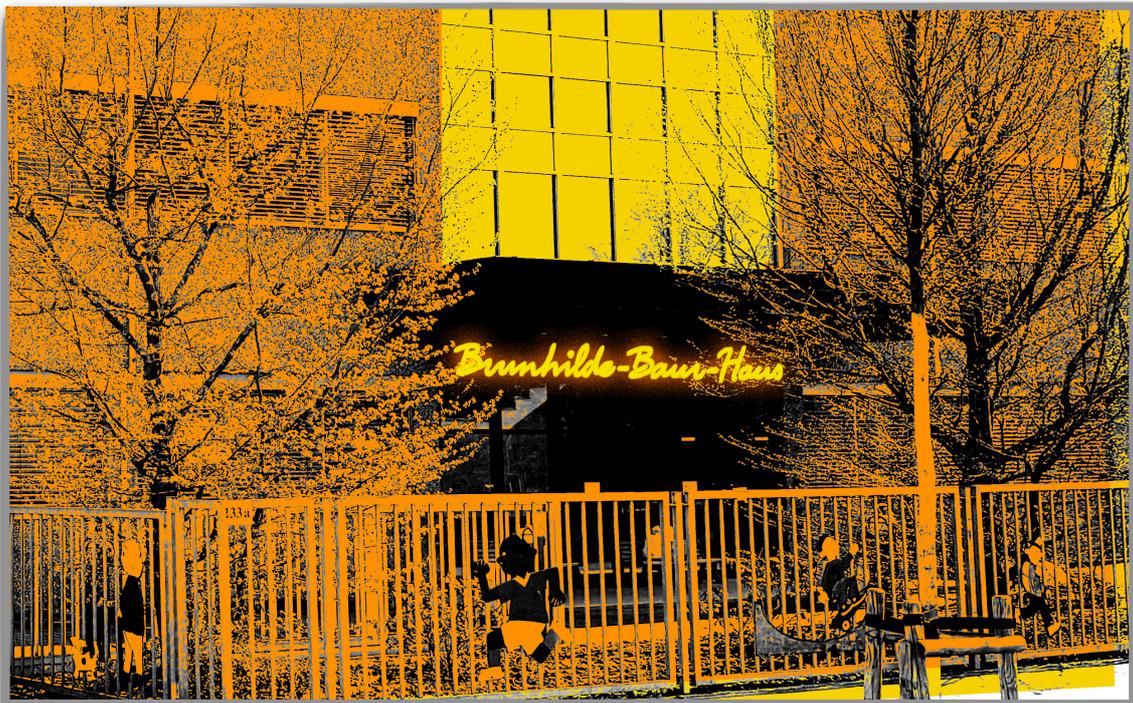




Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander



Mehrgenerationenhaus Karlsruhe und Kinder- und Familienzentrum im Brunhilde-Baur-Haus Neureut



Programm 3/2025
September - Dezember



Herzlich Willkommen

Liebe Besucherinnen und Besucher des Mehrgenerationenhauses,

der Sommer zieht sich langsam zurück, die noch warmen Tage werden kürzer, und der kommende Hauch vom Herbst färbt die Blätter bald in warmes Gold und leuchtendes Rot. Diese Zeit des Übergangs lädt dazu ein, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu sammeln und sich auf die kommenden Wintertage vorzubereiten.

Auch bei uns im Mehrgenerationenhaus beginnt nun eine besondere Jahreszeit. Wir möchten den Herbst nutzen, um mit Ihnen gemeinsam zu genießen, was diese Zeit reich macht: gemütliche Treffen bei warmen Getränken und einem leckeren Mittagstisch, kreative Nachmittage und die Freude am Beisammensein.

Und während draußen allmählich die ersten kühleren Morgen anklopfen, blicken wir schon auf das, was vor uns liegt: die Adventszeit und das Weihnachtsfest – Momente voller Licht, Musik und herzlicher Begegnungen. Wie es im Buch Jesaja heißt:
„Das Volk, das im Finstern wandelt, sieht ein großes Licht; und über denen, die da wohnen im finstern Lande, scheint es hell.“

Dieses Licht möchten wir miteinander teilen – durch Gemeinschaft, gegenseitige Unterstützung und kleine Gesten der Herzlichkeit. Vielleicht ist es ein Gespräch, ein gemeinsames Lied oder einfach ein Lächeln, das Wärme schenkt.

Wir laden Sie herzlich ein, im Herbst und in der Winter- und Weihnachtszeit bei uns vorbeizuschauen, neue Menschen kennenzulernen und schöne Momente zu erleben.

Mit herzlichen Grüßen

A stylized, cursive handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Dr. Anita Galuschek'.

Dr. Anita Galuschek

Leitung Mehrgenerationenhaus | Kinder- und Familienzentrum | Startpunkt Elterncafé

PS: Beachten Sie auch, dass wir für viele Angebote noch Ehrenamtliche suchen. Die Gesuche finden Sie auf den letzten Seiten.



Sie wollen kein Angebot und keine
Aktion des Mehrgenerationenhauses
und des
Kinder- und Familienzentrums mehr
verpassen?

Dann abonnieren Sie unseren
Newsletter:

[hier klicken](#)

oder

scannen Sie den QR-Code:







Offene Treffs

Mittagstisch für alle Generationen	Montag bis Freitag 11.45 - 13.00 Uhr	S. 8
Mehrgenerationen-Café am Nachmittag	Jeden Freitag 14.00 - 17.00 Uhr	S. 8
Silberherz - digitaler Gesprächstreff	Jeden Freitag 14.00 - 17.00 Uhr	S. 8
Nachbarschaftssprechstunde	Jeden Freitag 14.30 - 15.30 Uhr	S. 9
Spieletreff	Jeden 2. und 4. Freitag im Monat 14.00 - 17.00 Uhr	S. 9
Stammtisch „Soziales Neureut“	Jeden 3. Freitag im Monat 15.00 - 17.00 Uhr	S. 9
„Mit Nadel und Faden“ Strickrunde und Nähstreff	Jeden Freitag 14.30 - 17.00 Uhr	S. 10
Kaffee-Stüble	täglich während der Öffnungszeiten des Mehrgenerationenhauses	S. 11
Öffentlicher Bücherschrank		S. 11
Reparaturcafé *	Jeden 2. Mittwoch im Monat 15.00 - 17.00 Uhr	S. 11

* Anmeldung erbeten



Yoga-Kurse	Jeden Montag und Donnerstag ab 18.00 Uhr bzw. ab 17.15 Uhr	S. 18
Aqua-Yoga	Samstags (feste Termine) Ab 14.00 Uhr bzw. ab 15.00 Uhr	S. 18
Qi Gong	Jeden Mittwoch 9.45 - 11.00 Uhr	S. 19
Zen Meditation	Jeden Mittwoch 19.00 - 20.30 Uhr	S. 19
Funtappers Line Dance *	Jeden Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr	S. 19
Academy Sportangebot *	Montag bis Freitag Ab 18.15 Uhr	S. 19

Eltern, Kinder und Familien

Indoor-Spielplatz	Samstags, 14-tägig 14.00 - 16.00 Uhr	S. 12
Flohmarkt der Babyklappe	Freitag und Samstag (feste Termine)	S. 12
Kinder-Yoga *	Samstags (feste Termine) 12.00 - 13.00 Uhr	S. 13
Offener Spiele-Treff	Jeden Donnerstag 15.30 - 17.00 Uhr	S. 13
STÄRKE-Kurse *	Feste Termine	S. 14
Musikcafé für Familien	Sonntags (feste Termine) 10.00 - 11.00 Uhr	S. 16

Übersicht der Angebote



Startpunkt Elterncafé	Jeden Dienstag 10.00 - 12.00 Uhr	S. 16
Kurse zur Geburtsvorbereitung *	Feste Termine	S. 17

* Anmeldung erforderlich



Gesundheit, Sport und Bewegung

Hilfe und Unterstützung

Al-Anon, Alateen	Jeden Montag 18.00 - 19.00 Uhr	S. 20
NEU, ab 25.09.2025! S-ANON	Jeden Donnerstag 19.30 - 21.00 Uhr	S. 21
Beratung für Senioren und pflegende Angehörige	Jeden Montag und Donnerstag 7.45 - 8.45 Uhr Jeden Mittwoch 12.15 - 13.00 Uhr	S. 22
Frauentreff	Jeden Mittwoch 14.00 - 16.00 Uhr	S. 22
Treffen für pflegende Angehörige	Montags (feste Termine) 18.30 Uhr	S. 22



* Anmeldung erforderlich



Bildung und Freizeit

Genussfrühstück für Senior:innen *	Mittwochs (feste Termine) 9.00 - 11.00 Uhr	S. 23
Internetcafé Neureut Beratung im Umgang mit Smartphone, etc.	Montags (feste Termine) 15.00 - 17.00 Uhr	S. 23
Quiltgruppe Neureut *	Dienstags (feste Termine)	S. 24
Gitarren- und Ukulele-Unterricht *	Dienstags Ab 15.00 Uhr	S. 24
Schüler:innen- und Lernhilfe *	Freitags bzw. Samstags Ab 14.00 bzw. 11.00 Uhr	S. 25



Blick in den Stadtteil

Steptanz und Line-Dance	Informationen unter: www.funtappers.de	S. 25
-------------------------	--	-------



Ehrenamt und Engagement

Ehrenamt und Engagement Rahmenbedingungen und Raum für Engagement		S. 26
--	--	-------

* Anmeldung erbeten

* Anmeldung erforderlich



Mittagstisch für alle Generationen

Wann: Montag bis Freitag	Wo: Brunhilde-Baur-Saal
Uhrzeit: 11.45 - 13.00 Uhr	Kontakt: info@mgh-ka.de

In unserer Produktionsschule kochen wir täglich frische, abwechslungsreiche Gerichte, die nicht nur den Hunger stillen, sondern auch den Gaumen verwöhnen. Unser Mittagstisch wird mit viel Liebe und Leidenschaft von unseren Schüler:innen unter professioneller Anleitung zubereitet.

Den aktuellen Speiseplan finden Sie hier: www.mgh-ka.de

Mehrgenerationencafé am Nachmittag

Wann: Jeden Freitag	Wo: Brunhilde-Baur-Saal
Uhrzeit: 14.00 - 17.00 Uhr	Kontakt: info@mgh-ka.de

Sie sind herzlich eingeladen zum Austausch und zur Begegnung in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen. Unser Kuchen wird von den Schüler:innen der Konditorei unserer Produktionsschule frisch zubereitet. Ab 15.30 Uhr bieten wir Kuchenverkauf außer Haus an.

Silberherz – Digitaler Gesprächstreff

Wann: Jeden Freitag	Wo: Brunhilde-Baur-Saal
Uhrzeit: 14.30 - 17.00 Uhr	Kontakt: info@mgh-ka.de

Silberherz hilft Ihnen dabei, sich in der digitalen Welt zurechtzufinden. Wir möchten mit Ihnen etwas Neues ausprobieren, in dem wir über Herausforderungen des Alltags im Beisein eines digitalen Assistenten diskutieren. Wir machen Ihnen Mut, mit uns gemeinsam Barrieren aufzuheben, um Sie vom Zuschauenden in die digitale Welt abzuholen, damit Sie sie selbständig, eigenverantwortlich und angstfrei nutzen können.



Nachbarschafts-Sprechstunde

Wann: Jeden Freitag	Wo: Brunhilde-Baur-Saal
Uhrzeit: 14.30 - 15.30 Uhr	Kontakt: info@mgh-ka.de

Im Rahmen des Mehrgenerationencafés am Nachmittag haben Sie die Möglichkeit zu einem Austausch mit der Leitung des Mehrgenerationenhauses. Hier können Sie sich über ein Ehrenamt informieren, Impulse und Ideen einbringen, wie das MGH weiter gestaltet werden kann.

Spieletreff für Senior:innen

Wann: 2. und 4. Freitag im Monat	Wo: Brunhilde-Baur-Saal
Uhrzeit: 14.00 - 17.00 Uhr	Kontakt: info@mgh-ka.de

Termine: 12.9., 26.9., 10.10., 24.10., 14.11., 28.11., 19.12.2025

Wir treffen uns zum gemeinsamen Spielen von verschiedenen Karten- und Gesellschaftsspielen. Alle Menschen sind herzlich willkommen!

Stammtisch soziales Neureut

Wann: 3. Freitag im Monat	Wo: Brunhilde-Baur-Saal
Uhrzeit: 15.00 - 17.00 Uhr	Kontakt: info@mgh-ka.de

Termine: 19.09., 17.10., 21.11., 19.12.2025

Was ist los im Quartier? Tauschen Sie Informationen zu Angeboten im Stadtteil aus und vernetzen Sie sich mit anderen Engagierten.



„Mit nadel und Faden“ – Strickrunde und Nähtreff

Wann: Jeden Freitag	Wo: Brunhilde-Baur-Saal
Uhrzeit: 14.30 - 17.00 Uhr	Kontakt: info@mgh-ka.de

Stricken, Häkeln, Nähen... Wenn Sie Spaß an kreativem Gestalten in gemütlicher Runde haben, dann sind Sie herzlich eingeladen zu unseren offenen Handarbeitsrunden im Mehrgenerationen-Café:

1. Strick- und Häkelrunde

Wir sind eine fröhliche Gruppe, die sich jeden Freitag ab 14.30 Uhr zum gemeinsamen Stricken bei Kaffee und Kuchen im Café trifft.

2. Nähtreff

Das Angebot richtet sich an Einsteiger:innen und Anfänger:innen mit Grundkenntnissen. Lernen Sie einfache Nähprojekte kennen oder bringen Sie Ihre eigenen Ideen mit. Wir geben Anregungen und zeigen Ihnen, wie viel Spaß der Umgang mit der (eigenen) Nähmaschine macht.

Projekt „Laufmasche“

Eine Kooperation mit den Barber-Angels e.V. (Friseur Engel): Wir stricken wärmende Accessoires (Mützen, Schals, Handschuhe, Socken etc.) für bedürftige und obdachlose Menschen. Haben Sie auch Lust, mit Ihrem Hobby ein soziales Projekt zu unterstützen?

Wenden Sie sich für weitere Informationen gerne an info@mgh-ka.de oder kommen Sie einfach freitags in unserem Café vorbei.



KAFFEE-Stüble

Wann: Täglich	Wo: Brunhilde-Baur-Saal
---------------	-------------------------

Uhrzeit: Während der Öffnungszeiten

Das „Kaffee-Stüble“ befindet sich schräg gegenüber vom Brunhilde-Baur-Saal (durch das Foyer, rechts vor dem Treppenaufgang). und ist täglich geöffnet. Dort finden Sie ein kleines Getränkeangebot, das Sie gegen eine Spende nutzen dürfen. Sie haben auch die Möglichkeit, sich für kleine Gesprächsrunden und Spielenachmittage zu treffen oder einfach mal in Ruhe ein Buch zu lesen.

Öffentlicher Bücherschrank

Wann: Täglich, während der Öffnungszeiten	Wo: Kaffeestüble / Foyer im Brunhilde-Baur-Haus
---	---

Uhrzeit: Während der Öffnungszeiten

Wer mag, kann jederzeit ein Buch mitnehmen oder vorbeibringen. Lesen dürfen Sie selbstverständlich zu Hause oder aber im Café. Beliebt sind Romane, Krimis, Bastelbücher, Koch- und Backbücher sowie Kinder- und Jugendliteratur. Viel Spaß beim Stöbern und Schmökern!

Reparaturcafé

Wann: 3. Mittwoch im Monat	Wo: Brunhilde-Baur-Saal
Uhrzeit: 15.00 - 17.00 Uhr	Kontakt: info@mgh-ka.de

Termine: 10.09., 08.10., 12.11., 10.12.2025

Sie haben ein defektes Kleingerät oder einen beschädigten Gegenstand zu Hause? Das ist kein Grund zum Wegwerfen. Wir helfen Ihnen, die Ursache des Problems zu finden und reparieren Ihren defekten Gegenstand mit Ihnen gemeinsam. Damit wir uns auf Ihre neue Aufgabe vorbereiten können und das richtige Werkzeug parat haben, bitten wir Sie Ihren Reparaturbedarf anzumelden:

info@reparaturcafe-neureut.de



Indoor-Spielplatz

Wann:	Samstags	Wo:	Turnhalle der Kita
Uhrzeit:	14.00 - 16.00 Uhr	Kontakt:	info@kifaz-neureut.de
Termine:	06.09., 20.09., 04.10., 18.10., 15.11., 29.11., 13.12.2025		

Familien sind herzlich eingeladen, die Turnhalle sowie das Außengelände der Kita für abwechslungsreiche Bewegungsangebote zu entdecken. Verschiedene Spielgeräte stehen bereit und dürfen gerne genutzt werden. Bitte beachten Sie, dass die Aufsichtspflicht während der gesamten Zeit bei den Eltern liegt.

Der Indoor-Spielplatz hat ganzjährig - auch in den Ferien und bei jedem Wetter - für Sie geöffnet.

Flohmarkt der Babyklappe

Wann:	Freitags 14.00 - 17.00 Uhr, Samstags 11.00 - 13.00 Uhr	Wo:	Foyer, UG
Termine:	19.09. und 20.09.2025 21.11. und 22.11.2025	Kontakt:	info@kifaz-neureut.de

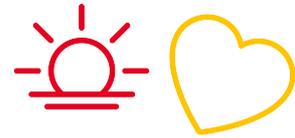
Das Team der Babyklappe lädt herzlich ein zum Bummeln in einer großen Auswahl an Kindersachen zu kleinen Preisen. Unser Café ist geöffnet und bietet Waffeln, Kaffee und Kuchen für die Pause zwischendurch an. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Wir freuen uns sehr über Ihre Unterstützung!

Damit wir alles gut koordinieren können, melden Sie Ihre geplante Spende bitte vorab unter folgender E-Mail-Adresse an:

flohmarkt-babyklappe@hardtstiftung.de

Unser ehrenamtliches Team vereinbart dann gerne mit Ihnen einen passenden Termin zur Annahme Ihrer Spende.



Kinder-Yoga

Wann: Samstags	Wo: Begegnungsapartment
Uhrzeit: 12.00 - 13.00 Uhr	Kontakt: info@kifaz-neureut.de
Termine: 13.09., 20.09., 27.09., 11.10., 18.10., 25.10., 15.11., 22.11., 29.11.2025	

Kosten: 5 Euro pro Termin / **Anmeldung erforderlich**

Bitte mitbringen: Unterlage (Yoga-Matte oder Handtuch), bequeme Kleidung, Wasser zum Trinken

Das Angebot richtet sich an Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren.

Kinder-Yoga macht nicht nur viel Spaß, sondern fördert das Miteinander und bietet körperliche Übungen ohne Wettbewerb und Leistungsdruck. Yoga wirkt beruhigend, kann Ängste und Stress abbauen und hilft dabei, soziale Kompetenzen zu stärken. Eine Förderung über das Bildungs- und Teilhabepaket ist möglich. Sprechen Sie uns an.

Mit dem Kinder-Yoga-Pass für 30,00€ haben Sie die Möglichkeit, insgesamt 6x am Kinder-Yoga teilzunehmen. Das müssen keine aufeinanderfolgenden Termine sein. Der Kinder- Yoga-Pass ist (ab Ausstellungsdatum) ein halbes Jahr gültig und kann auch gerne an Freunde ausgeliehen oder verschenkt werden.

Offener Spiele-Treff

Wann: Jeden Donnerstag	Wo: Begegnungsapartment
Uhrzeit: 15.30 - 17.00 Uhr	Kontakt: info@kifaz-neureut.de

Dieses Angebot ist als Elterninitiative gestaltet und richtet sich an Familien mit Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren (mit Geschwisterkindern). Der Treff bietet die Möglichkeit, sich kennenzulernen, Spiele- und Betreuungsmöglichkeiten für die Kinder auf den Weg zu bringen oder einfach miteinander ins Gespräch zu kommen.



STÄRKE - Kurse

Das Landesprogramm STÄRKE ermöglicht (werdenden) Familien in Baden-Württemberg eine kostenlose oder ermäßigte Teilnahme an Familienbildungsangeboten vor Ort. Ziel ist die Stärkung der Erziehungskompetenz von Eltern und die Verbesserung der Entwicklungsmöglichkeiten ihrer Kinder.

Gestärkt im Alltag! (Teil 1) - Muss ich mir Sorgen um mich machen?

Dieses Angebot richtet sich an belastete oder erschöpfte Eltern, die immer wieder ins „Funktionieren“ kommen (Reflexion "Wie ist es um mich bestellt? Bin ich Burnoutgefährdet?" und erste Ansätze daraus).

Online Ab Freitag, 17.10.2025 (2 feste Termine)

Jeweils 08.30 - 10.30 Uhr

Die Teilnahme ist für Eltern in besonderen Lebenslagen kostenlos.

Gestärkt im Alltag! (Teil 2) - Mehr Freude und Leichtigkeit

Dieses Angebot richtet sich an belastete oder erschöpfte Eltern, die selbst etwas dafür tun wollen, um aus dem Stress herauszukommen. Inhalte sind u.a. Ansätze zur Selbstfürsorge, zum Kraft-Tanken und Umgang mit Perfektionismus sowie Übungen zu verschiedenen mentalen, emotionalen und aktiven Coping-Strategien. Voraussetzung ist die Teilnahme an „gestärkt im Alltag (Teil 1)“.

Präsenz Ab Freitag, 07.11.2025 (4 feste Termine, davon 2 online)

Jeweils 09.30 - ca. 12.00 Uhr

Ort: Begegnungsapartment, 2. OG

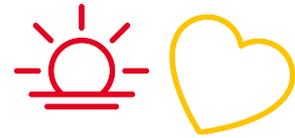
Die Teilnahme ist für Eltern in besonderen Lebenslagen kostenlos.

Bitte melden Sie sich vor Ihrem Kursbesuch an.

Maren de Klerk

Tel 0721 499 064 8 | E-Mail maren.deklerk@dialog-weise.de

Weitere Informationen unter: www.dialog-weise.de



STÄRKE - Kurse

Wieso reagier' ich immer wieder so, wie ich lieber nicht reagiert hätte?

Dieses Angebot richtet sich an Eltern, die ihren unerwünschten Reaktionsmustern und Trigger-Punkten auf die Spur kommen wollen, damit sie ihren Kindern gegenüber nicht so heftig reagieren. (Selbstreflexion und Austausch mit anderen Eltern)

Präsenz Ab Montag, 15.09.2025 (6 feste Termine; 3-7 Eltern)

Ort: Begegnungsapartment, 2. OG

Jeweils von 9.30 bis 11.30 Uhr

In Planung: Ab Montag, 03.11.2025 (6 feste Termine)

Wieso reagier' ich immer wieder so, wie ich lieber nicht reagiert hätte?

Die Teilnahme ist für Eltern in besonderen Lebenslagen kostenlos.

ErMUTigende Erziehung

Eltern können hier ihre Fragen zu schwierigen Situationen im Erziehungsalltag einbringen (Schwerpunkt 3-11 Jahre), die auf Grundlage einer bindungsorientierten Erziehung besprochen werden.

Online Ab Mittwoch, 17.09.2025 (4 feste Termine)

1. / 3. Termin: 9.45 bis 11.45 Uhr; 2. / 4. Termin: 17.00 bis 19.00 Uhr

Stärkungsgruppe

Dieses Angebot richtet sich an belastete oder erschöpfte Eltern, die regelmäßig Zeit und Raum haben wollen, um sich auf die eigenen Bedürfnisse zu konzentrieren und nicht im Alltags-Stress zu versinken.

Ein Einstieg in die laufende Gruppe ist nach Absprache jederzeit möglich!

Präsenz Fortlaufend freitags, 1x im Monat / Kosten: 270 € / 6 Termine

Ort: Begegnungsapartment, 2. OG

Jeweils von 9.30 bis ca. 12.00 Uhr



Musikcafé für Familien

Wann: Sonntags	Wo: Turnhalle der Kita
Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr	Kontakt: info@kifaz-neureut.de
Termine: 14.09., 12.10., 16.11., 07.12.2025	

Das Angebot richtet sich an (Groß-)Eltern mit (Enkel-)Kindern im Alter von 3 bis 5 Jahren. Mit Liedern, Instrumenten und Bewegungsspielen gehen wir durch das Jahr und sammeln erste Erfahrungen mit Musik.

Startpunkt Elterncafé

Wann: Jeden Dienstag	Wo: Begegnungsapartment
Uhrzeit: 10.00 - 12.00 Uhr	Kontakt: startpunkt@hardtstiftung.de

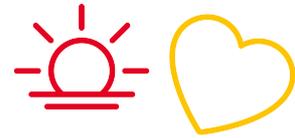
Startpunktleitung: Dr. Anita Galuschek
Tel.: 0721 626 904 14

Das Startpunkt Elterncafé ist ein Angebot für Schwangere, Mütter und Väter und deren Kinder im Alter von 0 bis 3 Jahren. In gemütlicher Atmosphäre besteht die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, Erfahrungen auszutauschen und sich zu informieren. Darüber hinaus stehen regelmäßig Fachkräfte aus dem Netzwerk Frühe Hilfen für Beratungsgespräche und konkrete Fragestellungen rund um das Thema „Eltern werden. Eltern sein“ zur Verfügung:



- 23. September Sabine Weiß (Familienhebammen)
- 18. November Judith Spinner (Familienbegleitung Frühe Kindheit)
- 14. Oktober Anna Werling (Beratungsstelle Frühe Hilfen)





Kurs zur Geburtsvorbereitung

für Schwangere und Partner oder eine andere Begleitperson

Wann: Donnerstags

Wo: Begegnungsapartment

Karin Lotz - Hebamme

Kontakt Tel.: 0721 915 383 48 (sprechen Sie gerne auf den Anrufbeantworter)

E-Mail: ka-lotz@web.de

Ein Geburtsvorbereitungskurs (geschlossene Gruppe) möchte einstimmen auf die Geburt und ihre Herausforderungen sowie auf die erste Lebenszeit mit dem neugeborenen Kind.

Wir treffen uns zunächst in der **Frauenrunde** (4x)



Donnerstags von 10.00 - 12.00 Uhr,

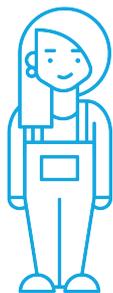
danach finden gemeinsame **Termine mit Partner** statt (2 bis 3x)

Donnerstags 18.00 - 20.00/21.00 Uhr.

Die Krankenkasse übernimmt die anfallenden Kosten für die Frauen.

Für Partner fällt ein Teilnahmebeitrag von 60,00 € an. Genaue Kursdaten und weitere Infos erhalten Sie auf Anfrage.

Anmeldung erforderlich





Yoga-Kurse (Präventionskurse)

Wann: Montags und donnerstags | Wo: Seminarraum 3

Uhrzeit: Montags ab 18.00 Uhr / donnerstags ab 17.15 Uhr

Kontakt: Cordula Richter
Tel.: 0173 800 797 6
E-Mail: zeitfueryogakarlsruhe@gmx.de

Kosten: Bitte um Rücksprache, da zuschussfähig

Kurse
Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen
Montags von 18.00 – 19.15 Uhr

Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen
Montags von 19.30 – 20.15 Uhr

Verbesserung von körperlichen Einschränkungen
Donnerstags von 17.15 – 18.30 Uhr

Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen
Donnerstags von 18.45 – 20.00 Uhr

AQUA YOGA

Wann: Samstags | Wo: Schwimmbad / Stammhaus

Uhrzeit: 15.00 – 16.00 Uhr | Kontakt: Cordula Richter

Termine: 20.09.2025; weitere Termine folgen!

Bitte bringen Sie Badebekleidung, Handtuch und Duschutensilien mit.



Nimm dir Zeit für Yoga



Qi Gong

Wann:	Jeden Mittwoch	Wo:	Begegnungsapartment
Uhrzeit:	09.45 - 11.00 Uhr	Kontakt:	Barbara Estedt Tel.: 0152 262 988 42 E-Mail: b.estedt@yahoo.de
Kosten:	Werden pro Termin erhoben		

Zen Meditation

Wann:	Jeden Mittwoch	Wo:	Begegnungsapartment
Uhrzeit:	Ab 18.15 Uhr	Kontakt:	Gosia Theobald Tel.: 0173 833 143 0 E-Mail: zen-ka@online.de
Kosten:	Werden pro Termin erhoben		

Funtappers – Line dance

Wann:	Jeden Mittwoch	Wo:	Seminarraum 3
Uhrzeit:	Ab 18.15 Uhr		Anmeldung erforderlich

Für das aktuelle Kursangebot und Anmeldung besuchen Sie unsere Homepage:
www.funtappers.de

Academy Sportangebot

Wann:	Montag bis Freitag	Wo:	Turnhalle der Kita
Uhrzeit:	Ab 18.15 Uhr		Anmeldung erforderlich

Für das aktuelle Kursangebot und Anmeldung besuchen Sie unsere Homepage:
www.academy-karlsruhe.de



Al-Anon / Alateen

Wann:	Jeden Montag	Wo:	Seminarraum 2
Uhrzeit:	18.00 - 19.00 Uhr	Kontakt:	Tel.: 07243 667 17 oder Mobil: 0176 301 877 99

Die Al-Anon Familiengruppen unterstützen all diejenigen, deren Leben jetzt oder in der Vergangenheit durch das Trinken eines anderen belastet worden ist, unabhängig davon, ob dasjenige noch trinkt, oder aufgehört hat. Alateen bietet Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, Erfahrung, Kraft und Hoffnung mit Gleichaltrigen zu teilen. Sie erfahren dort, wie andere mit der Situation umgehen und können so ihre eigenen Einstellungen und Verhaltensweisen ihrer Familie gegenüber verändern. In der Alateen-Präambel heißt es dazu: „Wenn wir auch unsere Eltern nicht ändern und kontrollieren können, so können wir uns doch von ihren Problemen lösen und sie weiterhin lieben“.

Zentrales Büro der Al-Anon Familie

Hofweg 58, 22085 Hamburg

Tel.: 040 226 389 700

Fax: 040 226 389 701

E-Mail: zdb@al-anon.de

Sie erreichen uns:

Montag und Donnerstag
15.00 - 17.00 Uhr

Dienstag
15.00 - 19.00 Uhr

Freitag
9.00 - 12.00 Uhr



S-Anon

Wann: Jeden Donnerstag	Wo: Seminarraum 2
Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr	Kontakt: s-anon.karlsruhe@fmx.de

Hilfe für Angehörige von Sexsüchtigen

- S-Anon ist eine Gemeinschaft, die ihre Erfahrung, Kraft und Hoffnung miteinander teilen, um ihre gemeinsamen Probleme zu lösen und anderen zur Genesung zu verhelfen.
- Die einzige Voraussetzung für die Zugehörigkeit ist, dass bei einer:inem Verwandten oder Freund:in Sexsucht als Problem vorliegt.
- Es gibt keine Mitgliedsbeiträge oder Gebühren. Wir erhalten uns selbst durch eigene Spenden.
- S-ANON ist mit keiner Sekte, Konfession, politischer Partei, Organisation oder Institution verbunden. Wir beteiligen uns nicht an öffentlichen Debatten, noch nehmen wir zu irgendwelchen Streitfragen Stellung.
- Unser Hauptzweck ist, von den Auswirkungen, die die Sexsucht einer anderen Person auf uns hatte, zu genesen und Familien und Freund:innen:Freunden von Sexholiker:innen zu helfen.

Wem S-ANON helfen kann

Menschen, die sich

- durch das sexuelle Verhalten des Anderen verletzt und beschämt fühlen.
- Partner:innen aussuchen, die unfähig oder unwillig sind oder waren, sie in gesunder Weise zu lieben und zu unterstützen.
- ständig durch Ärger, Angst und Depression begleitet fühlen.

Warum Anonymität

Die Anonymität dient dem Schutz der Einzelnen, die Zugehörigkeit wird nicht nach außen bekannt. Die Anonymität bewirkt auch ein vertrauensvolles Klima in der Gruppe, sie dient der Genesung.

Bitte melden Sie sich bei Interesse unter der angegebenen E-Mail-Adresse um ein Vorgespräch zu vereinbaren, wir teilen Ihnen nach diesem Gespräch den Zeitpunkt unserer Treffen mit.



Diakonieverein Neureut e.v.

Petra Schuster
Kontakt: Mobil: 0151 724 336 50
E-Mail: schuster@diakonieverein-neureut.de

Beratung (für Senioren:innen und Angehörige)

Jeden Montag und Donnerstag
von 7.45 - 8.45 Uhr

Jeden Mittwoch
von 12.15 - 13.00 Uhr

Frauennachmittag

Jeden Mittwoch
von 14.00 - 16.00 Uhr
im Begegnungsapartment, 2. OG (Barrierefreier Zugang)

Treffen für pflegende Angehörige

Montags
am 01.09., 06.10., 03.11. und 01.12.2025
Ab 18.30 Uhr
im Begegnungsapartment, 2. OG (barrierefreier Zugang)

Das Angebot richtet sich an alle Menschen, die - unabhängig von Alter und Konfession - ein offenes Ohr für ihre Probleme und momentane Lebenssituation suchen. Hier finden Sie eine Ansprechperson und auch die Informationen zu weiterführenden professionellen Hilfeleistungen. Die Beratung findet telefonisch oder persönlich im Rahmen eines Hausbesuches statt.



Genussfrühstück für Senior:innen

Wann:	Letzter Mittwoch im Monat	Wo:	Brunhilde-Baur-Saal
Uhrzeit:	9.00 - 11.00 Uhr	Kontakt:	info@mgh-ka.de
Termine:	24.09., 29.10. und 26.11.2025		
Kosten:	7 Euro	Anmeldung bis zum Freitag der vorangehenden Woche erforderlich.	

Unser Genussfrühstück für Senior:innen bietet eine frische und erlesene Auswahl an Speisen, die von unseren Ehrenamtlichen liebevoll zubereitet und hergerichtet werden. Starten Sie entspannt in den Tag und genießen Sie unsere leckeren Köstlichkeiten!

Internetcafé Neureut

Wann:	1. und 3. Montag im Monat	Wo:	Brunhilde-Baur-Saal
Uhrzeit:	15.00 - 17.00 Uhr	Info:	info@mgh-ka.de
Termine:	01.09., 15.09., 06.10., 20.10., 03.11., 17.11., 01.12., 15.12.2025		

Klaus Bremer, Mokhtar Belkoura
 Kontakt: E-Mail: info@internetcafe-neureut.de
www.internetcafe-neureut.de

Hier finden Sie kostenlos Beratung im Umgang mit Smartphone, Tablet und PC. Einmal im Monat erfahren Sie in thematischen Kurzvorträgen Spannendes aus der Welt der Digitalisierung. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommen Sie einfach vorbei!



Quiltgruppe

Wann:	3. Dienstag im Monat	Wo:	Seminarraum 3
Uhrzeit:	19.30 - 21.30 Uhr	Info:	info@mgh-ka.de
Termine:	20.05., 17.06., 15.07.2025		

Kontakt: Christine Toussaint
E-Mail: info@quiltlady.de
Anmeldung erbeten!

Einmal monatlich am Dienstagabend dreht sich bei uns alles um Patchwork und Quilten. Wir treffen uns im Brunhilde-Baur-Haus und arbeiten an kleineren und größeren Projekten. Interessierte mit Näherfahrung dürfen gerne dazukommen.

„Einfach in die Saiten greifen“ Gitarren- und Ukulele-Unterricht

Wann:	Dienstags	Wo:	Seminarraum 2
Uhrzeit:	15.00 - 20.00 Uhr	Info:	info@mgh-ka.de
Kontakt:	Peter Dümpelmann Tel.: 0151 648 483 98 E-Mail: pduempelmann@gmx.de		



Sie möchten ihr Kind auf natürlichem Wege die Lieder lernen lassen, die es wirklich spielen will? Sie wollen Lagerfeuergitarrist:in werden? Sie können die Texte ihrer Lieblingssongs auswendig und wissen nicht, wie man sie begleiten könnte? Sie möchten ihrer Freundin oder ihrem Freund ihren Lieblingssong vorsingen und sich selbst begleiten? Oder nur einen lang gehegten Traum erfüllen.

Eine kostenlose Schnupperstunde für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren kann nach **telefonischer Anmeldung vereinbart werden: +49 151 64848398.**

Jede:r Teilnehmende hat die Möglichkeit, während dieser Schnupperstunde in die Saiten der zur Verfügung gestellten Gitarre und Ukulele zu greifen. Peter Dümpelmann, seit 50 Jahren mit Leib und Seele Gitarrist, erläutert sein auf jede:n Schüler:in individuell abgestimmtes Unterrichtskonzept. Fragen, auf was man bei der Anschaffung eines eigenen Instrumentes achten sollte, werden beantwortet. Falls Gitarre oder Ukulele bereits vorhanden, bitte mitbringen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.





Lern- und Nachhilfe für Schüler:innen

Wann: Freitags bzw. samstags	Wo: Seminarraum 1
Uhrzeit: Ab 14.00 bzw. 11.00 Uhr	Kontakt: info@mgh-ka.de
Termine: Nach Vereinbarung	Anmeldung erforderlich

Du hast Probleme beim Lernen, mäßige bis schlechte Noten? Du möchtest (Hausaufgaben-)Hilfe, Anleitung, gezielte Vorbereitung auf Tests / Präsentationen / Referate und Klassenarbeiten oder einfach nützliche Tipps?
Wir arbeiten eine volle Stunde (60 Minuten / 25 Euro)



Blick in den Stadtteil

Steptanz und Line-Dance bei den Fun Tappers – jede Stilrichtung • jedes Level • jedes Alter –

Auch dieses Jahr bietet der Neureuter Steptanzverein Fun Tappers e.V. interessante Möglichkeiten, den Verein kennen zu lernen und die Angebote zum Steptanz und Line-Dance auszuprobieren.

Ein **Steptanz-Schnupper-Wochenende** gibt es
am 20./21.09. und 08./09.11.2025, 11.00 – 13.00 Uhr

In jeweils zwei Trainingsstunden lernen Interessierte erste Steptanz-Schritte in echten Stepschuhen. Alle, die danach weitersteppen möchten, können anschließend ein **10-stündiges Schnupperpaket, das am 26.09.2025 beginnt**, buchen oder als Mitglied sich eine der zahlreichen Stunden aus unserem Stundenplan aussuchen.

Einen **Modern Line-Dance** „Schnupper-Sonntag“ gibt es
am 28.09. und 16.11.2025, 10-13 Uhr

Dieser dreistündige Schnupperkurs vermittelt einen ersten Eindruck für Line Dance, für das Gefühl in der Gruppe und für die Dynamik. Ein regelmäßiger Kurs für Einsteiger findet dienstags um 17 Uhr sowie 18 Uhr und freitags um 10 Uhr statt.
Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Für weitere Informationen und Anmeldung: www.funtappers.de



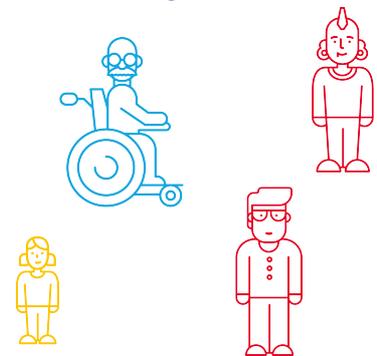
Haben Sie Interesse?



Die Vielfalt an Angeboten in Mehrgenerationenhäusern wie in Kinder- und Familienzentren ist u.a. den freiwillig Engagierten zu verdanken, die sich mit ihren Ressourcen, ihren Fähigkeiten und ihrer Zeit einbringen. Gemeinsam mit den Hauptamtlichen gestalten sie das Leben in den Mehrgenerationenhäusern und somit im Stadtteil mit. Das ist ein großer Gewinn für alle Beteiligten!

In unserem Mehrgenerationenhaus haben Sie die Möglichkeiten:

-  ein eigenes Projekt zu gestalten
-  sich in ein bestehendes Projekt einzubringen
-  zu helfen, neue Ideen/Angebote umzusetzen



Dauer und Umfang Ihres Engagements bestimmen Sie!

In diesem Programmheft finden Sie bereits einige konkrete Anregungen für freiwilliges Engagement.

Zudem lädt die Nachbarschaftssprechstunde im Rahmen des Mehrgenerationencafés am Nachmittag (S. 9) dazu ein, sich mit der Leitung des Mehrgenerationenhauses auszutauschen, sich mit im MGH Engagierten zu vernetzen und Mitstreiter:innen für die Umsetzung eigener Ideen zu finden.

Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf:



info@mgh-ka.de

info@kifaz-neureut.de



„Ehrenamt ist keine Arbeit, die nicht bezahlt wird.
Es ist Arbeit, die unbezahlbar ist.“

Unbekannte:r Verfasser:in





Aktuelle Tätigkeitsfelder

Wir suchen Sie für...:

Ich für dich – du für mich: Wir treffen uns im Mehrgenerationenhaus und tauschen uns für gemeinsame Unternehmungen aus: Ob Sport, Hobby, Spiel, Diskussion – Erlaubt ist, was Spaß macht! Interessierte können sich gerne im Mehrgenerationenhaus persönlich, in der Nachbarschaftssprechstunde, per Mail oder telefonisch melden (Turnus noch offen!).

Tanz- und Bewegungsangebot für Senior:innen: Sie lieben Musik und Tanz und dürfen diese Begeisterung an andere Menschen (ggf. mit Einschränkung) weitergeben. Dabei sind Sie frei in der Ausgestaltung: Ob Tanzcafé, Rollatorentanz, Seniorengymnastik, Line Dance - bringen Sie gerne Ihre Ideen und Anregungen ein (Turnus noch offen!).

Indoor-Spielplatz: Sie spielen gerne mit Kindern und gestalten gerne kreative Parcours. Sie schließen die Turnhalle der Kita für den Spielplatz auf und zu und behalten während des Spielens den Überblick. Zum Ende räumen Sie gemeinsam mit den Eltern und Kindern auf. Sie übernehmen KEINE Aufsicht (Samstagnachmittag, 1-2x/Monat).

Kreativ-Angebote in unseren offenen Treffs: Sie sind gerne kreativ tätig und haben am Wochenende 1 bis 2 Std. Zeit, um Bastel- und/oder Werkangebote für Familien zu organisieren (Turnus noch offen!).

Ihr Projekt, Ihr Angebot, Ihr Hobby! Sie wollen sich ehrenamtlich Engagieren und wissen schon genau wie? Dann melden Sie sich bei uns!

info@mgh-ka.de

info@kifaz-neureut.de

Brunhilde-Baur-Haus

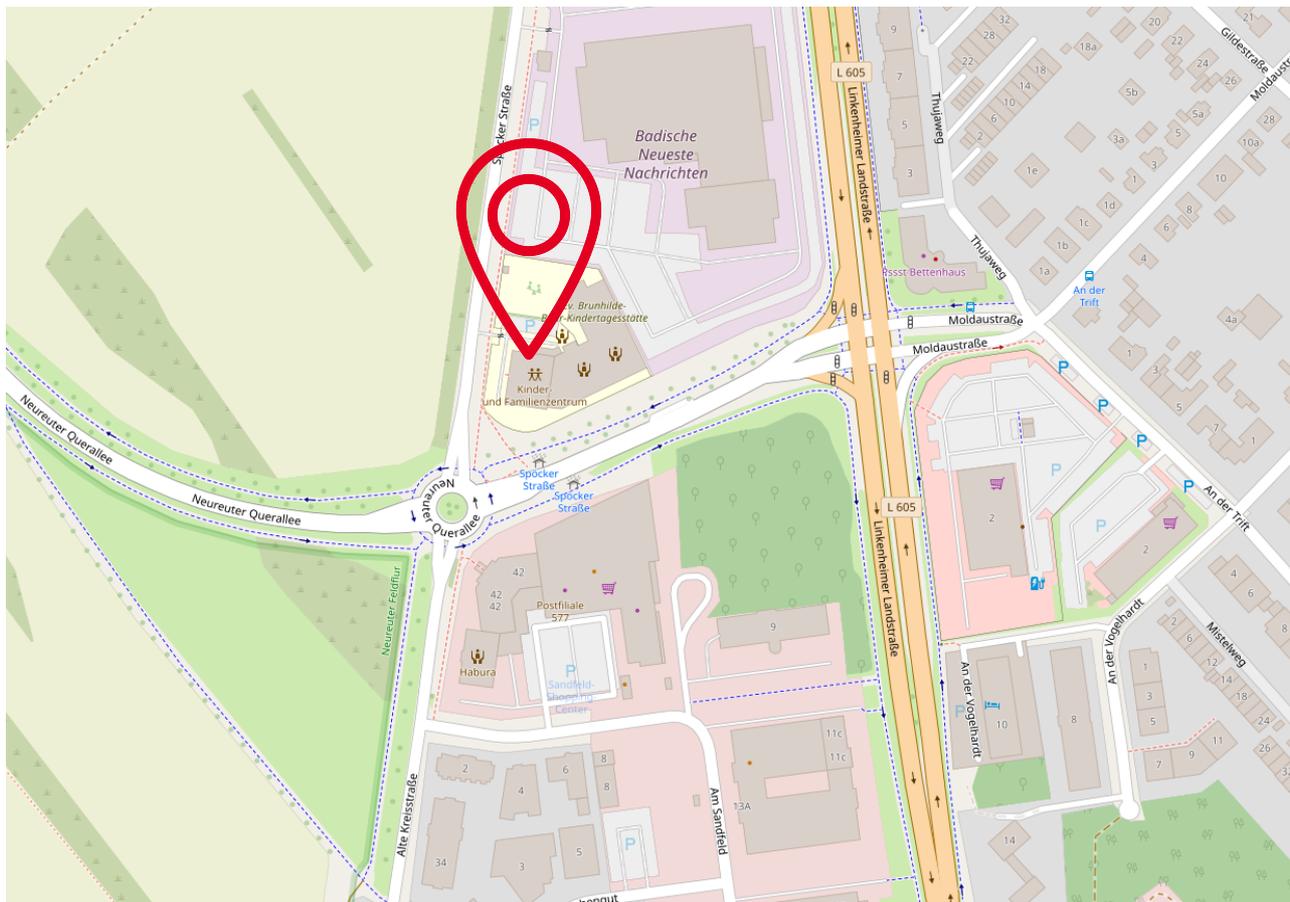
Linkenheimer Landstraße 133a
76149 Karlsruhe

Zufahrt von der Spöcker Straße
Buslinie: 72 und 73
Haltestelle: Neureut-Spöcker Straße

info@mgh-ka.de
info@kifaz-neureut.de
Mobil: 0152 24 013 767
Tel.: 0721 - 626904 10

Mehrgenerationenhaus Karlsruhe
www.mgh-ka.de

Hier finden Sie uns



Gefördert vom:



Finanziert durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration
aus Landesmitteln, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.

Gefördert durch
die Stadt Karlsruhe

