieren herzhaft und süße Leckereien mit tollen Zutaten aus der Saison – z. B. Kürbis, Äpfel, Karotten und mehr!

Ob knusprige Kürbis-Pommes, bunte Gemüsesuppe oder süße Apfel-Leckereien – hier darf jeder mithelfen, naschen und Neues ausprobieren. Natürlich alles altersgerecht, mit viel Spaß und kleinen Küchentricks für kleine Köchinnen und Köche.

Ein herbstlich-lecker Kochabenteuer wartet auf dich!

Für Kinder von 5 bis 11 Jahren

Wann: Sa., 24.10.26, 14.00 Uhr

Wo: Familienzentrum

Kursgebühr: 25 € für ca. 3 Std. inkl. Kosten für die Zutaten in Bio-Qualität,
bei Geschwistern zahlt jedes weitere Kind nur 18 €

Kursleitung: Julia Mertl, Ernährungsberaterin

Teilnehmerzahl: mind. 6 – max. 10 Kinder

Bitte mitbringen: Hausschuhe, kleine Behälter, um evtl. Reste nach Hause zu transportieren,
Schürze oder Kleidung, die dreckig werden darf

K1200 Spiel, Spaß und Spannung mit Papa in der Natur

Spielen in der Natur ohne Spielzeug und Technik fördert die Kreativität und die Sinne durch einfache Aktivitäten. Es gibt viele unterhaltsame Spiele, in der Natur zu spielen, ganz ohne Technik, indem man die natürliche Umgebung und Fantasie nutzt.

Erlebe gemeinsam mit deinem Papa, anderen Vätern und ihren Kindern kooperative Abenteuerspiele. Verbringt so gemeinsam eine spannende Zeit draußen, weg vom Alltag.

Kooperative Abenteuerspiele vermitteln Lernerfahrungen durch Spannung, Herausforderung und Spielspaß. In Teamarbeit können die Mitspieler*innen all ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten einbringen, um Herausforderungen gemeinsam anzugehen oder etwaige Problemsituationen gemeinsam zu bewältigen und miteinander zu lösen. Gleichzeitig entwickelt sich soziales Lernen beim Planen und beim Ausprobieren neuer und ungewohnter Fähigkeiten.

Wann: Sa., 17.10.26, 09.30 Uhr

Wo: Treffpunkt – Parkplatz Kloster St. Josef

Kursgebühr: 39 € / Papa-Kind-Paar, jedes weitere Kind 10 € für ca. 3 Std.

Kursleitung: Nadine Pfeiffer, Heil- und Erlebnispädagogin

Teilnehmerzahl: mind. 4 – max. 8 Papa-Kind-Paare (Kinder von 6–10 Jahre)

Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk, kleiner Rucksack mit Brotzeit

Kurse und Vorträge für Erwachsene

Erziehung und praktische Tipps im Familienalltag

K2000 Elternworkshop: Montessori

NEU!

K2010 Spielen im ersten Lebensjahr

Spielentwicklung verstehen & begleiten – Montessori für Babys (0–12 Monate)

Im ersten Lebensjahr lernt ein Baby die Welt durch Bewegung und Spiel. In diesem Workshop lernen Eltern, wie sie ihr Kind achtsam betreuen, ohne es zu überfordern.

Inhalte: Bedeutung von Spiel im ersten Lebensjahr – Sinnesentwicklung, Bewegung und Bindung – Montessori-Prinzipien für Babys – Die Rolle der Eltern: beobachten, Sicherheit geben, Raum lassen

Praktischer Teil: Wir stellen zwei Montessori-Spielmaterialien für Babys her. Diese regen die Sinne an, fördern Konzentration und lassen sich leicht in den Alltag integrieren.

Ziel des Workshops: Sicherheit im Umgang mit Spielmaterialien für Babys – Reduktion von Reizüberflutung – Vertrauen in die natürliche Entwicklung des Kindes – Austausch mit anderen Eltern

Wann: Sa., 24.10.26, 9.30 Uhr

K2020 Spielen im Kleinkindalter

Selbstständig spielen – Montessori für Kleinkinder (1–3 Jahre)

Kleinkinder wollen es selbst tun!

In diesem Workshop lernen Eltern, wie Spiel das Selbstvertrauen ihres Kindes stärkt. Montessori-Spielmaterialien unterstützen dabei.

Inhalte: Spielentwicklung im Alter von 1–3 Jahren – Wiederholungen im Alltag mit Kleinkindern – Umgang mit Frust, Chaos und „falschem“ Spielen

Praktischer Teil: Wir stellen Montessori-Spielmaterialien für Kleinkinder her, die Feinmotorik und Selbstständigkeit fördern. Ziel des Workshops: Gelassenerer Umgang mit Spiel und Entwicklung – Ideen für konzentriertes Spiel – Stärkung der Elternrolle als Begleitende – Austausch mit anderen Eltern im Kleinkindalter

Wann: Sa., 14.11.26, 14.00 Uhr

K2030 Spielen im Kindergartenalter

Konzentriert, kreativ & selbstwirksam – Montessori für Kinder von 3–6 Jahren

Kinder wollen verstehen, ordnen, vergleichen und gestalten – und spielen dabei immer komplexer. Dieser Workshop für Eltern zeigt Wege auf, wie sie ihr Kind dabei unterstützen können.

Inhalte: Spielentwicklung zwischen 3 und 6 – Spiel als Vorbereitung auf Schule und Leben – Montessori-Prinzipien: Ordnung, Struktur, freie Wahl – Eingreifen von Eltern

Praktischer Teil: Wir stellen zwei Spielmaterialien für Kindergartenkinder her, die logisches Denken, Konzentration und Ausdauer fördern. Ziel: Verständnis für das Spiel im Vorschulalter – Ideen für sinnvolles, ruhiges Spielen zu Hause – Selbstwirksamkeit des Kindes – Austausch zwischen Eltern

Wann: Sa., 23.01.27, 9.30 Uhr

Wo: Familienzentrum

Kursgebühr: 49 € für ca. 1,5–2 Std. inkl. Material

Kursleitung: Franziska Scharrer, Erzieherin, Montessori Pädagogin und Therapeutin

Teilnehmerzahl: mind. 8 – max. 10 Teilnehmende

K2100 AD(H)S verstehen – Familien stärken

Erfolgreich und zufrieden mit AD(H)S – Ein mehrteiliges Seminar für Eltern

Dieses mehrteilige Seminar richtet sich an Eltern von Kindern mit AD(H)S. Es vermittelt alltagsnahes Wissen zum AD(H)S im Allgemeinen, aber auch zu Themen wie Ernährung, Achtsamkeit, Schule/Beruf und Familienleben. Mit einer positiven Haltung ist es mein Wunsch, Sie als Eltern zu stärken – damit Ihre Kinder nicht nur erfolgreich, sondern auch zufrieden ihren Weg gehen können.

Wann: ab Mi., 13.01.27, 18.30 Uhr

Wo: Familienzentrum

Kursgebühr: 129 € für 5 x 2 Std.

Kursleitung: Daniela Vitzthum – AD(H)S-Trainer & Coach mit eigener familiärer Erfahrung

Teilnehmerzahl: mind. 5 – max. 10 Teilnehmende



für Mitglieder

K2200 Ordnungs-Retreat mit Hygge-Faktor

Retreat bedeutet Rückzug.

Ordnungcoach Kathrin hilft bei zu vielem: zu vielen To-dos, zu viel Stress.

Oft wird das Thema aufgeschoben.

Wir setzen auf Leichtigkeit. An drei Abenden arbeiten wir Schritt für Schritt an mehr Klarheit. Zwischen den Terminen stehe ich unterstützend zur Seite. Inhalte:

1. Wichtiges von Unwichtigem trennen

2. Optimieren, was da ist

3. OrgaNICEing – schön machen & dranbleiben.

Ideal für dich, wenn du in einer neuen Lebensphase bist. Wenn du eine Begleitperson mitbringst, motiviert ihr euch gegenseitig und ihr holt mehr aus dem Kurs heraus. Dieses Retreat bietet weniger Druck und mehr Entlastung.

Wann: ab Do., 25.02.27, 19.00 Uhr

Wo: Familienzentrum

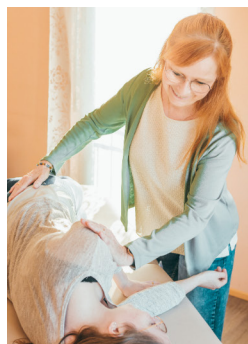
Kursgebühr: 49 € pro Person / 89 € zu zweit für 3 x 90 Min.

Kursleitung: Kathrin Hielscher, zert. Ordnungsexpertin und Gründerin der hyggeZeit

Teilnehmerzahl: mind. 2 – max. 6 Teilnehmende



für Mitglieder



KinFlex®
Kinesiologische Reflextherapie

Beate Polster

zertifizierte KinFlex-Reflextherapeutin

0162 6937706

BeatePolster-KinFlex@web.de



Hinweise auf restaktive frühkindliche Reflexe:

- Gleichgewichtsprobleme
- verkrampfte Stifthaltung
- Zehenspitzenengang
- Schüchternheit
- Wahrnehmungsstörungen
- Reiseübelkeit
- Zähneknirschen

Restaktive
frühkindliche Reflexe
aufspüren, entstressen
und zentrieren:
Melde dich gerne
bei mir!

- ADS & ADHS
- Aggressivität
- Ängstlichkeit
- Bettnässen
- LRS/Legasthenie und Rechenschwäche
- mangelnde Impulskontrolle
- Bewegungskordinationsstörungen
- Feinmotorikstörungen
- Sprachentwicklungsstörungen
- schlechte Körperhaltung

KinFlex
hilft Kindern
und Erwachsenen
ihr volles Potential
entfalten
zu können!

K2300 Stress macht Stress

NEU!

Stress verstehen und beseitigen

Ein kompakter Workshop für Erwachsene: Für mehr Aha-Erlebnisse – alltagstauglich & praxisnah.

Hast du manchmal Stress? Bei den Hausaufgaben mit deinem Kind? Bei der Terminverwaltung? Oder im Spannungsfeld zwischen Job und Familie? In diesem Workshop zeige ich dir eine Methode, mit der du in Sekunden herausfindest, was den Stress „in dir“ oder „deinem Kind“ verursacht. Es ist nicht dein Kind, es sind nicht die Hausaufgaben und es sind auch nicht dein Job oder die Termine.

Gemeinsam lernst du die Methode kennen und erfährst gleichzeitig, was du zukünftig gegen den Stress unternehmen kannst. Außerdem wirst du die vier häufigsten Reaktionen kennenlernen. Wenn du die kennst, wirst du dich, dein Kind und so manch andere Stress-Situation noch besser verstehen und auflösen können.

Kein theoretischer Vortrag – sondern Praxis und Techniken, die du direkt in deinen Alltag mitnehmen kannst.

Hinweis: Das notwendige Material für die Methode stelle ich dir im Kurs zum Üben zur Verfügung. Wenn du damit weiterarbeiten möchtest, kannst du das Material zusätzlich zu den Kurskosten über mich erwerben.

Wann: Mo., 19.10.26, 19.00 Uhr

Wo: Familienzentrum

Kursgebühr: 29 € für ca. 2 Std.

Kursleitung: Bernd Reimann, Sozialpädagoge, Erlebnispädagoge & Coach, Experte für Resilienz, Stressmanagement und Familienkommunikation

Teilnehmerzahl: mind. 6 – max. 14 Teilnehmende

K2400 Fix und fertig, aber alle anderen sind zufrieden?

NEU!

Es geht nicht darum, dich eine Stunde „still hinzusetzen und zu meditieren“.

Es geht darum, Wege zu finden, die in deinem echten Alltag funktionieren.

In vier Einheiten bekommst du einfache, umsetzbare Übungen an die Hand, mit denen du:

- dich in stressigen Momenten schneller regulieren kannst
- aus dem Gedankenkarussell aussteigst
- wieder mehr Ruhe und Klarheit spürst
- kleine Pausen für dich nutzt

Du lernst, deinen Körper wieder bewusster wahrzunehmen und Signale früher zu erkennen, bevor es zu viel wird. Die Einheiten sind ruhig aufgebaut, alltagstauglich und ohne Anspruch, etwas „richtig“ machen zu müssen. Geführte Meditationen sind ein Teil davon. Ergänzt durch praktische Übungen, die du direkt in deinen Alltag integrieren kannst.

Inhalte des Kurses: • einfache Übungen zur Stressregulation • leicht umsetzbare Achtsamkeit im Alltag • Körperwahrnehmung & innere Ruhe stärken • geführte, kurze Meditationen

Wann: ab Mi., 28.10.26, 19.00 Uhr (immer 14tägig)

Wo: Kursraum 2 – Familienzentrum

Kursgebühr: 55 € für 4 x 60 Min. (14tägig)

Referentin: Andrea Krampferth, Trainerin f. Meditation und Achtsamkeit

Teilnehmerzahl: mind. 5 – max. 8 Teilnehmende

 %
für Mitglieder

K2500 KI in der Familie – Kinder klug und sicher begleiten

Künstliche Intelligenz verändert unseren Alltag – und damit auch Familienleben, Erziehung, Schule und den organisatorischen täglichen Ablauf. In dieser interaktiven Vortragsreihe zeige ich verständlich, praxisnah und ohne technische Hürden, wie Eltern und Kinder KI sicher, kreativ und verantwortungsvoll nutzen können.

Diese Kursreihe besteht aus vier kompakten, aufeinander abgestimmten Vorträgen, die die wichtigsten Bereiche rund um KI im Familienalltag abdecken: Familie, Erziehung, Schule und Effizienz. Jeder Vortrag dauert ca. 30 Minuten, ergänzt durch eine etwa 30-minütige Diskussion und Frageunde. Das Publikum wird aktiv eingebunden, es gibt viele konkrete Praxisbeispiele und alle Inhalte sind so gestaltet, dass sie direkt im Alltag angewendet werden können.

K2510 Die Kleinsten und die sprechenden Geräte

KI im Krippen- und Kindergartenalter: Sprachassistenten, smartes Spielzeug und der erste Bildschirmkontakt. Ein verständlicher Einstieg für Eltern und Großeltern: Was steckt hinter den sprechenden Geräten? Welche Chancen und Grenzen gibt es? Mit praktischen Tipps zu Bildschirmzeit, Begleitung und dem Kauf von vernetztem Spielzeug.

Wann: **Mi., 23.09.26, 19.30 Uhr**

K2520 Wenn Kinder anfangen zu fragen

KI im Grundschulalter: Chatbots, Suchmaschinen, Lern-Apps und die ersten eigenen Wege ins Netz. Ein verständlicher Vortrag für Eltern und Großeltern über den Umgang mit KI im Grundschulalter. Mit praktischen Tipps, wie Kinder lernen, Antworten zu hinterfragen, Informationen zu prüfen und KI sinnvoll zu nutzen.

Wann: **Mi., 07.10.26, 19.30 Uhr**

K2530 Echt oder gefälscht? Wenn Bilder täuschen

Fälschungen und Deepfakes erkennen, einordnen und mit Kindern besprechen: Ein verständlicher Vortrag für Eltern und Großeltern über KI-generierte Bilder, Stimmen und Videos. Mit praktischen Tipps, wie sich Fälschungen besser einordnen lassen, welche Verhaltensregeln im Alltag helfen und wie Familien sicher mit Fake-Inhalten umgehen.

Wann: **Mi., 28.10.26, 19.30 Uhr**

K2540 Die Datenspur unserer Kinder

Die Datenspur unserer Kinder – Datenschutz im Familienalltag – Was Apps, Spielzeug und Schulsoftware über unsere Kinder wissen

Viele kostenlose Apps, vernetzte Spielzeuge und Lernplattformen sammeln bereits bei den Kleinsten persönliche Daten. In diesem Vortrag erfährst du verständlich und ohne Fachsprache, welche Daten erhoben werden, warum das wichtig ist und wie du die Privatsphäre deines Kindes besser schützen kannst. Außerdem geht es um den verantwortungsvollen Umgang mit Kinderfotos (Sharenting) sowie um einfache Maßnahmen für einen sicheren Familienalltag.

Wann: **Mi., 25.11.2026, 19.30 Uhr**

Wo: Familienzentrum

Kursgebühr: 5 € für 1 × 60 Min. (30 Min. Vortrag + 30 Min. Diskussion)

Referent: Tim Rosen, Geschäftsführer eines KI-Unternehmens, Familienvater

Teilnehmerzahl: mind. 4 – max. 20 Teilnehmende

K2550 Souverän durch die digitale Kindheit

Souverän durch die digitale Kindheit – KI bei Jugendlichen und Schülern: Wie ihr als Familie einen tragfähigen Kompass entwickelt

Künstliche Intelligenz gehört für viele Jugendliche längst zum Alltag – beim Lernen, Chatten und Spielen. Doch wo liegen die Chancen und Grenzen? Dieser Vortrag zeigt, wie Familien einen bewussten und verantwortungsvollen Umgang mit KI entwickeln, über Leistung, Mediennutzung und Werte ins Gespräch kommen und gemeinsam klare Regeln für den digitalen Alltag finden.

Wann: **Mi., 16.12.2026, 19.30 Uhr**

Wo: Familienzentrum

Kursgebühr: 8 € für 1 × 90 Min. (45 Min. Vortrag + 45 Min. Diskussion)

Referent: Tim Rosen, Geschäftsführer eines KI-Unternehmens, Familienvater

Teilnehmerzahl: mind. 4 – max. 20 Teilnehmende

Bei Teilnahme an allen 5 Vorträgen zahlen Teilnehmende einen Paketpreis von 20 €.

K2600 Stoffwindel – ökologisch, preiswert, gesund und einfach schön

Stoffwindeln sind richtig modern, aber es gibt so viele verschiedene Windelsysteme und Materialien – die Informationen im Netz sind ein wahrer Dschungel. Ich helfe dir in diesem Kurs, dich in der Stoffwindelwelt zurechtzufinden. Was sind die Vor- und Nachteile, wie sehen Stoffis heute aus und ist das nicht furchtbar kompliziert? Diese und viele weitere Fragen werden wir beantworten.

Sei neugierig für Babys Gesundheit, unsere Umwelt und deinen Geldbeutel. Es ist zu einfach, um es nicht zu tun. Wir kriegen das Kind schon gewickelt. ;)

Wann: **Di., 27.10.26, 19.00 Uhr**

Do., 28.01.27, 19.00 Uhr

Wo: K1 oder Frühstücksraum – Familienzentrum

Kursgebühr: 38 € (weitere Familienmitglieder 15 €) für ca. 2,5 Std.

Referentin: Sylvia Scherer, Stoffwindelberaterin

Teilnehmerzahl: mind. 5 – max. 10 Teilnehmende

K2700 Mit bewusster Sprache Kinder liebevoll begleiten

Kann ich Grenzen klar und wertschätzend sein?

Ein werteorientiertes Miteinander gelingt mit bewusster Sprache. Eltern kommen so in ihre eigene Kraft und leben GeMEINSchaft in der Familie. Die Grundlage ist das LINGVA ETERNA® Sprach- und Kommunikationskonzept, das Zusammenhänge zwischen Wortwahl und Alltag verdeutlicht. Die Gruppe erlebt stimmige Alternativen für ein authentisches Sein und eine liebevolle Begleitung der Kinder. (Kleine Kinder/Babys dürfen gerne im Raum dabei sein)

Wann: **ab Di., 20.10.26, 8.30 Uhr**

Wo: Kursraum 2 – Familienzentrum

Kursgebühr: 125 € für 5 x ca. 90 Min

(Statt 180 € – das Familienzentrum übernimmt 55€ pro Teilnehmer)

Kursleitung: Ina Susanne Willax, LINGVA ETERNA® Trainerin & Lehrdozentin

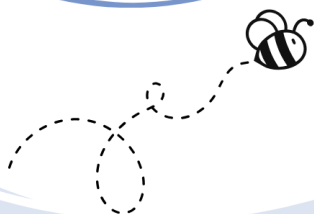
Teilnehmerzahl: mind. 5 – max. 10 Teilnehmende





WEGLÖHNER
Kinder

**Physiotherapie
Ergotherapie
&
Logopädie**



**Wir freuen uns
auf euch**



Kindertherapiepraxis Weglöhner GmbH

Schillerstraße 6

92318 Neumarkt

Telefon: 09181 2704567

E-Mail: kinderpraxis@praxis-wegloehner.com

K2800 Trage-Workshop

K2810 Trage-Workshop – Einfach Tragen

Für Eltern mit Baby ab Geburt bis 1 Jahr mit bereits vorhandener Tragehilfe

- Worauf Du beim Tragen achten solltest – Sicherheit & gute Haltung fürs Baby
- Anleitung und Hilfestellung beim Anlegen und Einstellen der Trage für Dich - Bequem und rückschonend
- Tipps & Tricks für den Alltag mit Trage

Wann: **Di., 08.12.26, 9.00 Uhr**

K2820 Trage-Workshop – Easy auf den Rücken

Für Eltern mit Baby zwischen 4 und 16 Monaten und geeigneter Tragehilfe

- Anleitung und Hilfestellung, um Dein Baby sicher auf den Rücken zu bringen – Die Technik macht den Unterschied
- Sicherheit und Vertrauen gewinnen – Großer Übungsteil mit Tragepuppe
- Tipps & Tricks fürs Rückentragen

Wann: **Di., 19.01.27, 9.00 Uhr**

Gilt für K2810 und K2820:

Wo:	Kursraum 2
Kursgebühr:	49 € pro Elternteil bzw. 69 € pro Elternpaar für 2 Std.
Referentin:	Kathrin Ferstl, Biologin M.Sc., zertif. Doula & Trageberaterin
Teilnehmerzahl:	mind. 3 – max. 5 Eltern
Bitte mitbringen:	Dein Baby und Deine Tragehilfe

K2850 Mama im Einklang – mehr Energie durch deinen Zyklus

NEU!

Du musst nicht jeden Tag gleich funktionieren. In diesem vierteiligen Kurs lernst du die vier Phasen deines Zyklus und ihre unterschiedlichen Stärken und Bedürfnisse kennen. Gemeinsam schauen wir, wie du Alltag, Familie und Beruf zyklusbewusster gestalten kannst.

Du erhältst praktische Impulse für deine Ernährung, Bewegung, Erholung und persönliche Planung. So kannst du deine Energie gezielter einsetzen, rechtzeitig Pausen einplanen und deinen Körper besser verstehen – ohne zusätzlichen Leistungsdruck und passend zu deinem echten Mama-Alltag.

Kursinhalte: • die vier Zyklusphasen verstehen • Energie, Aufgaben und Termine zyklusbewusst planen • Ernährung und Bewegung an die jeweilige Phase anpassen • mit Energietiefs, Heißhunger und PMS besser umgehen • Selbstfürsorge in den Familienalltag integrieren • einen persönlichen Zyklus-Alltagsplan entwickeln

Wann: **Mo., 11.01.27, 19.00 Uhr**

Wo:	Familienzentrum
Kursgebühr:	60 € für 4 x 90 Min
Referentin:	Stefanie Donauer, psychologische Beraterin & Mama-Coach
Teilnehmerzahl:	mind. 5 – max. 12 Teilnehmende

10%
für Mitglieder

K2910 Wenn Wut und Aggression alles überrollt!

Dein Kind tobt – und du explodierst innerlich,
Es schreit, wirft sich auf den Boden – ist wütend.

Du fühlst dich hilflos, überfordert und erschöpft vom täglichen Machtkampf.

So hast du dir Elternsein nicht vorgestellt.

Du wünschst dir, weniger Streit – mehr Verständnis;

Konflikte klären – ohne Frust

dein Kind liebevoll begleiten – auch in schwierigen Momenten.

Raus aus dem Stress – rein in echte Verbindung.

Tauche ein in die Gewaltfreie Kommunikation, alltagstauglich, sofort umsetzbar.

Für Mamas und Papas, die sich mehr Gelassenheit und Leichtigkeit im Familienalltag wünschen.

Wann: Di., 10.11.26, 19.00 Uhr

Wo: Familienzentrum

Kursgebühr: 25 € / Person, 2. Elternteil zahlt die Hälfte für ca. 2,5 Std.

Referentin: Brigitte Breitenhuber-Poneß, Trainerin für Konfliktleichtigkeit

Teilnehmerzahl: mind. 6 – max. 8 Teilnehmende

Bitte mitbringen: Papier und Stift

K2920 Ärger, Wut und der große Rückzug in der Partnerschaft

Raus aus dem Stress – rein in echte Verbindung

Kennst du das?

- du willst in Ruhe reden – und plötzlich werden Worte scharf
- du fühlst dich kritisiert – und ziehst dich zurück, dein Herz verstummt.
- du willst einfach nur verstanden werden – aber Diskussionen drehen sich im Kreis denn am liebsten möchtest du....
- einfach nur gehört werden – statt laut zu sein
- Leichtigkeit leben – statt nerviger endloser Gespräche
- dich klar ausdrücken – ohne Schuldzuweisung
-die Liebe wieder zu spüren

Ein Miteinander, das trägt

Tauche ein in die Gewaltfreie Kommunikation – wie echte Verbindung gelingen kann

Alltagsnah – leicht

Für Paare, die sich mit Offenheit, Wärme und Aufrichtigkeit begegnen wollen.

Für Singles, die sich eine neue aufrichtige Partnerschaft mit Herz wünschen.

Wann: Do., 19.11.26, 19.00 Uhr

Wo: Familienzentrum

Kursgebühr: 25 € / Person, Partner*in zahlt die Hälfte für ca. 2,5 Std.

Referentin: Brigitte Breitenhuber-Poneß, Trainerin für Konfliktleichtigkeit

Teilnehmerzahl: mind. 6 – max. 8 Teilnehmende

Bitte mitbringen: Papier und Stift

K3000 Hypnobirthing – Mentale Geburtsvorbereitung

„Geburt ist nichts, wovor wir Angst haben müssen – sie ist etwas, das verstanden werden darf.“

In diesem Kurs lernt ihr wirksame Atem- und Entspannungstechniken, positive Affirmationen und mentale Strategien, um angstfrei, selbstbestimmt und mit Vorfreude in die Geburt zu gehen. Wir sprechen darüber, wie Geburt physiologisch funktioniert, welchen Einfluss Emotionen und innere Haltung haben und wie ihr Entspannung als Schlüssel für eine leichte Geburt nutzen könnt. Auch die Wahl des Geburtsortes und eurer Begleitung wird thematisiert.

Im Kurs enthalten sind umfangreiche Unterlagen, der Online-Kurs von Mamakompass (Wert: 280 €).

Die Teilnahme kann auf Wunsch gemeinsam mit Partner*in erfolgen (1. und 3. Kursstunde) bitte gebt dies bei der Anmeldung an.

Wann: ab So., 04.10.26, 9.00 Uhr

ab So., 10.01.27, 9.00 Uhr



Kursgebühr: 215 € oder 255 € mit Partner*in für 4 x 3 Std.
Materialkosten: 15 € für das Buch „Autogene Geburt“ von Tatje Bartig-Prang
Kursleitung: Regina Rajzer, Hypnobirthing-Kursleiterin, Doula, Kinderpflegerin
Wo: Kursraum 2 – Familienzentrum
Teilnehmerzahl: mind. 1 – max. 5 Schwangere
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Stift und Block für Notizen, etwas zu trinken

K3100 Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Grundkurs für Erwachsene

Wenn ein Notfall eintritt, ist die Versorgung des Kindes gerade während der ersten Minuten – also durch den Ersthelfer/die Ersthelferin – entscheidend, oft sogar lebensrettend! Kinder benötigen im Notfall eine andere Versorgung als Erwachsene. In diesem speziellen Kurs für Erste Hilfe bei Kindernotfällen besprechen wir, wie Sie Notfällen vorbeugen, Notfallsituationen rasch erkennen und wie Sie richtig reagieren, um schwerwiegende Folgen von Ihrem Kind abzuwenden.

Praktische Übungen – vom Entfernen eines Fremdkörpers aus den Atemwegen bis hin zur Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Kindern in den verschiedenen Altersstufen – ergänzen und vertiefen das theoretische Wissen. Über die Teilnahme an diesem Kurs erhalten Sie eine Bescheinigung und ausführliches Informationsmaterial.

Wann: Sa., 26.09.26, 9.30 – 15.30 Uhr

Sa., 16.01.27, 9.30 – 15.30 Uhr

Wo: Bonhoeffer Saal, Evangelisches Zentrum
Kursgebühr: 45 € pro Person bzw. 85 € pro Elternpaar (inkl. Materialkosten)
Referentin: Elke Spruck, Lehrerin für Kinderkrankenpflege, Erste Hilfe bei Kindernotfällen
Teilnehmerzahl: mind. 15 – max. 25 Teilnehmende
Bitte mitbringen: Brotzeit für die Mittagspause, Trinken

Wissen nimmt in Notfallsituationen Angst und Unsicherheit! Ausgebildete Ersthelfer bleiben im Notfall ruhiger und können so beherzter eingreifen.

K3200 Mehr Leichtigkeit für Körper, Geist und Familie

Alles hängt mit allem zusammen – Körper, Geist und Seele.

Wir kümmern uns jeden Tag um Familie, Haushalt und Beruf, dabei vernachlässigen wir uns selbst. Mein 6-Wochen-Konzept hilft dabei, die eigenen Bedürfnisse wieder in den Fokus zu rücken. Es geht um kleine, alltagstaugliche Veränderungen. Das Konzept geht weit über eine reine Gewichtsabnahme hinaus.

Unser Körper, Geist und unsere Seele bilden ein einzigartiges Zusammenspiel. Verändern sich einige Dinge, hat das Auswirkungen auf das gesamte System. Wir schauen uns gemeinsam an, wo Beschwerden wie Übergewicht, Stress, Erschöpfung, Rückenschmerzen oder Migräne ihren Ursprung haben. Unser Körper funktioniert wie ein Puzzle: Verändert sich ein Teil, beginnen sich auch andere zu verändern. Eine neue Gewohnheit kann viele weitere positive Veränderungen anstoßen. Alles greift ineinander. Alles hängt mit allem zusammen.

Das Programm besteht aus drei einfachen Schritten über sechs Wochen:

Woche 1–2: Ein zusätzliches Glas Wasser am Morgen.

Woche 3–4: Der zweite kleine Schritt baut auf dem ersten auf.

Woche 5–6: Mit dem dritten Schritt entsteht eine nachhaltige Veränderung für den Alltag.

Ohne Verbote – Ohne zusätzlichen Sport – Ohne Druck – Dafür mit kleinen Veränderungen für den Familienalltag.

Bei Interesse an der Kennenlerngruppe oder dem 6-Wochen-Programm wende dich gerne an das Familienzentrum Neumarkt.

Manchmal beginnt eine große Veränderung mit einem einzigen Glas Wasser am Morgen.

Wann: Fr., 09.10.26, 20.30Uhr

Fr. 15.01.27, 20.30 Uhr

Wo: Online – per Zoom

Kursgebühr: 10 € für ca. 90 Min

Referentin: Carolin Kreuzer, Krankenschwester Kinderpsychiatrie, Heilpraktikerin

Teilnehmerzahl: mind. 7 – max. 15 Teilnehmende

K3300 Beckenboden-Intensivtraining

für Männer und Frauen nach Benita Cantieni (CANTIENICA®)

sich neu entdecken – die Muskeln im Körper vernetzen – aufrecht durchs Leben gehen

Hier findest du Hilfe bei Rückenproblemen, Bandscheibenproblemen, Prostatabeschwerden, Inkontinenz, Haltungsschäden, Senkungsbeschwerden, Gelenkproblemen, verschiedenen Schwangerschaftsproblemen und Vorbereitung auf die Geburt.

Wann: ab Fr., 02.10.26, 16.30, 17.45, 19.00 Uhr (am 16.10. kein Kurs)

ab Fr., 15.01.27, 16.30, 17.45, 19.00 Uhr

Wo: Kursraum 1 – Familienzentrum

Kursgebühr: 136 € für 8 x 60 Min

Kursleitung: Andrea Matz (Hebamme)

Teilnehmerzahl: mind. 7 – max. 10 Teilnehmende

www.cantienica.com

K3400 Hormon Yoga nach Dinah Rodrigues

Willst du mehr Energie und gleichzeitig deinen Schlaf verbessern? Deine Stimmung heben und deine Gelenke unterstützen? Eine Midlife Krise überwinden oder entspannt durch die Wechseljahre kommen? Vielleicht schwanger werden oder deine Prostata unterstützen?

Dann bist du hier genau richtig.

Es ist eine dynamische Yogapraxis mit Atemübungen und Energie Lenkung, einer ausgiebigen Entspannung und anti-stress Übungen also ein Rundum Programm für Jung und Alt, Frauen und Männer. (nicht geeignet bei: Myom größer als 2cm, Hormon sensiblem Krebs)

Wann: ab Do. 08.10.26, 18.00 Uhr
ab Do. 21.01.27, 18.00 Uhr

Wo: Kursraum 1 - Familienzentrum
Kursgebühr: 144 € für 8 x 75 Min.
Kursleitung: Simone Wiese, Physiotherapeutin, zert. Yogalehrerin (BYV)
Teilnehmerzahl: mind. 4 – max. 10 Teilnehmende
Bitte mitbringen: eigene Matte und falls vorhanden (Yoga-)Kissen, evtl. Decke



K3500 Heilfasten (strenges Fasten nach Buchinger)

Du möchtest deinem Körper eine Auszeit schenken, Ballast loslassen und bewusster leben? Dann ist mein Heilfastenkurs genau das Richtige für dich! Als zertifizierte Fastenleiterin biete ich dir ein kraftvolles und motivierendes strenges Fasten nach Buchinger für gesunde Menschen an – eine wertvolle Chance, deinen Körper zu entlasten, neue Energie zu gewinnen und dich selbst neu auszurichten.

Die Inhalte umfassen: • Vorbereitung auf das Fasten • Begleitung durch die Fastentage
• Praktische Übungen für Körper & Seele • Fastenbrechen & nachhaltige Ernährung

Zwischen den Kursabenden begleite ich dich zusätzlich in einer geschützten WhatsApp-Gruppe – für Motivation, Austausch und Unterstützung im Alltag.

Hier erfährst du alles über den Ablauf und die Fastenmethode.

K3510 Infoabend: Do., 15.10.26, 19.00 Uhr – 6 € für ca. 30 Min.
K3511 Fastenkurs: Mo., 26.10. / Do., 29.10. und 02.11.26, jeweils um 19.00 Uhr
K3520 Infoabend: Mi., 10.02.27, 19.00 Uhr – 6 € für ca. 30 Min.
K3521 Fastenkurs: Mo., 23.02. / Do., 26.02. und 02.03.27, jeweils um 19.00 Uhr

Wo: Kursraum 2 – Familienzentrum
Kursgebühr: 68 € für 3 x 90 Min.
Kursleitung: Evelyn Maria Ferstl, ganzheitliche Ernährungsberaterin, zert. Fastenbegleiterin
Teilnehmerzahl: mind. 7 – max. 10 Teilnehmende



**Besuche uns auch im Internet und folge uns auf
Facebook und Instagram**

www.familienzentrum-neumarkt.de



Ernährung
Fasten
Gesundheit
Schönheit
Einzelberatung
Vorträge/Kurse



Evelyn Maria Ferstl
Ganzheitliche
Ernährungsberatung

Georg-Lang-Str. 20
92364 Deining
Telefon:
0170 7785005
Termine stets
nach Vereinbarung

Ich unterstütze dich auf deinem Weg zu mehr Gesundheit!

E-Mail: info@evelynmariaferstl.de www.evelynmariaferstl.com

CHAKRABLÜTEN-ESSENZEN
MIASMA-HOMÖOPATHIE
NAHRUNGSERGÄNZUNG

GISELA WILLJUNG
Heilpraktikerin



Gisela Willjung
Egerländer Str. 32
92318 Neumarkt

Telefon: 0 91 81 - 48 78 50
E-Mail: kontakt@naturheilpraxis-willjung.de
Web: www.naturheilpraxis-willjung.de



Naturheilpraxis

Ursula Pantze - Heilpraktikerin

Unter den Linden 2
92318 Neumarkt
Telefon 09181 32960
www.ursulapantze-hp.de
Termine nach tel. Vereinbarung

K3600 Weihnachtsplätzchen ohne Reue – zuckerarm durch die Vorweihnachtszeit

Wer kennt es nicht? All die süßen Versuchungen rund um die Weihnachtszeit. Lebkuchen, Plätzchen, Spekulatius. Und da soll man nein sagen? Nein, muss man nicht, denn es gibt auch leckere Rezepte ohne oder mit wenig Industriezucker, so dass man auch einmal öfter in die Keksdose greifen kann oder auch dem Nachwuchs ab und an das ein oder andere Plätzchen zusätzlich genehmigen kann.

Wir bereiten in diesem Kurs einige ausgewählte Rezepte zu und nehmen die Resultate natürlich mit nach Hause zum Vernaschen. Zudem stelle ich Euch noch ein umfangreiches Rezeptbuch zur Verfügung.

Für eine entspannte, zuckerarme Vorweihnachtszeit.

Wann:	Sa., 21.11.26, 9.30 Uhr
Wo:	Familienzentrum
Kursgebühr:	30 € inkl. Koch/Backzutaten für ca. 3 Std.
Kursleitung:	Julia Mertl, Ernährungsberaterin
Teilnehmerzahl:	mind. 5 – max. 12 TN
Bitte mitbringen:	Kleinen Behälter, um Reste nach Hause zu transportieren

NEUER ORT.
MEHR BEWEGUNG.
MEHR LEBENSQUALITÄT.

IHRE NEUE

Praxis für Physiotherapie

Mit Herz, Kompetenz und Zeit für SIE

Gesetzlich oder privat versichert! Mit Rezept oder als Selbstzahler!
Beihilfe, BG, Polizei, Bundeswehr!

UNSERE LEISTUNGEN

 Krankengymnastik (KG/KG-ZNS)	 Bobath-Therapie
 Manuelle Therapie (MT)	 Kiefergelenktherapie
 Manuelle Lymphdrainage (MLD)	 und Vieles mehr

Hey Komm in unser Team

Physiotherapeut

[m/w/d]



Unsere Behandlungszeiten:

Montag:	08:00 – 18:30 Uhr
Dienstag:	08:00 – 17:00 Uhr
Mittwoch:	08:00 – 16:00 Uhr
Donnerstag:	08:00 – 18:00 Uhr
Freitag:	08:00 – 15:00 Uhr

... und nach Vereinbarung

VitaPhy^{sio}
Praxis für Physiotherapie

 RAMOLDPLATZ 6
92361 BERNGAU

 0151 - 50 78 25 41 09181 - 46 12 770

 PRAXIS@VITA.PHYSIO

ALLE KASSEN UND PRIVAT ~ TERMINE NACH VEREINBARUNG

K3700 Klassischer Hatha Yoga

Raus aus dem Alltagsstress – Rein in die Feierabend-Entspannung ;)

In diesem Yogakurs für Frauen und Männer üben wir den klassischen Hatha Yoga. Durch bewusste Atemführung und achtsames Üben von „Asanas“– Körperhaltungen sowie durch die Tiefenentspannung und Rücknahme der Sinne von außen finden wir zurück in die innere Ruhe und in eine gesunde Balance von Körper–Seele–Geist. Gleichzeitig wird durch das Üben der Asanas unser Körper gestärkt, gedehnt und entspannt, Dysbalancen, Verspannungen und Blockaden werden ausgeglichen, Lebensenergie kann fließen. Auch während der Schwangerschaft geeignet.

Die Kursgebühr der Präsenzkurse wird von den Krankenkassen im Rahmen der Präventionsverordnung bezuschusst. Der Online-Kurs wird momentan nicht bezuschusst!

Wann: **K3710 10x ab Mo., 28.09.26, 8.30, 10.00 Uhr**
ab Mi., 30.09.26, 17.00, 19.00 Uhr – auch online
ab Do., 01.10.26, 17.30 Uhr
K3720 8x ab Mo., 18.01.27, 8.30, 10.00 Uhr
ab Mi., 20.01.27, 17.00, 19.00 Uhr – auch online
ab Do., 21.01.27, 17.30 Uhr

Wo: Yogaraum Oberpfalz, Uhlandstraße 6, Neumarkt
Kursgebühr: 150 € für 10 x 60 Min.
Kursleitung: Petra Meier-Bakkar, ärztl. geprüfte Yogalehrerin (GKY)
Teilnehmerzahl: mind. 4 – max. 10 Teilnehmende
Bitte mitbringen: eigene Matte und falls vorhanden (Yoga-)Kissen, evtl. Decke



für Mitglieder

K3730 Meditation – Fühlendes Wahrnehmen

Meditation stärkt unser Selbstvertrauen und fördert unsere intuitive, emotionale Intelligenz. Meditation ist etwas Einfaches. Wir lenken unsere Aufmerksamkeit nach innen, unser Atem unterstützt uns dabei. Alles weitere ist eine Entwicklung und stellt sich mit regelmäßiger Meditationspraxis wie von selbst ein. Wir werden feiner in der Wahrnehmung und Selbstbetrachtung und unser Geist wird ruhig und klar. So wenden wir uns dem „inneren, geistigen Pfad“ zu.

In unseren Yogastunden verwenden wir immer auch einige Zeit dafür, uns in der Stille zu sammeln und uns darin selbst zu begegnen. In diesem Format „Meditation“ vertiefen wir diese ersten Erfahrungen.

Eine Sequenz dauert immer ca. 30 bis 45 Minuten und fügt sich wunderbar an eine Yogastunde an, die vorher und nachher stattfinden.

Wann: **10x ab Mi., 30.09.26, 18.00 Uhr**
8x ab Mi., 20.01.27, 18.00 Uhr

Wo: Yogaraum Oberpfalz, Uhlandstraße 6, Neumarkt
Teilnehmerzahl: mind. 4 – max. 10 Teilnehmende
Kursgebühr: 100 €/70 € für 10 x ca. 45 Min., 80 €/56 € für 8 x 45 Min.
bei Buchung von Yoga und Meditation reduzierter Preis
Kursleitung: Petra Meier-Bakkar, ärztl. geprüfte Yogalehrerin (GKY)
Bitte mitbringen: eigene Matte und falls vorhanden (Yoga-)Kissen, evtl. Decke



für Mitglieder

K3740 Yoga mit Sang und Klang im Advent

Vorweihnachtsstress? Hektik? Keine Zeit für mich? Bei uns darfst du dir eine kleine Auszeit nehmen! Wie auch im Sommer bieten wir vor Weihnachten, zugunsten des Familienzentrums, wieder eine besondere Yogastunde mit Singen für die Seele an. Wir üben in achtsamer und verbindender Weise klassische Yogahaltungen, entspannen und widmen uns dem Klang. Zwischen den Yoga-Übungen singen wir Mantren, Kraft- und Herzenslieder aus aller Welt – frei und ohne Noten, für die Seele und mit dem Herzen! Gemeinsam erleben wir so den ADVENT in seiner wahren Bedeutung: Ankommen – bei mir selbst. . .

Auch für Yoga-Neulinge geeignet – es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.

Wann: So., 13.12.26, 16.00 – ca. 17.30 Uhr

Wo: Klostersaal – ev. Zentrum

Kursgebühr: 15 € – der Erlös kommt zu 100 % dem Familienzentrum zugute
Durch die Stunde führen Petra Meier-Bakkar, Reny Forster und Eva Menges

Im Rahmen der Reihe
„Yoga for Peace“

K3750 Yoga der inneren Verbindung - Partner*innen-Yoga

Zum Feiertag der Liebenden treffen wir uns wieder, um mit deiner Partnerin, Freundin/ Vertrauten gemeinsam in Achtsamkeit einige verbindende Stunden zu erleben. Wir stimmen uns aufeinander ein. Dabei erfahren wir uns – durch das Üben der Verbindung zueinander – selbst und die Partnerin / den Partner auf eine achtsame, liebevolle Weise. Dies werden wir in gemeinsam geübten Asanas (Körperhaltungen) aus dem Hatha-Yoga, Pranayama (bewusstester Atemführung), Blickkontakt, achtsamen Berührungen sowie in der Entspannung finden. Hingabe und Vertrauen zu sich selbst und zur Partnerin / zum Partner werden dadurch gepflegt und gefördert.

Wann: So., 14.02.27, 17.00 Uhr

Wo: Ev. Zentrum, Bonhoeffer Saal

Kursgebühr: 40 €/Paar für 2 Std.

Kursleitung: Petra Meier-Bakkar, ärztl. geprüfte Yogalehrerin (GKY) und Partner*in

Teilnehmerzahl: mind. 4 – max. 10 Paare

Wir behalten uns vor, Kurstermine

während der Kursdauer bei

**Bedarf zu verschieben – etwa im
Krankheitsfall des Kursleiters oder
aus anderen triftigen Gründen.**

**Ausgefallene Termine werden zu
einem späteren Zeitpunkt
nachgeholt, in der Regel am Kursende
angehängt.**

**Teilnehmende werden über Ände-
rungen rechtzeitig informiert.**

Yogaraum Oberpfalz

Verbindung üben mit allem Sein

- ☯ Yogakurse (Hatha-, Tantra-Yoga und Meditation)
- ☯ Yoga-Einzelunterricht mit yogatherapeutischem Ansatz
- ☯ Seminare für Yoga, Achtsamkeit und Persönlichkeitsentfaltung
- ☯ Autogenes Training
- ☯ Indische Babymassage nach Leboyer
- ☯ Massage- und Klangbehandlungen
- ☯ Coaching
- ☯ Yogareisen

Jetzt in neu
gestalteten,
größeren
Räumen!



K3800 Yoga und Fitnesskurse mit Julia Gürtler

K3810 FLOW YOGA

Flow Yoga ist mal sanft und mal kraftvoll - immer fließend. Denn Flow bedeutet, mit dem Moment zu verschmelzen, mit dem Fluss des Lebens verbunden sein. Flow Yoga ist ein sanftes, freudiges Fließen von einer Yogastellung zur nächsten. Du erforschst dabei Atem und Bewegung. In den Flow-Stunden lernst du die Präzision der Stellungen und lässt dich von deinem Atem führen.

Wann: ab Mo., 21.09.26, 17.30, 18.45 Uhr

ab Do., 24.09.26, 18.30 Uhr, ab Fr., 25.09.26, 10.30 Uhr

Im Advent: 4x ab Do., 26.11.26, 17.30, 18.30 Uhr, 4x ab Fr., 27.11.26, 10.30 Uhr
4x ab Mo., 30.11.26, 17.30, 18.45 Uhr

Januar 27: ab Mo., 11.01.27, 17.30, 18.45 Uhr

ab Do., 21.01.27, 17.30, 18.30 Uhr,

ab Fr., 22.01.27, 10.30 Uhr

Kursgebühr: 144 € für 8 x 70 Min., 75 € für 4 x 70 Min.

K3860 Do 17.30 Uhr
Anfängerkurs - Neu!



K3820 YIN YOGA

Unser Alltag ist oft schnell und aktiv - Yin-Yoga ist der ideale Ausgleich!

In dieser Praxis darfst du loslassen und dich auf eine Reise zur Ruhe begeben. Yin Yoga bietet dir einen geschützten Raum, um Stress abzubauen und Akzeptanz zu kultivieren. Es ist eine meditative Praxis, die Körper und Geist vereint und emotionale Gesundheit fördert. Tauche ein in die Stille und Langsamkeit! Lass Dich auf eine Praxis ein, die deine Seele dehnt und dir hilft, innere Ruhe zu finden. Denn Yin Yoga ist eine wunderbare Möglichkeit, nach innen zu schauen, dem eigenen Atem zu lauschen und einzutauchen in tiefe Entspannung.

Eine Wohltat für Körper und Geist. Für alle: Yoga-Anfänger, Fortgeschrittene, Sportler, Senioren.

Dieser Kurs wird von der Krankenkasse bezuschusst!

Wann: ab Mo., 21.09.26, 20.00 Uhr

Im Advent: 4x ab Mo. 30.11.26, 20.00 Uhr

Januar 27: ab Mo., 11.01.27, 20.00 Uhr

Kursgebühr: 144 € für 8 x 75 Min., 75 € für 4 x 75 Min.



K3830 POSTNATAL YOGA MIT BABY

Ein sanfter Rückzugsort für Dich nach der Geburt - zum Ankommen, Kräftigen und Wieder-Spüren. Wir stärken achtsam Deine Körpermitte und Deinen Beckenboden, entlasten Rücken und Schultern und unterstützen Dein Nervensystem dabei, sich zu regulieren. Mit liebevollen Bewegungen, bewusster Atmung und kleinen Momenten nur für Dich findest Du in Deine Kraft, Deine Mitte und Deinen Flow als Mama.

Dein Baby darf gerne mitkommen; Du kannst natürlich auch alleine für Dich kommen.

Voraussetzung: medizinische Unbedenklichkeit (Hebamme oder Frauenärztin)

Dieser Kurs wird von der Krankenkasse bezuschusst!

Wann: ab Fr., 25.09.26, 9.30 Uhr

Im Advent: 4x ab Fr., 27.11.26, 9.30 Uhr

Januar 27: ab Fr., 22.01.27, 9.30 Uhr

Kursgebühr: 144 € für 8 x 50 Min., 75 € für 4 x 50 Min.



K3840 YOGA FÜR SCHWANGERE

Babybauch-Yoga ist ein sanfter Raum, in dem Du Dich mit Deinem Körper, Deinem Baby und Deiner inneren Weisheit verbinden darfst. Wir bewegen uns achtsam, entlasten Deinen Rücken und beruhigen Dein Nervensystem - damit Du Dich getragen, geerdet und sicher gestärkt fühlst.

Hinweis: Ab der 13. Schwangerschaftswoche. Hol dir das OK von deiner Frauenärztin oder deinem Frauenarzt.

Wann: ab Do., 24.09.26, 16.30 Uhr

Im Advent: 4x ab Do., 26.11.26, 16.30 Uhr

Januar 27: ab Do., 21.01.27, 16.30 Uhr

Kursgebühr: 144 € für 8 x 60 Min., 75 € für 4 x 60 Min.

Gilt für K3810 bis K3840:

Wo: Kursraum Höhenberg im Bürgerzentrum Alte Schule - Pölling

Kursleitung: Julia Gürtler, Fitnesstrainerin, Yogalehrerin (500h RYT)

Teilnehmerzahl: mind. 8 – max. 12 / 13 Teilnehmende

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, etwas zu trinken



für Mitglieder

K3850 OUTDOOR FITNESS MIT BABY

Perfekter Einstieg, um wieder in Form zu kommen! 60-minütiges Zirkeltraining als Mütter-Fit mit Kräftigung, Dehnung und Schwitzen im Trimm-Dich-Pfad. Mitnahme des Kindes im Buggy oder Tragetuch.

Wann: ab Mi., 23.09.26, 9.00 Uhr

Wo: OUTDOOR! Treffpunkt Parkplatz TSV Wolfstein

Kursgebühr: 144 € für 8 x 60 Min.

Kursleitung: Julia Gürtler, Fitnesstrainerin, Yogalehrerin (500h RYT)

Teilnehmerzahl: mind. 8 – max. 15 Teilnehmende

Bitte mitbringen: Etwas zu trinken, ein Mini- oder Theraband, falls vorhanden



für Mitglieder

K3870 Ganzheitliche Mini-Retreats mit Julia

Yoga, Kakao, Klang & Jahreskreis Julia Gürtler bietet in regelmäßigen Abständen thematisch gestaltete Mini-Retreats an, die Körper, Geist und Herz gleichermaßen ansprechen.

Diese Retreats verbinden sanftes Yoga und Embodiment, Meditation, Soundhealing, Kakao-Zeremonie sowie themenbezogene Coaching-Impulse zu einem ganzheitlichen Erfahrungsraum.

Jedes Mini-Retreat steht unter einem bestimmten Thema des Jahreskreises und lädt dazu ein, innezuhalten, sich neu auszurichten und in bewussten Kontakt mit sich selbst zu kommen.

Mehr Infos auf der Website ...

K3871 Mini Retreat – HERBSTGEFLÜSTER

Fr., 25.09.26, 18.00 Uhr

K3872 Mini Retreat – HERZLEUCHTEN

So., 06.12.26, 14.30 Uhr

K3873 Mini Retreat – Flow & let go

Di., 29.12. und Mi., 30.12.26, 18.00 Uhr

K3874 Mini Retreat – Vision Board Workshop

Mi., 06.01.27, 10.00 Uhr

Kursgebühr: 75 € + 15 € Material für ca. 3,5 Std.

Wo: Raum Höhenberg, Bürgerzentrum „Alte Schule“ Pölling

Kursleitung: Julia Gürtler, Fitnesstrainerin, Yogalehrerin (500h RYT)

Bitte mitbringen: Yogamatte, Blöcke (wenn vorhanden), deine Lieblingstasse, eine Kuscheldecke, etwas zu trinken, Wohlfühlkleidung



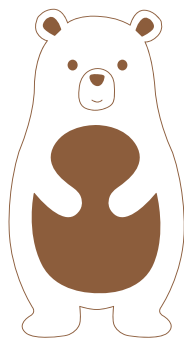
Kinderzahnärztin Dr. Sarah Haas

ZAHNWÄLDCHEN

BÄENSTARKE KINDER(ZÄHNE) – von Anfang an.

**Ein Zahnarztbesuch mit Kindern so
einfach wie ein schöner Familienausflug –
das ist das Ziel des ZAHNWÄLDCHENS.**

**Neumarkts erste reine Kinderzahnarztpraxis
freut sich sehr auf Ihren Besuch!**



**Jetzt online Termin vereinbaren
auf [zahnwaeldchen.de](https://www.zahnwaeldchen.de)!**



Kinderzahnmedizin | Dr. Sarah Haas | Nürnberger Straße 48 | 92318 Neumarkt
Tel: 09181 - 46 44 550 | empfang@zahnwaeldchen.de | www.zahnwaeldchen.de

Kreatives

K4000 Mal-Workshops für Kinder und Erwachsene

Malen ist mehr als Form und Farbe! Künstlerisches Gestalten fördert: Konzentration – Merkfähigkeit – Motorische Fähigkeiten – Selbstvertrauen

K4010 Highland Cow für Erwachsene & Teenies

Gemeinsam und unter Anleitung erstellen wir dieses farbenfrohe Bild mit Acrylfarben auf Leinwand. Keine Vorkenntnisse notwendig, wir arbeiten gemeinsam und Schritt für Schritt.

Wann: Sa., 28.11.26, 18.00 Uhr

Sa., 27.02.27, 18.00 Uhr

Kursgebühr: 45 € für ca. 2 Std.

Teilnehmerzahl: mind. 5 – max. 10 Erwachsene/Teenies

K4020 Aquarell Malkurs Weihnachtskarten für Erwachsene & Teenies

Mit allem bewaffnet was nötig ist (Materialien werden gestellt, Aquarellkasten usw) gestalten wir unter Anleitung und Schritt für Schritt gemeinsam zarte Aquarell Weihnachtskarten.

Wann: Sa., 12.12.26, 18.00 Uhr

Kursgebühr: 39 € für ca. 2 Std.

Teilnehmerzahl: mind. 5 – max. 10 Erwachsene/Teenies

K4030 Lieblingsmonster

Gemeinsam und unter Anleitung erstellen wir dieses farbenfrohe Bild mit Acrylfarben auf Leinwand. Keine Vorkenntnisse notwendig, wir arbeiten gemeinsam und Schritt für Schritt. Alles wird kindgerecht erklärt und natürlich darf das Kunstwerk am Ende mit nach Hause genommen werden.

Wann: Fr. 08.01.27, 14.00 Uhr

Kursgebühr: 27 € für ca. 2 Std.

Teilnehmerzahl: mind. 5 – max. 9 Kinder ab 7 Jahren

K4040 Fröhlicher Hund

Gemeinsam und unter Anleitung erstellen wir dieses farbenfrohe Bild mit Acrylfarben auf Leinwand. Keine Vorkenntnisse notwendig, wir arbeiten gemeinsam und Schritt für Schritt. Alles wird kindgerecht erklärt und natürlich darf das Kunstwerk am Ende mit nach Hause genommen werden

Wann: Sa., 06.02.27, 14.00 Uhr

Kursgebühr: 27 € für ca. 2 Std.

Teilnehmerzahl: mind. 5 – max. 9 Kinder ab 6 Jahren

Gilt für K4001 bis K4004:

Wo: Familienzentrum

Kursleitung: Andrea Brandl, Grafikerin / Illustratorin

Alle Materialien (Keilrahmen, Farben, Stifte, Papier, Pinsel,...) werden gestellt.

K4100 Ukulele spielen für Erwachsene

K4110 Winteredition für Beginnende

Du möchtest Ukulele spielen lernen? In diesem Anfängerkurs lernst du die Grundlagen und begleitest schon nach kurzer Zeit erste Lieder. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Kursmaterial begleitet dich auch über den Kurs hinaus auf deinem musikalischen Weg.

Konzert-Ukulele + Clip-On-Stimmgerät können auch kostenlos ausgeliehen werden.

Wann: **Sa., 05.12.26, 8.30 Uhr – Anmeldeschluss 26.11.26**

Wo: Familienzentrum Neumarkt

Kursgebühr: 42 € für 1 × 180 Min.

Kursleitung: Jörg Kölbl, Musiker und Ukulele-/Gitarrenlehrer

Teilnehmerzahl: mind. 5 – max. 8 Teilnehmende

Bitte mitbringen: Ukulele, chromatisches Clip-On-Stimmgerät und saubere Turnschuhe.
Kursmaterial (20 €) bitte zum ersten Termin mitbringen

K4120 Ganzjahresedition für Fortschreitende

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die bereits den Anfängerkurs im Familienzentrum besucht haben und Freude am gemeinsamen Musizieren haben. Jeder Termin ist einzeln buchbar und baut nicht auf den vorherigen auf.

Wann: **Sa., 17.10.26, 8.30 Uhr – Anmeldeschluss 08.10.26**

Sa., 20.02.27, 8.30 Uhr – Anmeldeschluss 11.02.27

Wo: Familienzentrum Neumarkt

Kursgebühr: 21 € für 1 × 90 Min.

Kursleitung: Jörg Kölbl, Musiker und Ukulele-/Gitarrenlehrer

Teilnehmerzahl: mind. 4 – max. 8 Teilnehmende

Bitte mitbringen: Ukulele, chromatisches Clip-On-Stimmgerät, Kursmaterial aus dem Anfängerkurs und saubere Turnschuhe.

K4200 Bastelkurse mit Jasmin

Lass uns zusammen basteln. Passend zur Jahreszeit kreieren wir etwas Schönes. Der Fokus liegt dabei auf Kreativität, Feinmotorik wie Malen, Schneiden und Kleben und dem Spaß am Gestalten.

Für Kinder zwischen 4 und 8 Jahren. – Die Kinder bleiben allein im Kurs!

Wann: **Fr., 09.10.26, 15.30 Uhr – Herbstbasteln**

Fr., 20.11.26, 15.30 Uhr – Adventsbasteln

Fr., 15.01.27, 15.30 Uhr – Winterbasteln

Fr., 26.02.27, 15.30 Uhr – Buntes Basteln

Wo: Familienzentrum

Kursgebühr: 10 € für ca. 90 Min. zzgl. Materialkosten

Kursleitung: Jasmin Denker, Sozial- und Erlebnispädagogin

Teilnehmerzahl: mind. 3 – max. 6 Kinder

K4300 Nähkurs für Teenies und Erwachsene

Du möchtest das Nähen von Grund auf lernen? In diesem Anfängerkurs werden die wichtigsten Basics des Nähens vermittelt. Gemeinsam nähst du – je nach Wunsch – einen Loopschal, ein Stirnband, eine Kinderpumphose oder einen Rock und lernst dabei den sicheren Umgang mit der Nähmaschine sowie grundlegende Nähtechniken.

Bitte Wunschprojekt bei der Anmeldung angeben.

Wann:	So., 15.11.26 / So., 28.02.27, jeweils 9.00 Uhr
Wo:	Familienzentrum Neumarkt
Kursgebühr:	40 € für ca. 3 Std.
Kursleitung:	Regina Rajzer
Teilnehmerzahl:	mind. 3 – max. 5 Teilnehmende
Bitte mitbringen:	Eigene Nähmaschine, passendes Garn sowie die Stoffe für das gewünschte Nähprojekt

K4410 Adventskranz binden – natürlich, regional und kreativ

In diesem Kurs gestalten wir gemeinsam einen Adventskranz aus natürlichen Materialien. Es werden ausschließlich unbehandelte Naturmaterialien verwendet. So entstehen nachhaltige und authentische Adventskränze. Der Kurs eignet sich für alle, die Interesse am Adventskranzbinden haben. Ich begleite euch Schritt für Schritt und stehe mit Tipps und Unterstützung zur Seite.

Wann: Fr., 27.11.26, 19.00 Uhr

K4420 Adventskranz binden – für Erwachsene mit Kindern

Der Kurs richtet sich an Erwachsene und Anfänger sowie an erfahrene Kreative. Kinder dürfen mitgebracht werden und dürfen bei der Gestaltung helfen. Ich begleite euch durch den Arbeitsprozess und unterstütze euch. So könnt ihr eine kreative und entspannte Zeit verbringen und einen Adventskranz mit nach Hause nehmen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Kinder sind in Begleitung eines Erwachsenen willkommen.

Wann: Sa., 28.11.26, 10.00 Uhr

Gilt für K4410/K4420:

Wo:	Familienzentrum
Kursgebühr:	25 € für ca. 2 Std., zzgl. 10 € Materialkosten (Rohling 20/30cm bitte vorab angeben, Draht, Grüngut, Trockenblumen, Bänder und Naturdeko)
Kursleitung:	Sara Weigl, Kräuterpädagogin
Teilnehmerzahl:	mind. 7 – max. 15 Teilnehmende
Bitte mitbringen:	Gartenschere, passende Kleidung (Harz bekommt man schlecht raus)



Bitte zu allen Vorträgen und Kursen
Socken oder Hausschuhe mitbringen!
Die Straßenschuhe bleiben in der Garderobe!



ALLES, WAS DEIN BABY BERÜHRT, ZÄHLT!

Vor allem in den ersten Lebensmonaten! Die Haut ist extrem sensibel und die natürliche Hautschutzbarriere noch nicht ausgereift.

Entdecke frische, wirklich cleane Pflege für dein Baby und die ganze Familie!

Scanne für
mehr Info!



20€ Willkommensrabatt*
inklusive mit dem Code

ERSTBESTELLUNG20
*MBW 50€

Lust auf
eine Testprobe?
Ich berate dich herzlich
gerne, kostenlos
und unverbindlich.



Sylvia Scherer

0170/ 963 85 21

frischekosmetik.sylvia@web.de

MUSIK K Special 13.11.2026

PAPER BEAT SCISSORS

Konzert (Beginn: 20:00 Uhr / Einlass: 19:00 Uhr)

→ **Spendenaktion für Christuskirche Neumarkt**



Christuskirche
Kapuzinerstr. 3, 92318 Neumarkt i.d.OPf.
TICKETS: OKTICKET.DE
📍 MUSIK.K.OFFICIAL



RENOVIERUNG
CHRISTUSKIRCHE
NEUMARKT



Physiotherapie

**Christine
Ricker**

Badstraße 8, 92318 Neumarkt
Tel: 09181/5121046
Fax: 09181/5121045
www.physio-ricker.de
info@physio-ricker.de

Termine nach Vereinbarung

Spezialisiert auf Säuglinge,
Kinder und Erwachsene,
Privat- und
Kassenpatient*innen



K6010 Schauriges Themenfrühstück – „Halloween“

Zur Einstimmung auf Halloween erwartet euch ein schaurig-schönes Frühstück mit gruseligen Leckereien, kreativen Überraschungen und jeder Menge Spaß. Kommt gerne verkleidet und genießt mit uns einen gespenstisch gemütlichen Vormittag. Wer möchte, darf außerdem eine schaurig-köstliche Speise mitbringen und unser Gruselbuffet bereichern.

Wann: Fr., 30.10.26, 09.30 Uhr

K6011 Themenfrühstück – „Tag der Weißwurst“

O'zapft is! Freut euch auf ein zünftiges Weißwurstfrühstück mit Brezen, guter Stimmung und netten Gesprächen. Genießt gemeinsam einen entspannten Vormittag, lernt neue Leute kennen und startet mit bayrischem Flair in den Tag.

Wann: Mo., 22.02.27, 09.30 Uhr

K6020 Nikolausaktion im Familienzentrum

Im Familienzentrum wird es besonders festlich: Der Nikolaus kommt zu Besuch und bringt für jedes Kind eine süße Überraschung mit! Um die Wartezeit zu versüßen, laden wir euch herzlich zu einem gemütlichen Beisammensein bei frischen Waffeln ein. Kommt vorbei, genießt die vorweihnachtliche Stimmung und freut euch auf einen unvergesslichen Vormittag mit dem Nikolaus!

Wann: Fr., 04.12.26, 10.30 Uhr

K6100 Der offene Treff am Wochenende

Am Wochenende ist Zeit für gemeinsame Erlebnisse! Unser offener Treff lädt Familien dazu ein, in entspannter Atmosphäre zu spielen, neue Kontakte zu knüpfen und gemeinsam eine schöne Zeit zu verbringen. Immer wieder sorgen kleine Aktionen wie Waffeln, Weißwurstfrühstück, Glitzertattoos oder Bastelangebote für besondere Highlights.

Vätertreff – Gemeinsam Zeit für Väter und ihre Kinder

Wann: Sa., 14.11.26 und Sa., 09.01.27, jeweils um 09.30 Uhr

Wochenendtreff – Ein offener Treff für die ganze Familie

Wann: Sa., 10.10.26, Sa., 12.12.26, Sa., 13.02.27, jeweils um 09.30 Uhr

K6110 Luftballonmodellage leicht gemacht!

Blume, Schwert, Schmetterling, Hase, Hund, Maus, Marienkäfer oder Schildkröte – Susanne zeigt euch Schritt für Schritt, wie aus einem einfachen Luftballon tolle Figuren entstehen. Meldet euch zu unserem kostenlosen „Luftkurs“ an und bringt Kinderaugen zum Leuchten!

Wann: Sa., 10.10.2026, 10.00 Uhr – Bitte anmelden!

K6120 Kinderschminken-Workshop

Mit Pinsel, Schwamm und Farbe entstehen im Handumdrehen fantasievolle Kunstwerke. Ob Prinzessin, Paw Patrol oder andere Lieblingsmotive – in diesem Workshop lernt ihr die Grundlagen des Kinderschminkens und könnt sie direkt ausprobieren.

Wann: Sa., 10.10.2026, 10.00 Uhr – Bitte anmelden!

K6200 Kreativtreff

Immer am ersten Dienstag im Monat treffen wir uns zum gemütlichen Handarbeiten, Basteln, Malen, Zeichnen und kreativen Gestalten in geselliger Runde. Jede*r bringt mit, woran er oder sie gerade Freude hat – ob Stricken, Häkeln, Nähen, Aquarell, Skizzieren oder ein anderes kreatives Projekt. Materialien sind in kleiner Menge auch vor Ort vorhanden. Doris freut sich auf euch und eure kreativen Ideen!

Wann: ab Di., 06.10.26, 19.00 Uhr, außer 05.01.27

K6210 Laternenbasteln

Damit ihr für unser Laternenfest die nötige Beleuchtung parat habt, bieten Sandra und Jasmin einen Bastelnachmittag für einfache Laternen an. Material wird gestellt.

Wann: KW 45, 9.00 Uhr – Anmeldung erforderlich!

K6300 Laternenfest

Freut euch auf einen stimmungsvollen Herbstnachmittag im Familienzentrum! Wir stärken uns im Garten rund um die Feuerschale mit Glühwein, Punsch und Wienerl.

Um 17.30 Uhr starten wir gemeinsam zu unserem festlichen Laternenumzug durch den Klosterpark und lassen die selbst mitgebrachten Laternen die Dunkelheit erhellen.

Wann: Fr., 06.11.26, 16.30 Uhr

K6400 Zwergenfasching – für Kinder von 3 Jahren bis Vorschulalter

Mit Kostümen, Spielen, Tanz, Glitzertattoos, Schminken und einem bunten Mitbringbuffet feiern wir ein fröhliches Fest! Die evangelische Jugend sorgt für tolle Animation.

Wann: Sa., 06.02.27, 10.00 Uhr, ca. 2 Std.

Wo: ev. Zentrum – Klosterraum

K6450 Krümelkrabbelkarneval

Fasching für die Aller kleinsten (0-2 Jahre) mit Kostümen, Tanz und Mitbringbuffet.

Ein kunterbunter Nachmittag voller Spaß in unseren Räumen.

Wann: Sa., 06.02.27, 15.00 Uhr

Kibaza – Kinderkleiderbasar im Familienzentrum – Sa., 03.10.26

Alle Infos auf der nächsten Seite

Beratende Kinesiologie Aura-Soma® Schul- und Verhaltensthematiken  <i>Imgard Fruth</i> Dorfstr. 27 • 92364 Deining-Kleinalfalterbach Mobil 0171 1770061 (Termine nach Vereinbarung)		• Harmonisierung von Körper, Geist und Seele • Bewusstmachung von belastenden Emotionen und Themen • Persönlichkeitsentwicklung • Stress abbauen bei Erwachsenen und Kindern • Selbstwert und innere Stärke fördern • Hintergründe bei Lern- und Verhaltensproblematiken erkennen • Lern- und Konzentrationsfähigkeit stärken
---	---	---

NEU!



FAMILIENZENTRUM
NEUMARKT e.V.

KINDERKLEIDER-BASAR MIT KIBAZA

einfach verkaufen, bequem shoppen!



DIGITAL. EINFACH. PRAKTISCH.

Artikel bequem von zu Hause aus per Handy einstellen – mit Foto, kurzer Beschreibung und fertig!
Etikettiert werden nur die tatsächlich verkauften Artikel.



FÜR SHOPPER*INNEN

Exklusiver Presale für Helfer*innen und Vereinsmitglieder – sichert euch die schönsten Schnäppchen vor allen anderen!



KUCHENVERKAUF & GUTE TAT

Am Basartag lädt unser Kuchenverkauf zum Verweilen ein. Die Verkaufsartikel werden abzüglich 20 % zugunsten des Familienzentrums ausbezahlt. Über Kuchenspenden freuen wir uns sehr!



TERMINE IM ÜBERBLICK (NOCH OHNE GEWÄHR)

- 01.09.2026: Start der Einstellphase für Verkäufer*innen
- 12.09.2026: Presale für Helfer*innen und Vereinsmitglieder
- 18.09.–30.09.2026: Online-Verkauf für alle
- 03.10.2026 – Basartag im Familienzentrum
 - 09:00–11:00 Uhr: Anlieferung der Verkaufsartikel
 - 14:30–15:30 Uhr: Abholung der Einkäufe
 - ab 14:30 Uhr: Kuchenverkauf
 - 17:00 Uhr: Auszahlung der Verkaufserlöse

SO FUNKTIONIERT'S:

- ♥ Artikel online einstellen
- ♥ Nur verkaufte etikettieren
- ♥ Wir verkaufen für euch
- ♥ Erlös erhalten!



Sei dabei & unterstütze
unser Familienzentrum!

Hier geht's zur
ANMELDUNG!





Sandra Spies Natürliche
fotografie *Neugeborenen*
Eispertshofen 5 &
92367 Pilsach *Kinder*
www.sandraspies.de *Fotografie*
016093842060

Sandra Spies kommt mit der jeweils
passenden Kulisse zu uns ins
Familienzentrum.

Weihnachtsshooting

Fr. 27.11./Sa. 28.11.26

Die Listen hängen im FZ aus!

Familienstellen

Termine unter
www.therapie-claudia-beck.de



Claudia Beck

**Einzeltherapie
Paartherapie
Supervision**

09181/40 72 70



FRÜHSTÜCKSCOUPON

Dieser Gutschein im Wert von 3€ lädt dich herzlich
zu unserem Frühstücksbuffet ein – regulär oder
Themenfrühstück!

Gültig zu den Frühstückszeiten (Di-Fr 9-11.30 Uhr),
bis zum 26. Februar 2027.

Pro Person ist nur ein Coupon einlösbar.
Eine Barauszahlung ist nicht möglich.
Das "kleine Frühstück" ist davon ausgeschlossen.



Beratungsstellen / Sonstiges

Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen

Staatl. anerkannte Beratungsstelle am Landratsamt/Gesundheitsamt Neumarkt,
Dr.-Grundler-Str. 1, 92318 Neumarkt, Tel.: 09181/470 - 15 12,
www.schwanger-in-neumarkt.de

Donum Vitae in Bayern e.V.

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen
Beratungsstelle für Eltern mit Schreibabys (Schlaf-/Fütter- und Gedeihstörung)
Bitte telefonische Anmeldung! – www.regensburg.donum-vitae-bayern.de
Kastengasse 14, 92318 Neumarkt, Tel.: 09181/26 46 60

Ehe-, Familien- & Lebensberatung – Mühlstr. 3, 92318 Neumarkt, Tel.: 09181/61 17

Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche – Erziehungsberatungsstelle

Ringstr. 59, 92318 Neumarkt, Tel.: 09181/29 74 0

Hauswirtschaftlicher Fachservice Neumarkt

Hauswirtschaftliche Dienstleistungen und Haushaltshilfe im Krankheitsfall der Mutter
Abrechnung über Krankenkasse möglich. Tel.: 09181/276 30 83, Mobil.: 0176/ 63 25 39 49
Email: anja.speitel@neumarkt-mail.de

„Nummer gegen Kummer“

Kindersorgentelefon (Mo.– Sa. von 14.00 – 20.00 Uhr) Tel.: 0800/111 03 33 und 116 111
Elterntelefon (Mo.– Fr. 9.00 – 17.00 Uhr, Di. u. Do. – 19.00 Uhr) Tel.: 0800/111 05 50

Mobiler Sonderpädagogischer Dienst (MSD)

ambulantes Beratungs- und Förderangebot
Sonderpädagogisches Förderzentrum
Kurt-Romstöck-Ring 4, 92318 Neumarkt, Tel.: 09181/90 50 38

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen – Tel.: 09181/470 - 1506

KoKi-Netzwerk frühe Kindheit

Nürnberger Str. 1, 92318 Neumarkt, Tel.: 09181/470 - 1111
E-Mail: koki@landkreis-neumarkt.de – Mo. – Fr. 9.00 – 12.00 Uhr und Do. 14.00 – 17.00 Uhr
www.koki-landkreis-neumarkt.de

Koordinierungsstelle Familienbildung – Familiennetz

Ansprechpartnerin: Julia Nefzger-Lang
Nürnberger Str. 1, 92318 Neumarkt, Tel.: 09181/470 - 1440,
www.familienbildung-neumarkt.de

Wir freuen uns über die Kooperation
mit der Katholischen Erwachsenen-
bildung und dem Evangelischen
Bildungswerk im Bereich der
Bildungsangebote
für Erwachsene!



Regelung zur Kursanmeldung

Da bestimmte Kurse von den Teilnehmer*innen über einen längeren Zeitraum fortlaufend besucht werden, wie z.B. Haus der kleinen Musikanten, Eltern-Kind-Turnen, Yoga, Beckenbodentraining, erfolgt die Kurseinteilung nach folgender Systematik:

Die Teilnehmer*innen eines neuen Kurses setzen sich aus zwei Gruppen zusammen:

1. Gruppe

Zu dieser Gruppe gehören Teilnehmer*innen, die diesen Kurs aktuell schon besuchen.

Diese Personengruppe entscheidet sich im letzten Kursdrittel über den weiteren Verbleib.

2. Gruppe (Neueinsteiger*innen)

Freie Plätze stehen für Neueinsteiger*innen zur Verfügung (auch Geschwisterkinder zählen zu den Neueinsteigenden).

Wer sich hier zeitig anmeldet, hat gute Chancen.

Mit der Buchung eines Kurses erklärt ihr euch damit einverstanden, dass wir eure Daten erheben, speichern, übermitteln und nutzen, soweit dies dafür erforderlich ist. Wir versichern, dass wir eure persönlichen Daten gemäß DSGVO sorgsam und vertraulich behandeln.

Zahlungsmodalitäten – SEPA–Lastschriftverfahren

Die Mitgliedsbeiträge werden immer am 05.05. bzw. im 1. Mitgliedsjahr, bei Eintritt nach dem 01.05. des Jahres, am 11.11. oder dem darauffolgenden Arbeitstag per SEPA–Lastschrift eingezogen.

Die Kursgebühren werden frühestens am 3. Werktag nach Kursbeginn eingezogen.

Bitte füllt das auf Seite 52 befindliche SEPA–Lastschriftmandat aus und gebt es im Familienzentrum ab. Eure Mandatsreferenznummer teilen wir euch mit der ersten Abbuchung mit. Diese wird einmal vergeben und ändert sich auch für weitere Zahlungen nicht.

Vereinsmitgliedern teilen wir ihre Mandatsreferenznummer außerdem im Begrüßungsbrief mit.

Mitgliedschaft

Jede*r ist herzlich eingeladen, bei uns Mitglied zu werden. Ihr könnt entweder aktiv mitarbeiten oder als passive*r Förder*in wirken. Wir freuen uns auf euch!

Unseren *familienfreundlichen*, jährlichen Mitgliedsbeitrag für Einzelpersonen, Familien und Fördermitglieder könnt ihr unserem Antrag auf der folgenden Seite entnehmen.

Für freiwillig höhere Beiträge haben wir keine Grenzen gesetzt. Der Mitgliedsbeitrag kann als Spende bei der Steuer angegeben werden!

Als Mitglied kommt ihr in den Genuss folgender Vorteile

- E-Mail-Zusendung des aktuellen Kursprogramms als pdf
- Du erhältst 10 % Nachlass auf die mit dem %-Zeichen gekennzeichneten Kurse (keine doppelten Rabatte durch z.B. Familienkarte)
- Unser leckeres Frühstücksbuffet lockt zum Mitgliedsfamilienpreis – aktuelle Preise vor Ort
- Anmietung unserer Räume (für Familienfeiern) für günstige 10 €/Stunde

Den Mitgliedsantrag bekommst du im Familienzentrum, als Download unter www.familienzentrum-neumarkt.de oder in diesem Heft.

Es gibt für unsere Mitglieder keine verpflichtenden Einsatzstunden, jede freiwillige Unterstützung wird gern angenommen.

Familienzentrum Neumarkt e.V., Badstr. 96, NM

Aufnahmeantrag Mitgliedsnummer _____



Ich beantrage die Aufnahme in das Familienzentrum Neumarkt e. V. als

☐ Familie (Rabatte für **alle** eingetragenen Fam.-Mitglieder) ☐ Fördermitglied

☐ Einzelperson (Rabatte **nur** für volljähriges Hauptmitglied) ☐ Firma

Firma _____

Hauptmitglied: Name* _____ Vorname* _____

Straße* _____ PLZ /Ort * _____

Telefon* _____ E-Mail* _____

Geburtstag* _____ Staatsangehörigkeit _____ Beruf _____

Familienmitglieder: ☐ Ich bin alleinerziehend

Partner: Name * _____ Geburtstag _____ Beruf _____

Kinder: Name* _____ Geburtstag* _____

Name* _____ Geburtstag* _____

Name* _____ Geburtstag* _____

Änderungen bei den * verpflichtenden Angaben teilen Sie uns bitte zeitnah mit!

Mindest-Jahresbeitrag: Einzelpersonen: 25 € – Familien: 40 € –

Alleinerziehende: 35 € – Fördermitgliedschaft: 15 €

Freiwillig höherer Beitrag: _____ €

Neumarkt, _____

Unterschrift des Antragstellers

Mir ist bekannt, dass ein Austritt aus dem Verein spätestens 3 Monate vor Jahresende (31.12.) und nur schriftlich erfolgen kann. Die Kündigung muss bis zum **30.09.** eingegangen sein. Gemäß DSGVO weisen wir darauf hin, dass wir über dich als Mitglied zweckgebunden personenbezogene Daten speichern und die Bankdaten zur Bearbeitung an die Raiffeisenbank NM weiterleiten.

Die DSGVO ist auf unserer Homepage unter www.familienzentrum-neumarkt.de einzusehen.

Der Mitgliedsbeitrag wird immer am 05.05. bzw. im 1. Mitgliedsjahr, bei Eintritt nach dem 1.5. des Jahres, am 11.11. oder dem darauffolgenden Arbeitstag per SEPA-Lastschrift eingezogen.

Da Mitgliedsbeiträge nur durch Bankeinzug bezahlt werden können, fülle bitte auch das SEPA-Lastschriftmandat auf Seite 52 aus.

Kursanmeldung

*Pflichtfelder

Kursnummer _____ Kursname _____ Beginn _____

Name * _____ Vorname* _____ Geburtsdatum _____

Telefon* _____ E-Mail * _____

Name des Kindes _____ Geburtsdatum _____

Es gibt keine schriftliche Bestätigung – die Buchung kann im eigenen Account auf der Homepage eingesehen werden.

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE12ZZZ00000279695

Die Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der Abbuchung mitgeteilt

Ich/Wir ermächtige(n) das Familienzentrum Neumarkt e.V., Zahlungen (Mitgliedsbeitrag + Kursgebühren) von meinem (unserem) Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die vom Familienzentrum Neumarkt e. V. auf unten genanntes Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann (Wir können) innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem (unserem) Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Vorname und Name (Kontoinhaber)*

Straße und Hausnummer*

Postleitzahl und Ort*

Kreditinstitut (Name) IBAN*

Ort, Datum und Unterschrift*

Die Kursgebühren werden frühestens am 3. Werktag nach Kursbeginn abgebucht. Eine Kopie des SEPA-Lastschriftmandats erhalten Sie – auf Wunsch – im Büro oder per Mail. Bitte lassen Sie uns dieses SEPA-Lastschriftmandat mit Originalunterschrift zukommen.

☐ Ich zahle bar – Nur vormittags im Büro möglich –

Hiermit erkläre ich mich mit der zweckgebundenen personenbezogenen Speicherung meiner Daten, gemäß DSGVO, einverstanden.

Datum, Unterschrift *

Bitte hier abtrennen!

Bitte hier abtrennen!

Bitte hier abtrennen!

Impressum

Die Anmeldung zu einem Kurs verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Es erfolgt keine schriftliche Bestätigung der Anmeldung. Sollten Sie nichts von uns hören, findet der Kurs statt. Die Kursgebühr können Sie je nach Kursart vorab bar in unserem Büro zahlen oder per Lastschrift von Ihrem Konto abbuchen lassen. Es werden keine doppelten Rabatte gegeben (z.B. Mitgliedsrabatt + Familienkarte).

Achtung!!

Neue AGBs ab Januar 2026



Neue AGB 26 FZ

Wir versichern hiermit gemäß DSGVO den sorgsamsten Umgang mit den uns zur Verfügung gestellten persönlichen Daten, welche wir nur zweckgebunden nutzen. Unsere Datenschutzerklärung können Sie im Familienzentrum oder auf der Homepage einsehen.

Für Schäden an Eigentum (z.B. Garderobe) und Gesundheit wird nicht gehaftet. Ob die Teilnahme am Kurs mit der jeweiligen körperlichen und psychischen Verfassung vereinbar ist, muss jede*r Teilnehmer*in oder ein*e Erziehungsberechtigte*r (ärztlicher Rat) selbst entscheiden. Die angebotenen Kursinhalte geben nicht zwingend die Meinung des Familienzentrums wieder.

Die Aufsichtspflicht über die Kinder während des Aufenthalts im Familienzentrum liegt bei den Eltern.

Sollte ein Kurs ausfallen oder nicht zustande kommen, so verpflichtet sich das Familienzentrum Neumarkt e.V. zur Rückzahlung der vollen Kursgebühr. Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden. Der Kurs findet statt, sobald die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist.

Bankverbindung Familienzentrum Neumarkt e.V:

Für Spenden und Kursgebühren

Raiffeisenbank Neumarkt

IBAN: DE41 7606 9553 0003 3124 02

BIC: GENODEF1NMM

Sparkasse Neumarkt

IBAN: DE89 7605 2080 0008 2954 53

BIC: BYLADEM1NMA

Familienzentrum Neumarkt e. V.

Sophie Moritz, Susanne Münch, Michaela Ferstl

Für Druckfehler wird keine Haftung übernommen. Änderungen vorbehalten!

Titelfoto: Urheberrecht Familienzentrum

Gefördert von



Landkreis Neumarkt i. d. OPf



und Stadt Neumarkt i. d. OPf

Du bist Kursleiter*in / Referent*in und hast ein interessantes Familienthema anzubieten?

Ihr seid Eltern und vermisst ein bestimmtes Thema in unserem Angebot?

Wir freuen uns über neue Ideen, um unser Angebot weiter auszubauen und an die Wünsche und Bedürfnisse unserer Besucher anzupassen!

Meldet euch im Büro des Familienzentrums!

Familienzentrum Neumarkt e.V. – seit 2005

Am 20.02.2005 wurde an einem Küchentisch von 7 engagierten Frauen und Männern der gemeinnützige Verein Familienzentrum Neumarkt e.V. gegründet. Zu den Gründungsmitgliedern zählten: Alexandra Lehmeier, Karoline Tischler, Susanne Münch und Reny Forster. Zum 31.12.2024 konnte der Verein stolze 1.366 Mitglieder zählen.

„Ein Familienzentrum kostet was“

Seit 2012 unterstützen die Stadt Neumarkt und der Landkreis Neumarkt unsere Familienarbeit mit einer jährlichen Förderung. Das Zentrum Bayern Familie und Soziales fördert berücksichtigungsfähige ehrenamtliche Stunden. Die dann noch verbleibenden jährlichen betrieblichen Aufwendungen müssen durch Kursgebühren, Mitgliedsbeiträge und Spenden erwirtschaftet werden. Da steckt ganz viel drin: Miete, Lebensmittel und Getränke, Spielzeug, Büromaterial, Geschirr, Eventzubehör, Einrichtung, Personalkosten, Kursleiterhonorare und noch vieles mehr!

Hier findet ihr uns!

Badstraße 96
92318 Neumarkt
Tel.: 09181 / 50 97 71
Fax: 09181 / 50 97 72
Home: www.familienzentrum-neumarkt.de
E-Mail: info@familienzentrum-neumarkt.de

Bürozeiten (außer in den Ferien):

Dienstag und Freitag
von 8.30 – 12.00 Uhr
und nach Vereinbarung

Geschäftsführung:
Susanne Münch, Michaela Ferstl

Erreichbarkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln:
Mit dem Bus: Linie 566 Neumarkt Bahnhof – Höhenberg und zurück,
Haltestelle Mariahilfstraße, von dort ca. 100 m zu Fuß



Ferien-ÖFFNUNGS-zeiten:

Herbst	02.11.26 – 06.11.26
Weihnachten	04.01.27 – 08.01.27
Fasching	10.02.27 – 12.02.27

jeweils von 8.30 bis 12.30 Uhr

Bitte gesonderte Öffnungszeiten beachten!

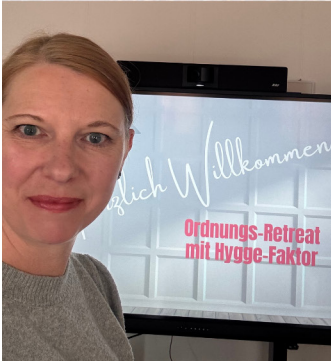
Insta – Facebook – Website




PROJEKT + DESIGN
www.projektplusdesign.de

AUFRÄUMEN & ORDNUNG SCHAFFEN

Weniger Chaos. Mehr Klarheit.
Mehr Zeit für das, was wirklich zählt.



**ALLTAGSTAUGLICH.
ENTLASTEND.
UMSETZBAR.**

Ohne Perfektionsdruck.
Ohne stundenlanges Aufräumen.



Ich freue mich, dich hier zu treffen:

Ordnungs-Retreat mit Hygge-Faktor
ab 25. Februar 2027 im Familienzentrum Neumarkt



Schuh Graf
Kirchengasse 5
Neumarkt

**Wir messen
Kinderfüße!**

Kinderschuh-Spezialist
2026 / 2027



koel
WALK YOURSELF HAPPY

Affenzahn



RICOSTA



hummel

LOWA Kids

superfit

Beck
QUAMMSTIEFEL



Lurchi
by SALAMANDER



Kinderschuhkauf ist Vertrauenssache.

Wir beraten mit  und Kompetenz.



JETZT NEU!



Euer Kaffee gegen Dorfner-Mark.



**Tauscht ab sofort 1 Dorfner-Mark
gegen 1 Coin für die Kaffeemaschine
hier im Familienzentrum Neumarkt.**

**Weitere Infos zum Bonussystem unter:
www.dorfnermark.de**



Kloster-Apotheke Neumarkt • Bahnhofstr. 2a • Tel. 0 91 81-25 99 22
Rathaus-Apotheke Neumarkt • Obere Marktstr. 14 • Tel. 0 91 81-25 99 20
Inh. Peter Dorfner e.K.