



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander



MEHRGENERATIONENHAUS KARLSRUHE UND KINDER- UND FAMILIENZENTRUM

IM BRUNHILDE-BAUR-HAUS NEUREUT



PROGRAMM 2/2026
MAI - AUGUST



HERZLICH WILLKOMMEN



Liebe Besucher:innen des Mehrgenerationenhauses,

wenn im Mai alles zu blühen beginnt und die Natur in ihrer ganzen Farbenpracht erwacht, liegt eine besondere Lebendigkeit in der Luft. Die warmen Sonnenstrahlen, das frische Grün und die längeren Tage laden dazu ein, aufzubrechen, Neues zu entdecken und Gemeinschaft bewusst zu erleben.

Diese Zeit des Aufblühens möchten wir auch im Mehrgenerationenhaus mit Ihnen teilen. Es ist uns ein Anliegen, Räume zu schaffen, in denen Begegnung, Freude und Erholung ihren Platz finden. Ob bei gemeinsamen Mahlzeiten, kreativen Angeboten oder ruhigen Momenten der Entspannung – Sie sind herzlich eingeladen, die kommenden Monate bei uns mitzugestalten.

Vielleicht spüren auch Sie, wie diese Jahreszeit neue Energie schenkt und dazu ermutigt, Gewohntes hinter sich zu lassen und offen zu sein für neue Wege. Oft sind es gerade die kleinen Schritte, die etwas in Bewegung bringen und unser Miteinander bereichern.

In der Bibel heißt es: „Dies ist der Tag, den der Herr macht; lasst uns freuen und fröhlich an ihm sein.“ (Psalm 118,24)

Dieser Vers kann uns daran erinnern, jeden Tag als Geschenk zu sehen – besonders jetzt, wo Licht und Wärme unser Leben wieder heller machen.

Wir wünschen Ihnen eine erfüllte und sonnige Zeit, viele herzliche Begegnungen und Augenblicke, die guttun. Kommen Sie gern vorbei! Wir freuen uns darauf, Sie im Mehrgenerationenhaus willkommen zu heißen und gemeinsam diese lebendige Zeit zu genießen.

Mit herzlichen Grüßen

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'Anita Galuschek', written in a cursive style.

Dr. Anita Galuschek

Leitung Mehrgenerationenhaus

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



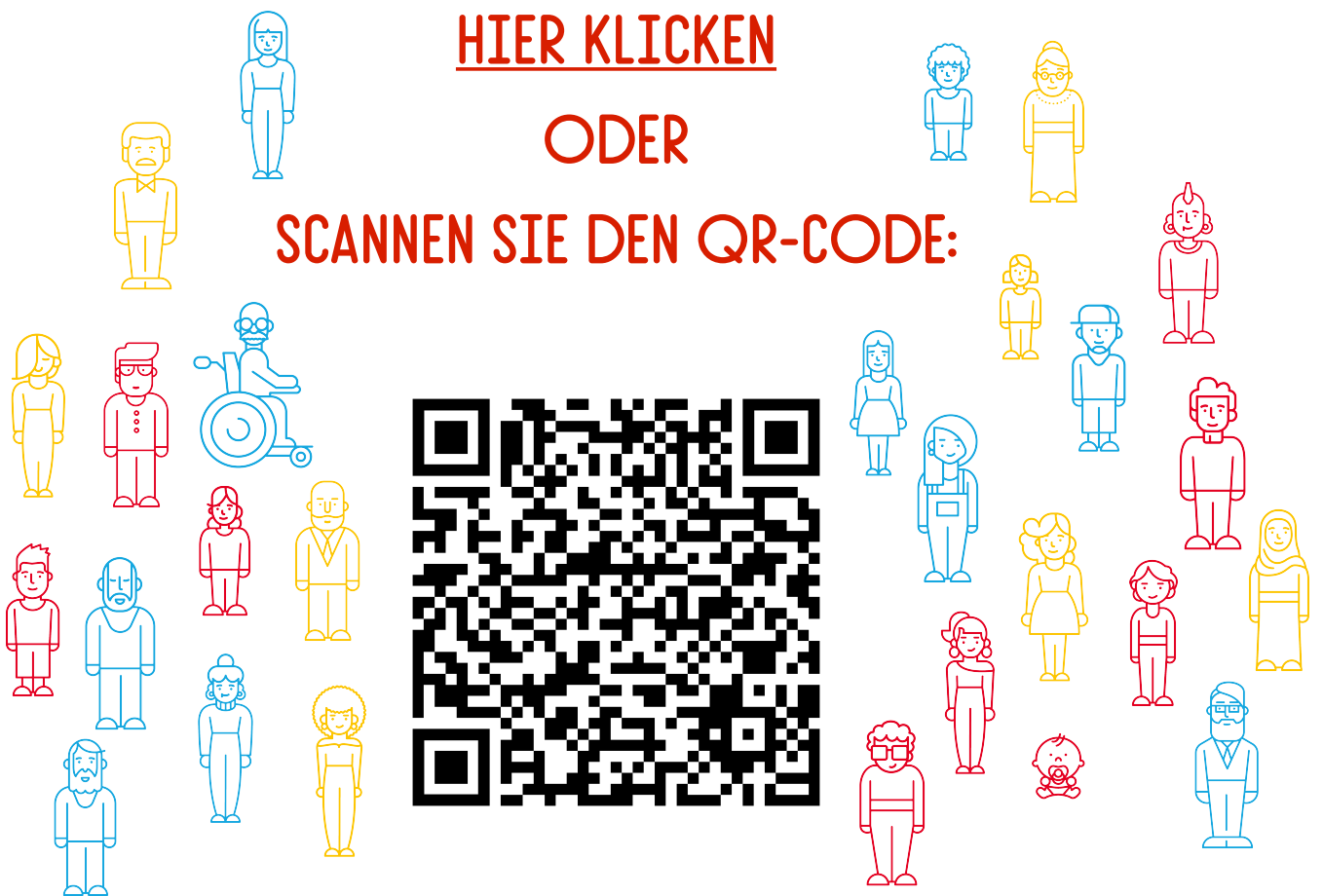
**SIE WOLLEN KEIN ANGEBOT UND KEINE AKTION
DES MEHRGENERATIONENHAUSES
UND DES
KINDER- UND FAMILIENZENTRUMS MEHR VERPASSEN?**

DANN ABONNIEREN SIE UNSEREN NEWSLETTER:

HIER KLICKEN

ODER

SCANNEN SIE DEN QR-CODE:

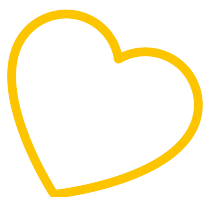




OFFENE TREFFS

Mittagstisch für alle Generationen	Montag bis Freitag 11.45 - 13.00 Uhr	S. 8
Mehrgenerationencafé am Nachmittag	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
„Mit Nadel und Faden“ Strickrunde und Nähreff	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

Startpunkt Elterncafé	Jeden Dienstag 10.00 - 12.00 Uhr	S. 11
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
NEU! Experimente & Entdeckungen für Kinder	Feste Termine 10.00 - 11.00 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
Funtappers Line Dance *	Jeden Mittwoch 18.00 - 19.00 Uhr	S. 19
Qi Gong	Jeden Mittwoch 9.45 - 11.00 Uhr	S. 19
Zen Meditation	Jeden Mittwoch 19.00 - 20.30 Uhr	S. 19
NEU! Sitzgymnastik für Senior:innen	Jeden 2. und 4. Freitag 13.00 - 14.00 Uhr	



HILFE UND UNTERSTÜTZUNG

Al-Anon, Alateen	Jeden Montag 18.00 - 19.00 Uhr	S. 20
S-Anon	Mittwochs, 14-tägig	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 Veranstaltungshinweise unter 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.	Jeden 1. und 3. Montag 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 unter www.mgh-ka.de

MEHREGENERATIONENCAFÉ 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.

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:	08.05., 22.05., 12.06., 26.06., 10.07., 24.07., 14.08 und 28.08.2026		

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

„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.



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 Spielenachmittage zu treffen oder einfach mal in Ruhe ein Buch zu lesen.

☺ OFFENTLICHER BÜCHERSCHRANK

Wann: Täglich

Wo: Foyer, EG

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

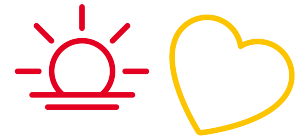
Wo: Brunhilde-Baur-Saal

Uhrzeit: 15.00 - 17.00 Uhr

Kontakt: info@reparaturcafe-neureut.de

Termine: 13.05., 10.06., 08.07. und 12.08.2026

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.



STARTPUNKT ELTERNCAFÉ

Wann: Jeden Dienstag	Wo: Begegnungsapartment
Uhrzeit: 10.00 - 12.00 Uhr	Kontakt: Dr. Anita Galuschek 0721 626 904 14 startpunkt@hardtstiftung.de

Das Startpunkt Elterncafé ist ein niedrigschwelliges Angebot im Rahmen des Netzwerks Frühe Hilfen und richtet sich an Schwangere sowie Mütter und Väter mit Kindern im Alter von 0 bis 3 Jahren. Als Teil dieses Netzwerks verfolgt das Elterncafé das Ziel, Familien frühzeitig zu unterstützen, ihre Ressourcen zu stärken und ihnen Orientierung im Alltag mit kleinen Kindern zu geben.

In einer gemütlichen und offenen Atmosphäre bietet das Startpunkt Elterncafé die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, Erfahrungen auszutauschen und sich zu informieren. Gleichzeitig profitieren die Teilnehmenden von der Anbindung an das Netzwerk Frühe Hilfen: Regelmäßig stehen qualifizierte Fachkräfte für Informations- und Beratungsgespräche zur Verfügung und unterstützen bei konkreten Fragestellungen rund um das Thema „Eltern werden. Eltern sein“. Dadurch fungiert das Elterncafé nicht nur als Treffpunkt, sondern auch als wichtige Schnittstelle zu weiterführenden Unterstützungsangeboten.

- 07. April Anna Werling (Beratungsstelle Frühe Hilfen)
- 05. Mai Sabine Weiß (Familienhebammen)
- 09. Juni Judith Spinner (Familienbegleitung Frühe Kindheit)
- 14. Juli Anna Werling (Beratungsstelle Frühe Hilfen)
- 11. August Carola Eggert (Kinderärztin)





INDOOR-SPIELPLATZ

Wann:	Samstags	Wo:	Turnhalle der Kita
Uhrzeit:	14.00 - 16.00 Uhr	Kontakt:	info@kifaz-neureut.de
Termine:	02.05., 16.05., 30.05., 13.06., 27.06., 07.03., 11.07., 25.07., 08.08. und 22.08.2026		

Familien sind herzlich eingeladen, **kostenlos** 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:	12.06. und 13.06.2026	Kontakt:	info@kifaz-neureut.de

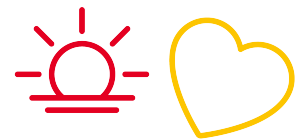
Das Team der Babyklappe lädt herzlich ein zum Bummeln in einer großen Auswahl an Kindersachen zu kleinen Preisen. Unser Café ist geöffnet und bietet Waffeln, Kaffee und Kuchen für die Pause zwischendurch an. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

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: 09.05., 16.05., 06.06., 20.06., 27.06., 04.07., 18.07. und 25.07.2026	

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-tägig	Wo: Begegnungsapartment
Uhrzeit: 15.30 - 17.00 Uhr	Kontakt: info@kifaz-neureut.de
Termine: 28.05., 11.06., 25.06., 09.07., 23.07., 06.08. und 20.08.2026	

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.

Stärkung für Elternpaare

Stress, Alltagsdruck und kleine Konflikte belasten oft die Beziehung. In unserem Workshop erhalten Paare Impulse und praktische Übungen, um sich gegenseitig wieder als Ressource wahrzunehmen und in ein stärkendes Miteinander zu kommen. Gemeinsam richten wir den Blick wieder mehr zueinander, üben, einander zuzuhören, Nähe zu erleben und die Verbindung zu stärken.

Präsenz Samstag 02.05. und 13.06.26 von 14:30 ca. 18 Uhr u
Mittwoch, 13.05. und 20.05. und 10.06. von 19:30 - ca. 21:30 Uhr

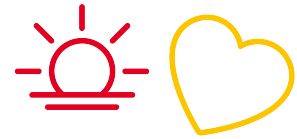
Ort: Begegnungsapartment, 2. OG

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

Dieses Angebot hilft Eltern, ihre Reaktionsmuster und emotionalen Trigger zu erkennen und neue, bewusstere Wege im Umgang mit ihrem Kind zu finden. So entsteht mehr Ruhe, Klarheit und Verbindung.

Präsenz Laufend seit 13.04.2026, weitere Termine: 04.05., 11.05. und 18.05.2026
von 17.00 bis ca. 19.00 Uhr

Ort: Begegnungsapartment, 2. OG



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

Änderungen vorbehalten.

Für weitere Angebote oder aktuelle Informationen zu den Kursangeboten kontaktieren Sie bitte die Trainerin.

Bitte melden Sie sich vor Ihrem Kursbesuch an.

Maren de Klerk

Tel 0721 499 064 8

E-Mail maren.deklerk@dialog-weise.de



MUSIKCAFÉ FÜR FAMILIEN

Wann: Sonntags	Wo: Turnhalle der Kita
Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr	Kontakt: info@kifaz-neureut.de
Termine: 10.05., 14.06., 28.06., 26.07., und 30.08.2026	

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.

EXPERIMENTE & ENTDECKUNGEN

Wann: Sonntags	Wo: Begegnungsapartment
Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr	Kontakt: info@kifaz-neureut.de
Termine: 31.05. und 19.07.2026	

Wir laden junge Forscher:innen herzlich zu einer spannenden Entdeckungsstunde ein! In einer neugierigen und spielerischen Atmosphäre gehen wir gemeinsam auf Forschungsreise: Wir probieren aus, staunen, experimentieren und erkunden die Welt mit allen Sinnen. Dabei stehen die Freude am Entdecken und das eigene Ausprobieren im Mittelpunkt.

Ob kleine Experimente, kreative Materialien oder überraschende Alltagsphänomene – jedes Treffen hält neue Erlebnisse bereit, die Kinder zum Fragen stellen, Mitmachen und Weiterdenken anregen. So wird spielerisch die natürliche Neugier gefördert und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gestärkt.

Auch Mama, Papa, Oma oder Opa sind herzlich eingeladen, mit dabei zu sein und die Entdeckungen gemeinsam zu erleben – denn zusammen macht Forschen einfach noch mehr Freude!

Das Angebot richtet sich an neugierige Forscher*innen im Alter von 4 bis 6 Jahren.



PILATES / RÜCKEN YOGA

Wann:	Dienstags	Wo:	Turnhalle der Kita
-------	-----------	-----	--------------------

Kontakt Tel. 0176 233 49 187
 E-Mail brittayogapilates@web.de

Pilates

Der Kurs findet dienstags von 17.45 - 18.45 Uhr statt.

€ 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.

€ 14 pro Stunde

Im Rücken yoga 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

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



Nimm dir Zeit für Yoga

FUNTAPPERS – LINE DANCE

Wann: Jeden Mittwoch | Wo: Turnhalle der Kita

Uhrzeit: Ab 18.15 Uhr **Anmeldung erforderlich**

Die Funtappers Linedance-Gruppe lädt alle Tanzbegeisterten ein, gemeinsam zu Musik in Reihen zu tanzen – ganz ohne festen Partner. Spaß, Bewegung und Gemeinschaft stehen im Vordergrund, während Schrittfolgen leicht erlernt werden. Für Einsteiger:innen geeignet!

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



QI GONG

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

ZEN MEDITATION

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

SITZGYMNASTIK FÜR SENIOR:INNEN

Wann: Freitags	Wo: Begegnungsapartment
Uhrzeit: 13.00 - 14.00 Uhr	Kontakt: Melissa Denecke melissa.denecke@vodafoneemail.de
Kosten: Werden pro Termin erhoben	

Termine: 15.05., 29.05., 12.06., 26.06., 17.07., 31.07., 14.08. und 28.08.2026

Sitzgymnastik unterstützt Ihre Beweglichkeit sowie Herz und Kreislauf auf sichere und sanfte Weise und fördert das Wohlbefinden. Die schonenden Übungen werden im Sitzen durchgeführt und sind individuell anpassbar. Daher sind die Übungen auch für Menschen mit eingeschränkter Mobilität (Rollator) geeignet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Sitzgymnastik in einer kleinen Gruppe macht Spaß und macht Fit. Machen Sie mit! Bleiben Sie aktiv - ganz bequem im Sitzen!



AL-ANON / ALATEEN

Wann:	Jeden Montag	Wo:	Seminarraum 2
Uhrzeit:	18.00 - 19.00 Uhr	Kontakt:	Hajdi, 0176 301 877 99 al-anon-neureut@web.de www.al-anon.de

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: Mittwochs, 14-tägig

Kontakt: 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:einem 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 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 04.05., 01.06., 06.07. und 03.08.2026
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:	info@mgh-ka.de
Termine:	27.05., 24.06., und 29.07.2026		
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 info@internetcafe-neureut.de www.internetcafe-neureut.de
Termine:	04.05., 18.05., 01.06., 15.06., 06.07., 20.07., 03.08. und 17.08.2026		

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	Wo: Seminarraum 3
Uhrzeit: 19.30 – 21.30 Uhr	Info: Christine Toussaint E-Mail: info@quiltlady.de Anmeldung erbeten!
Termine: 19.05., 16.06. und 21.07.2026	

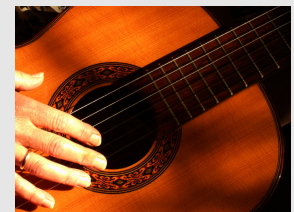
Einmal monatlich am Dienstagabend dreht sich bei uns alles um Patchwork und Quilten. Wir treffen uns im Brunhilde-Baur-Haus und arbeiten an kleineren und größeren Projekten. Interessierte mit Näherfahrung dürfen gerne dazukommen.

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

Wann: Dienstags	Wo: Seminarraum 2
Uhrzeit: 15.00 – 20.00 Uhr	Info: 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 13./14.06.2026 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 am 25.09.2026 beginnt**, buchen oder als Mitglied sich eine der zahlreichen Stunden aus unserem Stundenplan aussuchen.

Einen **Modern Line-Dance** „Schnupper-Sonntag“ gibt es
am 28.06.2026, 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






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@mgk-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...:

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, Rollatortanz, 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

info@mgh-ka.de

info@kifaz-neureut.de

Mobil: 0152 24 013 767

Tel.: 0721 - 626904 10

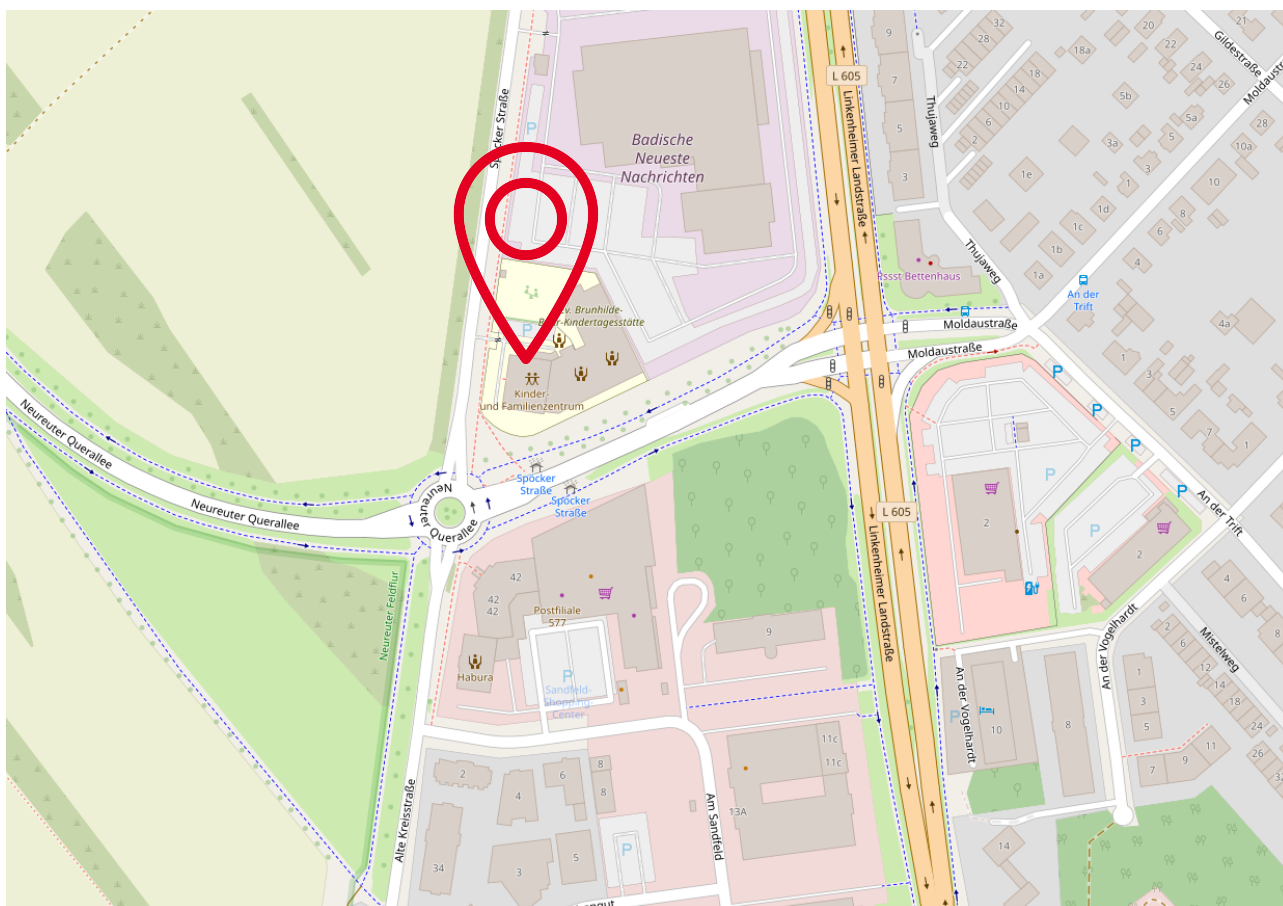
Buslinie: 72 und 73

Haltestelle: Neureut-Spöcker Straße

Mehrgenerationenhaus Karlsruhe

www.mgh-ka.de

HIER FINDEN SIE UNS



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



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

Gefördert durch
die Stadt Karlsruhe

