

## Bürozeiten Familienzentrum

Mi 09:00 – 12:00 Uhr  
Do 09:00 – 11:00 Uhr



## Familienzentrum

### Öffnungszeiten:

Mo nur für Kurse  
Di 09:00 – 12:30 Uhr  
Mi 09:00 – 12:30 Uhr  
Do 09:00 – 12:30 Uhr  
Fr 08:30 – 12:30 Uhr

## Bürozeiten Jugendzentrum

Montag bis Freitag 12:30 – 15:00 Uhr

## Jugendzentrum / Offener Treff

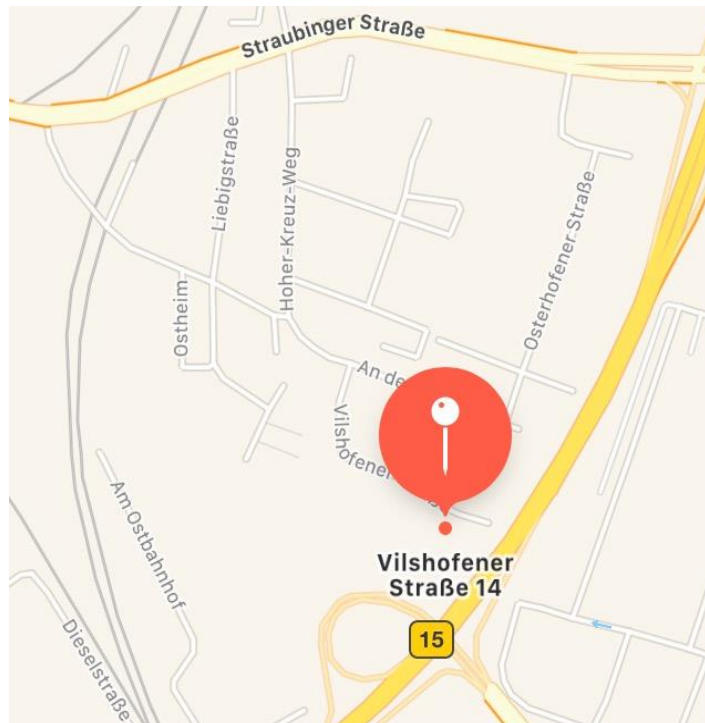
### Öffnungszeiten:

Mo geschlossen  
Di 15:00 – 19:00 Uhr  
Mi 16:30 – 20:00 Uhr  
Do 15:00 – 20:00 Uhr  
Fr 15:00 – 20:00 Uhr



Bandproberaum für junge Musiker zu vermieten.  
Sprecht uns bei Interesse an.

## Anfahrt:



## Kontakt:

Vilshofener Straße 14  
93055 Regensburg

Telefon: 0941 / 28095983  
0941 / 28095984

Fax: 0941 / 28095985

[jugendzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de](mailto:jugendzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de)  
[familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de](mailto:familienzentrum@kontrast.kjf-regensburg.de)

[www.kontrast-regensburg.de](http://www.kontrast-regensburg.de)  
Facebook: Kontrast Jugend- und Familienzentrum  
Instagram: juzkontrast

# Kontrast

Jugend- und Familienzentrum



Träger:



Katholische  
Jugendfürsorge  
der Diözese  
Regensburg e.V.



STADT  
REGENSBURG

**Programm des Jugend- und Familienzentrums „Kontrast“**

Programm Familienzentrum  
 Programm Jugendzentrum

| Zeit  | Montag   | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag   | Freitag  |
|---|--|---|---|--|--|
| 09:00   |  | <b>Mama lernt Deutsch</b><br>für Anfängerinnen<br>09:00 – 11:30 Uhr     | <b>Offener Kaffeetreff</b><br>09:30 – 12:00 Uhr<br><br><b>Musik mit Maria</b><br>09:00 – 09:45 Uhr<br>(0 – 18 Monate) | <b>Mama lernt Deutsch</b><br>für Anfängerinnen<br>9:00 – 10:30 Uhr           | <b>Offener Kaffee – Treff</b><br>09:30 – 12:30 Uhr<br><br><b>Eltern – Kind – Turnen</b><br>09:15 – 10:10 Uhr<br>(1, 5 – 3 Jahre) |
| 10:00   |  |   | <b>Musik mit Maria</b><br>10:00 – 10:45 Uhr<br>(1,5 – 3 Jahre)  |  | <b>Eltern – Kind – Turnen</b><br>10:15 – 11:15 Uhr<br>(1, 5 – 3 Jahre)   |
| 11:00   | <b>Yoga-postnatales Training</b><br>11:00 – 12:00 Uhr<br>(Kleinkinder können mitgebracht werden) | <b>Deutschkurs A2/ B1</b><br>11:45 – 13:15 Uhr                          | <b>Musik mit Maria</b><br>11:00 – 11:45 Uhr<br>(12 – 20 Monate)   | <b>Deutschkurs A2/ B1</b><br>10:45 – 13:15 Uhr                               |  |
| 12:00   |  |   |   |  |  |
| 13:00   |  |   |   |  |  |
| 14:00   |  |   |   |  | <b>Gitarrenkurs</b><br>15:00 – 16:00 Uhr<br>(ab 10 Jahren, auf Anfrage)  |
| <b>Offener Treff Jugendzentrum: Montag geschlossen, Dienstag (15:00 – 19:00 Uhr), Mittwoch (16:30 – 20:00 Uhr), Donnerstag und Freitag (15:00 – 20:00 Uhr)<br/>Gemeinsames Kochen und Backen ist im offenen Treff nach Absprache möglich!</b> |  |   |   |  |  |
| 15:00   |  | <b>Offene Hausaufgabenhilfe</b><br>15:00 – 16:30 Uhr<br>(ab 7 Jahre)    |   | <b>Offene Hausaufgabenhilfe</b><br>15:00 – 16:30 Uhr<br>(ab 7 Jahre)         |  |
| 16:00   | <b>DenkKunst</b><br>16:30 – 18:30 Uhr<br>(Termine siehe Familienzentrum, Aktuelles)              | <b>Tanzgruppe Expressia</b><br>16:00 – 17:00 Uhr<br>(5 – 10 Jahre)      |   |  |  |
| 17:00   |  | <b>Sportgruppe</b><br>17:00 – 18:00 Uhr<br>(ab 7 Jahre, März - Oktober) | <b>Radkurs für Frauen</b><br>17:00 – 18:00 Uhr<br>(Mai – Oktober)   | <b>Klettern</b><br>17:00 – 19:00 Uhr<br>(ab 7 Jahre, Termine siehe Homepage) | <b>Fußballtraining</b><br>17:00 – 18:30 Uhr<br>(ab 7 Jahre)  |
| 18:00   |  |   | <b>Calisthenics/ Eigengewichtstraining</b><br>18:00 - 19:30 Uhr<br>(ab 13 Jahre, Termine siehe Homepage)              |  |  |
| 19:00   | <b>Frauenfitness</b><br>19:00 – 20:30 Uhr  |   |   |  |  |
| 20:00   | <b>Mehrsprachigkeit (online)</b><br>20:30 Uhr (jeweils 1. Montag im Monat)                       |   |   |  |  |

Zusätzlich gibt es Angebote, wie z.B. Ausflüge, Workshops, Ferienaktionen, ... (siehe Homepage oder Instagram)