

MAMA@work

Bessere Jobchancen
für erziehende Frauen



PROGRAMM

Oktober '26 bis Februar '27

Einzelcoaching für erziehende Frauen

Individuelle Terminvereinbarung bis zu 60 Stunden

Neue Chance oder Wiedereinstieg: Soziale Berufe entdecken

Kinder-, Alten- und Heilerziehungspflege
Erzieher

Datum: **Dienstag, 27.10.2026**

Uhrzeit: 09:00 bis 11:00 Uhr

Ort: Berufsbildungszentrum für
soziale Berufe Zwiesel

Mutmach-Mama-Stammtisch Zwischen Familie, Beruf und den eigenen Träumen

Datum: **Donnerstag, 29.10.2026**

Uhrzeit: 15:00 bis 16:30 Uhr

Ort: ARBERLAND Haus, 94209 Regen

Dozentin: Sandra Preiß

Vortrag: Finanzfit für Frauen – die wichtigsten Grundlagen

Datum: **Mittwoch, 18.11.2026**

Uhrzeit: 09:00 bis 10:30 Uhr

Ort: ARBERLAND Haus, 94209 Regen

Dozent: Andreas Ruber

Vortrag: Online verkaufen leicht gemacht

Von Vinted bis Etsy – Gebrauchtes verkaufen,
Kreatives anbieten und die Haushaltskasse
aufbessern

Datum: **Donnerstag, 26.11.2026**

Uhrzeit: 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: ARBERLAND Haus, 94209 Regen

Dozentin: Sandra Preiß

Infos/Anmeldung:



Individuelle /
kostenfreie Unterstützung:



Sabrina Kraas
Tel. 09921 9605 4447
kraas@vhs-arberland.de



Workshop: Nacken, Schultern, Rücken

Soforthilfe und Entspannung für gestresste Mamas

Datum: **Dienstag, 15.12.2026**

Mittwoch, 24.02.2027

Uhrzeit: 18:00 bis 19:00 Uhr

Ort: ARBERLAND Haus, 94209 Regen

Dozentin: Sandra Preiß

Workshop: Gut gestylt mit wenig Zeit

Typgerechtes Styling für Mütter zwischen Familie,
Beruf und Alltag

Datum: **Mittwoch, 20.01.2027**

Uhrzeit: 09:00 bis 11:15 Uhr

Ort: Friseur am Rothbach
Bergknappenstraße 12 · 94249 Bodenmais

Dozentin: Andrea Macha

MAMA@work im Landkreis Regen Betreuungsangebote & Anlaufstellen

Datum: **Dienstag, 26.01.2027**

Uhrzeit: 15:00 bis 16:30 Uhr

Ort: ARBERLAND Haus, 94209 Regen

Dozentin: Jugendamt und KoKi

Vortrag: Zurück in den Beruf – gut informiert durchstarten

Weiterbildung, Arbeitszeitmodelle und
wichtige Tipps für Mütter

Datum: **Dienstag, 02.02.2027**

Uhrzeit: 09:00 bis 10:30 Uhr

Ort: ARBERLAND Haus, 94209 Regen

Dozentin: Monika Kraus (Jobcenter)
Greta Brock/Willi Kammerer
(Weiterbildungsinitiatoren)

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



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales