

### Offenes Sprachcafé / Bürgerstiftung

Immer donnerstags von 17:30-19:30 Uhr

Im Familienstützpunkt ZeitRaum

Kommt vorbei und probiert es aus!

### Familiennachmittag „Kistengärtnern“

Freitag, 17.04.26 um 14 Uhr

\*10€ pro Familie

Vor dem Familienstützpunkt ZeitRaum

Anmeldung über [zeitraum@nh-rosenheim.de](mailto:zeitraum@nh-rosenheim.de)

### Bücher & Spieltauschbörse

Freitag, 17.04.26 von 15-17 Uhr

Stöbern, tauschen, abgeben, mitnehmen

im Familienstützpunkt ZeitRaum

keine Anmeldung nötig, einfach vorbeikommen!

### TurnKids Bewegungsspielgruppe

(Laufalter bis 3 Jahre)

Jeden Mittwoch von 9:30 – 10:30 Uhr

\*kostenfreies Angebot

**-Aktuell Warteliste-**

### Pilates & Stretching (Frauenkurs)

Dienstags von 10-11 Uhr

Einstieg jederzeit möglich

5€ pro Termin

im Familienstützpunkt ZeitRaum

Anmeldung über [zeitraum@nh-rosenheim.de](mailto:zeitraum@nh-rosenheim.de)

### Vortrag „Pubertät trifft Wechseljahre“

#### Gelassen durch die hormonelle Achterbahn im Familienalltag

Mittwoch, 29.04.26 18-20 Uhr

\*kostenfreier Vortrag

Im Familienstützpunkt ZeitRaum

Anmeldung unter [zeitraum@nh-rosenheim.de](mailto:zeitraum@nh-rosenheim.de)

Oder 08031-7989445

### ADHS/ASS Elternaustausch am Abend

Donnerstag, 30.04.26 von 18-20 Uhr

\*kostenfreies Angebot

Im Familienstützpunkt ZeitRaum

Anmeldung unter [zeitraum@nh-rosenheim.de](mailto:zeitraum@nh-rosenheim.de)

Oder 08031-7989445

### **Ausblick in den Mai**

### Vortrag „Social Media und Selbstbild“

Referentin: Selma Keranovic von neon  
(Jugendsuchtberatung Rosenheim)

Montag, 18.05.26 19-21 Uhr

\*kostenfreier Vortrag

Im Familienstützpunkt ZeitRaum

Anmeldung unter [zeitraum@nh-rosenheim.de](mailto:zeitraum@nh-rosenheim.de)

Oder 08031-7989445

