

# MEHRGENERATIONENHAUS KARLSRUHE UND KINDER- UND FAMILIENZENTRUM

IM BRUNHILDE-BAUR-HAUS NEUREUT



PROGRAMM 1/2026  
JANUAR - APRIL



## HERZLICH WILLKOMMEN



Liebe Besucherinnen und Besucher des Mehrgenerationenhauses,  
ein neues Jahr hat begonnen – und mit ihm eine Zeit, die uns einlädt, innezuhalten, zurückzuschauen und zugleich mit Hoffnung nach vorne zu blicken. Die ersten Wochen des Jahres tragen oft noch die Ruhe des Winters in sich, und doch spüren wir schon: Es darf wieder Neues wachsen.

Auch im Mehrgenerationenhaus möchten wir diese Übergangszeit bewusst gestalten. Deshalb laden wir Sie nicht nur zu gemeinsamen Mahlzeiten und kreativen Angeboten ein, sondern auch zu neuen Entspannungszeiten, die Körper und Seele gut tun dürfen.

Mit dem Frühling vor Augen freuen wir uns auf alles, was entstehen kann: neue Projekte, frische Ideen, ein Wiederaufblühen des Lebens und kleine Schritte Richtung Wärme und Lebendigkeit. Vielleicht merken auch Sie, wie die ersten Sonnenstrahlen Mut machen, wieder nach draußen zu gehen – und miteinander unterwegs zu sein.

In der Bibel heißt es: „Siehe, ich will Neues schaffen! Jetzt wächst es auf, erkennt ihr's denn nicht?“ (Jesaja 43,19)

Diesen Gedanken möchten wir gern mit Ihnen teilen – als Ermutigung, offen zu bleiben für das, was sich entwickeln darf, und Vertrauen zu haben, dass Neues entstehen kann, auch wenn es manchmal noch verborgen liegt.

Wir wünschen Ihnen einen guten Start in dieses Jahr, Begegnungen voller Herzlichkeit – und viele kleine Licht- und Ruhe-Momente zwischen Winter und Frühling.

Wir freuen uns, wenn Sie uns besuchen und Teil dieser lebendigen Gemeinschaft sind.

Mit herzlichen Grüßen

Dr. Anita Galuscheck

Leitung Mehrgenerationenhaus

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:

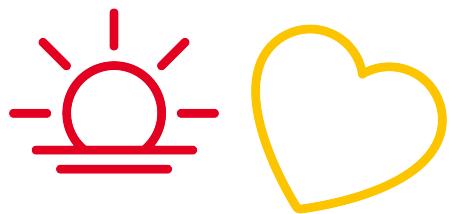




## OFFENE TREFFS

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
Spieltreff	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 Nähtreff	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



## 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

KiFaZ-Elterncafé

Donnerstags, 14-tägig  
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

Startpunkt Elterncafé

Jeden Dienstag  
10.00 - 12.00 Uhr

S. 16

\* Anmeldung erforderlich



## GESUNDHEIT, SPORT UND BEWEGUNG

Pilates / Rücken Yoga	Jeden Dienstag Ab 18.00 Uhr bzw. 18.55 Uhr	S. 17
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

## HILFE UND UNTERSTÜZUNG



Al-Anon, Alateen	Jeden Montag 18.00 – 19.00 Uhr	S. 20
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

Änderungen unseres Programms sind vorbehalten. Aktuelle Veranstaltungs-hinweise unter [www.mgh-ka.de](http://www.mgh-ka.de)



## 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](http://www.funtappers.de)

S. 25



## EHRENAMT UND ENGAGEMENT

Ehrenamt und Engagement

S. 26

Rahmenbedingungen und Raum für Engagement

\* Anmeldung erbieten

\* Anmeldung erforderlich



## MITTAGSTISCH FÜR ALLE GENERATIONEN

Wann:	Montag bis Freitag	Wo:	Brunhilde-Baur-Saal
Uhrzeit:	11.45 – 13.00 Uhr	Kontakt:	<a href="mailto:info@mgh-ka.de">info@mgh-ka.de</a>

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](http://www.mgh-ka.de)

## MEHRGENERATIONENCAFÉ AM NACHMITTAG

Wann:	Jeden Freitag	Wo:	Brunhilde-Baur-Saal
Uhrzeit:	14.00 – 17.00 Uhr	Kontakt:	<a href="mailto:info@mgh-ka.de">info@mgh-ka.de</a>

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:	<a href="mailto:info@mgh-ka.de">info@mgh-ka.de</a>

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, sich mit der digitalen Welt auseinander zu setzen, damit Sie sie selbstständig, eigenverantwortlich und angstfrei nutzen können.



## NACHBARSCHAFTS-SPRECHSTUNDE

Wann:	Jeden Freitag	Wo:	Brunhilde-Baur-Saal
Uhrzeit:	14.30 – 15.30 Uhr	Kontakt:	<a href="mailto:info@mgh-ka.de">info@mgh-ka.de</a>

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:	<a href="mailto:info@mgh-ka.de">info@mgh-ka.de</a>
Termine: 09.01., 23.01., 13.02., 27.02., 13.03., 27.03., 10.04. und 24.04.2026			

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:	<a href="mailto:info@mgh-ka.de">info@mgh-ka.de</a>
Termine: 16.01., 20.02., 20.03. und 17.04.2026			

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:	<a href="mailto:info@mgh-ka.de">info@mgh-ka.de</a>

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](mailto: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 im hinteren Teil des Brunhilde-Baur-Saals. 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 Spielenachmittlege zu treffen oder einfach mal in Ruhe ein Buch zu lesen.

## OFFENTLICHER BÜCHERSCHRANK

Wann: Täglich

Wo: 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: 2. Mittwoch im Monat

Wo: Brunhilde-Baur-Saal

Uhrzeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Kontakt: [info@reparaturcafe-neureut.de](mailto:info@reparaturcafe-neureut.de)

Termine: 14.01., 11.02., 11.03. und 08.04.2026

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.



## INDOOR-SPIELPLATZ

Wann:	Samstags	Wo:	Turnhalle der Kita
Uhrzeit:	14.00 – 16.00 Uhr	Kontakt:	<a href="mailto:info@kifaz-neureut.de">info@kifaz-neureut.de</a>
Termine: 10.01., 24.01., 07.02., 21.02., 07.03., 21.03., 04.04. und 18.04.2026			

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

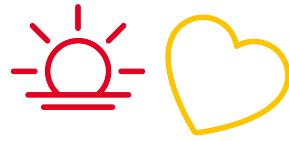
Wann:	Freitags 14.00 – 17.00 Uhr, Samstags 11.00 – 13.00 Uhr	Wo:	Foyer, UG
Termine:	27.02. und 28.02.2026	Kontakt:	<a href="mailto:info@kifaz-neureut.de">info@kifaz-neureut.de</a>

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](mailto: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:	<a href="mailto:info@kifaz-neureut.de">info@kifaz-neureut.de</a>
Termine: 24.01., 31.01., 14.02., 28.02., 07.03., 21.03. und 28.03.2026			

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.

## KIFAZ-ELTERNCAFÉ

Wann:	Donnerstags, 14-täigig	Wo:	Begegnungsapartment
Uhrzeit:	15.30 - 17.00 Uhr	Kontakt:	<a href="mailto:info@kifaz-neureut.de">info@kifaz-neureut.de</a>
Termine: 08.01., 22.01., 05.02., 19.02., 05.03., 19.03., 02.04., 16.04. und 30.04.2026			

Unser Elterncafé ist ein offener Treffpunkt für Kinder und Eltern gleichermaßen. In einer entspannten und freundlichen Atmosphäre können Sie gemeinsam ankommen, miteinander ins Gespräch kommen, spielen, Kontakte knüpfen oder einfach eine kleine Pause genießen.

Ob Austausch unter Erwachsenen, freies Spiel der Kinder oder gemeinsames Zusammensein - das Elterncafé bietet Raum für alles, was gut tut. Kaffee und Tee stehen bereit, und alle können sich so einbringen, wie es gerade passt.



## 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! - Muss ich mir Sorgen um mich machen?**

Für gestresste, erschöpfte und belastete Eltern, die wissen wollen, wie man aus Erschöpfung bzw. „Funktionieren-Müssen“ herauskommen kann und wie weit sie in der „Burnout-Spirale“ bereits drinstecken. **Inhalte:** Zeit zum Innehalten und die eigenen Bedürfnisse bewusst machen, kleine Standortbestimmung, Reflexion des eigenen Verhaltens, erste Impulse und Ansätze.

Präsenz 16.01. / 23.01.2026

1. Termin: 9.30 - 12.00 Uhr / 2. Termin: 9.00 - 10.20 Uhr

Die Teilnahme ist für Eltern in besonderen Lebenslagen kostenlos.

### **Gestärkt im Alltag! - Mehr Leichtigkeit statt Anspannung und Stress**

Dieses Angebot richtet sich an belastete, gestresste und erschöpfte Eltern, die gerne wieder mehr in ihre Kraft kommen wollen. **Inhalte** sind u.a. Ansätze zur Selbstfürsorge, zum Kraft-Tanken und Umgang mit Perfektionismus sowie Übungen zu förderlichen Gedanken und zum Grenzen-Setzen.

Präsenz 16.01., 23.01., 06.02. und 27.02.2026

Jeweils 09.30 - ca. 12.00 Uhr (außer 23.01.26 von 10.30 - 13:00 Uhr)

Ort: Begegnungsapartment, 2. OG

Die Teilnahme ist für Eltern in besonderen Lebenslagen kostenlos.



## STÄRKE - Kurse

### Stärkungsgruppe

Dieser Workshop will euch zum einen in eurer Selbstfürsorge unterstützen, indem er 1x/Monat Raum und Zeit für euch und eure Bedürfnisse gibt. Zum anderen gibt es hier Raum, damit ihr Themen des Lebens, Triggerpunkte u.a. miteinander teilen und bearbeiten zu können. Kleine Übungen, Austausch mit anderen Eltern und Einzelarbeiten helfen dabei.

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

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

Für Eltern, die ihren unerwünschten Reaktionsmustern und Triggerpunkten auf die Spur kommen wollen.

Präsenz 13.04., 20.04., 27.04., 04.05., 11.05. und 18.05.2026

Ort: Begegnungsapartment, 2. OG

Jeweils von 17.00 bis ca. 19.00 Uhr

### Bitte melden Sie sich vor Ihrem Kursbesuch an.

Maren de Klerk

Tel 0721 499 064 8

E-Mail [maren.deklerk@dialog-weise.de](mailto:maren.deklerk@dialog-weise.de)

Weitere Informationen unter: [www.dialog-weise.de](http://www.dialog-weise.de)



## MUSIKCAFÉ FÜR FAMILIEN

Wann:	Sonntags	Wo:	Turnhalle der Kita
Uhrzeit:	10.00 - 11.00 Uhr	Kontakt:	<a href="mailto:info@kifaz-neureut.de">info@kifaz-neureut.de</a>
Termine: 04.01., 25.01., 15.02., 01.03., 29.03. und 19.04.2026			

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:	<a href="mailto:startpunkt@hardtstiftung.de">startpunkt@hardtstiftung.de</a>

Startpunktleitung: Dr. Anita Galuscheck  
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:

13. Januar Sabine Weiß (Familienhebammen)



10. Februar Anna Werling (Beratungsstelle Frühe Hilfen)

03. März Judith Spinner (Familienbegleitung Frühe Kindheit)

31. März Carola Eggert (Kinderärztin)





## PILATES / RÜCKEN YOGA

Wann: Dienstags

Wo: Turnhalle der Kita

Kontakt Tel. 0176 233 49 187  
E-Mail [brittayogapilates@web.de](mailto:brittayogapilates@web.de)

### Pilates

Der Kurs findet dienstags von 17.45 – 18.45 Uhr statt.

1. Termin: Beginn am 27.01.2026, Dauer 60 Min

€ 12 pro Stunde

Die Stunde beginnt mit einem ausreichenden Warm-Up. Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen anspricht, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Die Teilnehmenden sollen Ihre eigene Matte mitbringen.

### Rücken Yoga mit Hilfsmitteln

Der Kurs findet dienstags von 18.55 – 20.10 Uhr statt.

1. Termin Beginn am 27.01.2026, Dauer 75 Min

€ 14 pro Stunde

Im Rückenyoga stehen Stärkung und Mobilisation der Rückenmuskulatur im Mittelpunkt. Gezielte Übungen lösen Verspannungen, verbessern die Haltung und beugen Beschwerden vor. Mithilfe von Hilfsmitteln werden die Übungen präziser und gelenkschonender ausgeführt. Der Kurs eignet sich für Einsteiger wie Fortgeschrittene – besonders für Menschen mit viel Sitztätigkeit oder bestehenden Rückenproblemen.

Die Teilnehmenden sollen Ihre eigene Matte mitbringen.

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](mailto: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: 24.01., 14.02. und 21.03.2026

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: <a href="mailto:b.estedt@yahoo.de">b.estedt@yahoo.de</a>
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: <a href="mailto:zen-ka@online.de">zen-ka@online.de</a>
Kosten:	Werden pro Termin erhoben		

## FUNTAPPERS – LINE DANCE

Wann:	Jeden Mittwoch	Wo:	Turnhalle der Kita
Uhrzeit:	Ab 18.15 Uhr		Anmeldung erforderlich
Für das aktuelle Kursangebot und Anmeldung besuchen Sie unsere Homepage: <a href="http://www.funtappers.de">www.funtappers.de</a>			



## AL-ANON / ALATEEN

Wann:	Jeden Montag	Wo:	Seminarraum 2
Uhrzeit:	18.00 - 19.00 Uhr	Kontakt:	Hajdi, 0176 301 877 99 <a href="mailto:al-anon-neureut@web.de">al-anon-neureut@web.de</a> <a href="http://www.al-anon.de">www.al-anon.de</a>

Willkommen bei der Al-Anon-Familiengruppe Karlsruhe-Neureut im Brunhilde Baur Haus! Wir sind eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die konfrontiert sind mit den Auswirkungen des Alkoholkonsums ihrer Angehörigen oder Freunde. Viele von uns haben die Erfahrung gemacht, wie belastend die Abhängigkeit eines nahestehenden Menschen sein kann. Typische Herausforderungen, denen wir begegnen, sind das Gefühl von Hilflosigkeit, Isolation und der ständige Versuch, die Situationen zu kontrollieren, die sich unserer Kontrolle entziehen. In unserer Gruppe erfahren Angehörige und Freund:innen von Suchtkranken die Unterstützung und das Verständnis, die sie brauchen. Durch den Austausch von Erfahrung, Kraft und Hoffnung lernen unsere Mitglieder, neue Perspektiven zu entwickeln und sich selbst wieder wichtig zu nehmen. Der positive Effekt der Selbsthilfe soll dabei helfen, die eigene Lebensfreude und innere Stärke wiederzuerlangen und zu behalten. Wir laden euch herzlich ein, an unseren Treffen teilzunehmen, sei es als direkt betroffene Angehörige oder Freund:innen von Menschen, die von einer Alkoholabhängigkeit betroffen sind. Unsere Gruppenregeln sind einfach, aber essenziell: Wir legen großen Wert auf Anonymität und respektvolle Kommunikation. So schaffen wir einen sicheren Raum, in dem jeder offen sprechen kann.

In unserer Präambel heißt es dazu:

*Al-Anon hat nur ein Anliegen: den Familien von Alkoholikerinnen:Alkoholikern zu helfen. Dies geschieht dadurch, dass wir selbst die Zwölf Schritte praktizieren, dadurch, dass uns Angehörige und Freunde von Alkoholikerinnen:Alkoholikern willkommen sind und dadurch, dass wir der:dem Alkoholiker:in Verständnis entgegenbringen und wir sie:ihn ermutigen.*

*Wir freuen uns darauf, dich bei einem unserer nächsten Treffen begrüßen zu dürfen!*



## S-ANON

Wann: Jeden Donnerstag

Wo: Seminarraum 2

Uhrzeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Kontakt: [s-anon.karlsruhe@gmx.de](mailto:s-anon.karlsruhe@gmx.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 Sexaholiker:innen zu helfen.

### Wem S-ANON helfen kann

Menschen, die sich

- durch das sexuelle Verhalten des Anderen verletzt und beschämmt 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](mailto: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 12.01., 09.02. und 09.03.2026  
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:	<a href="mailto:info@mgh-ka.de">info@mgh-ka.de</a>
Termine:	28.01., 25.02., 25.03. und 29.04.2026		

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:	Klaus Bremer, Mokhtar Belkoura E-Mail: <a href="mailto:info@internetcafe-neureut.de">info@internetcafe-neureut.de</a> <a href="http://www.internetcafe-neureut.de">www.internetcafe-neureut.de</a>
Termine:	19.01, 02.02., 16.02., 02.03., 16.03., 30.03. und 20.04.2026		

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

Uhrzeit: 19.30 – 21.30 Uhr

Termine: 20.01., 17.02., 17.03. und 21.04.2026

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 Nähfahrung dürfen gerne dazukommen.

Wo: Seminarraum 3

Info: Christine Toussaint  
E-Mail: [info@quiltlady.de](mailto:info@quiltlady.de)  
**Anmeldung erbeten!**

## „EINFACH IN DIE SAITEN GREIFEN“ GITARREN- UND UKULELE-UNTERRICHT

Wann: Dienstags

Uhrzeit: 15.00 – 20.00 Uhr

Wo: Seminarraum 2

Info: Peter Dümpelmann  
Tel.: 0151 648 483 98  
E-Mail: [pduempelmann@gmx.de](mailto: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:	<a href="mailto:info@mgh-ka.de">info@mgh-ka.de</a>
Termine:	Nach Vereinbarung <span style="color: red;">Anmeldung erforderlich</span>		

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 28.02./01.03. und 18.04./19.04.2026 jeweils von 10.00 - 12.00 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 jeweils am 09.01. und 24.04.2026 beginnt**, buchen oder als Mitglied sich eine der zahlreichen Stunden aus unserem Stundenplan aussuchen.

Einen **Modern Line-Dance „Schnupper-Sonntag“** gibt es am 01.02. und 26.04.2026, 10-13 Uhr

Dieser dreistündige Schnupperkurs vermittelt einen ersten Eindruck für Line Dance, für das Gefühl in der Gruppe und für die Dynamik. Zustiegsmöglichkeiten beim Line-Dance werden in den Workshops bekannt gegeben.

Für weitere Informationen und Anmeldung: [www.funtappers.de](http://www.funtappers.de)



## HABEN SIE INTERESSE?

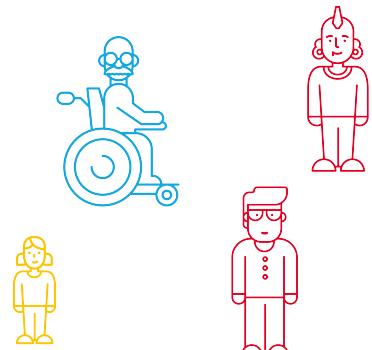
Die Vielfalt an Angeboten in Mehrgenerationenhäusern wie in Kinder- und Familienzentren ist u.a. den freiwillig Engagierten zu verdanken, die sich mit ihren Ressourcen, ihren Fähigkeiten und ihrer Zeit einbringen. Gemeinsam mit den Hauptamtlichen gestalten Sie das Leben in den Mehrgenerationenhäusern und somit im Stadtteil mit.

Das ist ein großer Gewinn für alle Beteiligten!

## IN UNSEREM MEHRCARATIONENHAUS 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](mailto:info@mgh-ka.de)



[info@kifaz-neureut.de](mailto: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 BEWEGUNGSAANGEOT 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](mailto:info@mgh-ka.de)

[info@kifaz-neureut.de](mailto:info@kifaz-neureut.de)



## BRUNHILDE-BAUR-HAUS

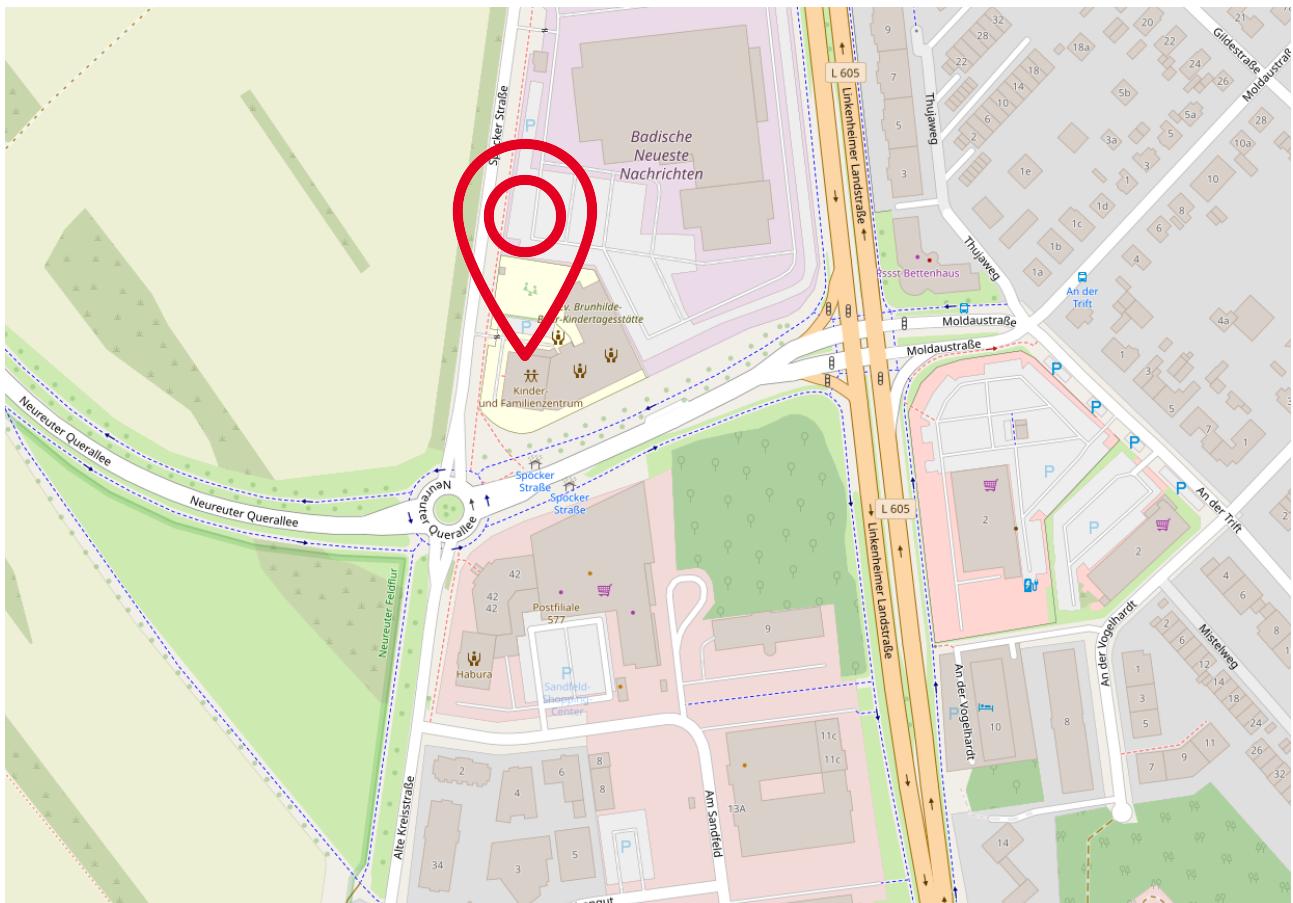
Linkenheimer Landstraße 133a  
76149 Karlsruhe

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

[info@mgh-ka.de](mailto:info@mgh-ka.de)  
[info@kifaz-neureut.de](mailto:info@kifaz-neureut.de)  
Mobil: 0152 24 013 767  
Tel.: 0721 - 626904 10

Mehrgenerationenhaus Karlsruhe  
[www.mgh-ka.de](http://www.mgh-ka.de)

## HIER FINDEN SIE UNS



Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

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

Gefördert durch  
die Stadt Karlsruhe

