

PROGRAMM 2023



Kooperationspartner:
Kreisvolkshochschule Pirmasens
Familienbildungsstätte Pirmasens

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander

Das integrative „Café am Bahnhof“ in Waldfishbach-Burgalben besteht nunmehr seit 15 Jahren.

Anfang 2008 wurde es sowohl vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend in das Aktionsprogramm Mehrgenerationenhäuser aufgenommen, als auch in das Landesprogramm Häuser der Familie. Seit 2017 werden wir nun durch das Programm Mehrgenerationenhäuser, durch Gelder des Bundes, sowie Gelder des Landkreises Südwestpfalz und der Verbandsgemeinde Waldfishbach gefördert.

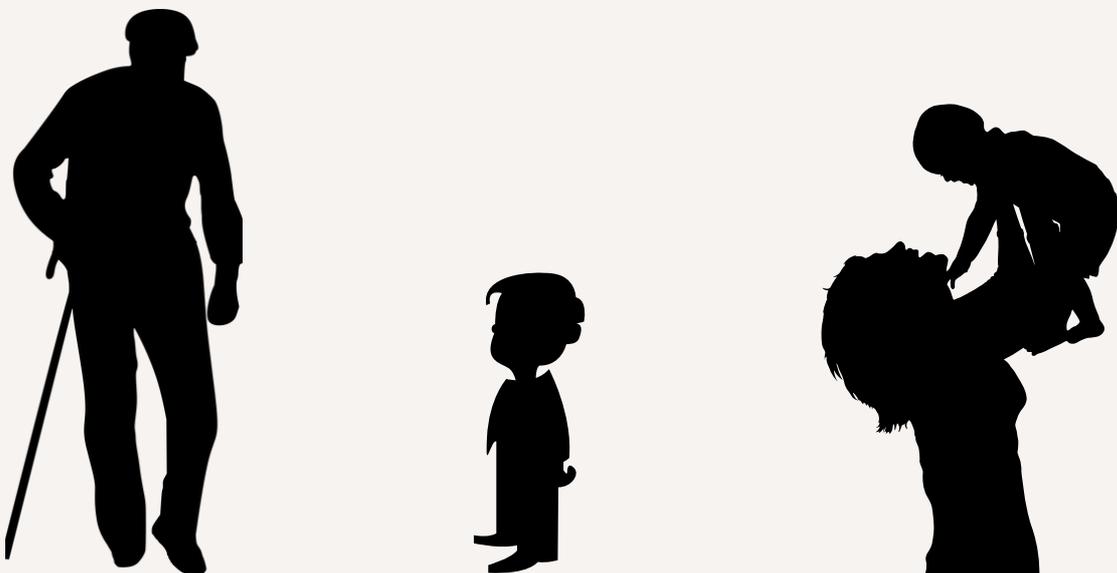
Mehrgenerationenhäuser sollen den Zusammenhalt und den Austausch der verschiedenen Lebensalter in Deutschland stärken.

Mehrgenerationenhäuser sind offene Tagestreffpunkte, in denen sich die Generationen wieder selbstverständlich begegnen und sich gegenseitig helfen – ganz

wie in einer Familie. Denn wo das Netzwerk der Großfamilie zur Ausnahme wird, sollen Mehrgenerationenhäuser Orte sein, an denen die gegenseitige Unterstützung von Jung und Alt neu belebt wird.

Was uns besonders macht:

Da wir an die Einrichtung für Menschen mit Beeinträchtigung der GHG Pfalzblick im ASB GmbH in Waldfishbach- Burgalben (Haus Moosalb, Bahnhofstraße 8) angegliedert sind, ist uns die Integration von Menschen mit Beeinträchtigung ein großes Anliegen.



Integration findet im Mehrgenerationenhaus einerseits statt, indem die Bewohnerinnen und Bewohner des Haus Moosalb stundenweise in unserem offenen Treff „Café am Bahnhof“ mitarbeiten (in Begleitung von Fachpersonal).

Auf der anderen Seite sind Menschen mit Beeinträchtigung auch Gast im Café, sitzen gemeinsam mit Besucherinnen und Besuchern aus dem Umkreis (oftmals Stammgäste) an einem Tisch und werden so Teil einer inklusiven Gesellschaft.

Hinzu kommt, dass die Menschen mit Beeinträchtigung auch an vielen unserer Angebote teilnehmen können.

Somit fördern wir mit unserem besonderen Konzept nicht nur das Miteinander der Generationen, sondern auch das Miteinander von Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.



Die Katholische Familienbildungsstätte und Haus der Familie Pirmasens

Ein Kooperationspartner des Mehrgenerationenhaus Waldfischbach Burgalben

Die Katholische Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens ist eine Institution in Trägerschaft des Bistums Speyer, als Referat in die Abteilung Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen eingebunden und vom Land Rheinland-Pfalz anerkannt und gefördert.

Die Institution unterstützt Mütter, Väter und Kinder in unterschiedlichen Lebenssituationen mit innovativen Konzepten, welche sich am jeweiligen Sozialraum orientieren.

Was die Katholische Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens auszeichnet, ist die langjährige Erfahrung in der Familienbildungsarbeit, die große Fachkompetenz und das herzliche Miteinander.

Einige Aktivitäten im Landkreis sind gemeinsame Kooperationsprojekte von Familienbildungsstätte Pirmasens und Mehrgenerationenhaus Waldfischbach-Burgalben.

Weitere Infos unter: 06331/203 97-15

E-Mail: info@fbs-pirmasens.de

www.fbs-pirmasens.de

Inhaltsverzeichnis

Kreativ-Angebote S. 5

Bildung S. 9

Familie S. 17

Sport S. 28

Impressum



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander

Malwettbewerb



Liebe Kinder!

Ihr könnt uns auch in Zukunft bei der Gestaltung unseres Programmheftes helfen.

Wir werden vor jedem Neuerscheinen des Programmheftes einen Malwettbewerb zu einem bestimmten Thema veranstalten.

Ihr schickt uns eure Werke zu und wir lösen das Gewinnerbild aus, welches dann auf unser nächstes Programmheft kommt.

Teilnahmebedingungen:

*Ihr malt oder klebt ein Bild zum Thema
„Jahreszeiten“.

*Ihr schreibt euren Vornamen und euer Alter
auf das Bild.

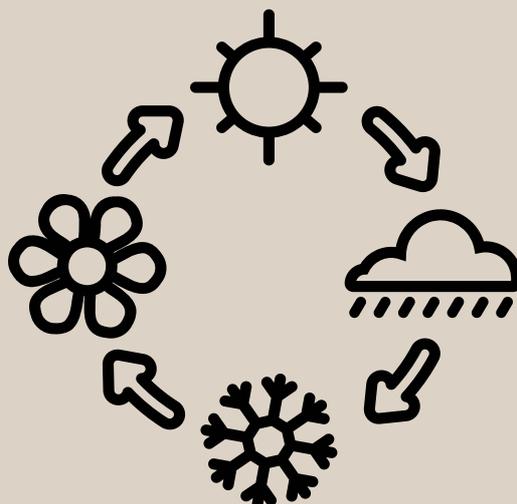
*Das Bild soll DIN A4 Format haben

*Ihr gebt das Bild mit eurer Adresse und
Telefonnummer im Café am Bahnhof oder im
Mehrgenerationenhaus ab.

Einsendeschluss: Montag, 17.06.2023!

Das Gewinnerbild erhält natürlich einen Preis.

Mit der Teilnahme am Wettbewerb stimmt Ihr
der Veröffentlichung der auf unserem
Programmheft zu. Der oder die Gewinner*in
wird schriftlich oder telefonisch
benachrichtigt.



Café am Bahnhof



Belegte Brötchen	1,40-2,20 €
Kaltgetränke	1,50-2,50 €
Auswahl an Kuchen und Torten	1,80-2,50€
Belegte Brötchen	2,50 €
Brezeln	1,00 – 1,50€
Versch. Eisspezialitäten	3,80 €
Tüten - Eis	1,00 – 2,20 €

Frische Auswahl an Kuchen und Torten in der
Kuchentheke Saisonale Auswahl an Eis
Diverse Riegel, Kaugummis und Snacks an der Theke.



Das Café am Bahnhof freut sich auf Ihren Besuch!

Internetcafé

Während der Öffnungszeiten des Cafés steht unseren Gästen ein Laptop mit Internetzugang zur Verfügung.

Außerdem verfügt das Café auch über einen freien WLAN-Zugang.



Bücherflohmarkt / Buchtauschbörse

Ständiger Bücherflohmarkt im Café.
Weitere Infos erhaltet Ihr vor Ort.



Spielenachmittag

Dieses Jahr wollen wir uns wieder im Café am Bahnhof treffen, um gemeinsam etwas zu spielen. Der offene Spieletreff findet jeden zweiten Montag im Monat ab 15:00 Uhr statt.

Kreativ-Angebote

Keramik-Kurs



In diesem Kurs wird Rohkeramik (Teller, Tassen, Schüsseln, etc..) mit verschiedenen Techniken verziert/ bemalt und anschließend gebrannt.

Wann: ab dem 13.01.2023 jeden 2. Freitag

Uhrzeit: 15:30 Uhr bis 18 Uhr

Wo: Bahnhofstraße 1, alte AOK

Kosten: 6€ Kursgebühr + Kosten für Rohkeramik

Musikalisches Beisammensein

Mit Roland Kissling



Du singst und musizierst gerne? Oder lauschst du einfach nur gerne schöner Musik?
Dann komm zu unserem musikalischen Treff!
Wir bieten euch musikalische Nachmittage begleitet durch Gitarre oder Ukulele an.



Wann: ab 01.02 jeden zweiten Mittwoch im Monat (im Winter ggf. öfter).

Uhrzeit: ab 15:30 Uhr

Wo: Café am Bahnhof

Keine Anmeldung nötig - spontane Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen!

Kreativ-Montag

Du bastelst gerne oder verschenkst am liebsten Selbstgemachtes an die Familie?

Dann bist du bei uns genau richtig!

Wir bieten euch verschiedene Bastelnachmittage an, Informationen zu den genauen Angeboten erhaltet ihr je am Ende des Vormonats.

Termine: Jeden Montag ab 09.01.2023 je
15:00 – 18:00 Uhr

Kosten: 1-5 € je nach Angebot

Ort: alte AOK, Bahnhofstr. 1
Mehrgenerationenhaus

Anmeldung erwünscht zur besseren Planung!





Offener Strick- und Häkeltreff

Handarbeiten wie Stricken und Häkeln erfreuen sich immer größerer Beliebtheit, jedoch fehlt der jüngeren Generation häufig jemand der diese Fähigkeiten weitergibt.

Daher bieten wir einen offenen Treff an, wo in gemütlicher Runde diese Fähigkeiten erlernt werden können oder man sich einfach nur zum gemeinsamen Arbeiten trifft.

Bitte mitbringen: je nach Bedarf Häkel- oder Stricknadeln, Wolle, Häkelgarn (was jeder für sein eigenes Projekt benötigt).

Der Treff ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht notwendig.

Termine: freitags alle 4 Wochen im Café am Bahnhof

13.01. 10.02. 10.03. 07.04.

05.05. 02.06. 30.06. 28.07.

25.08. 22.09. 20.10. 17.11. 15.12.



Leitung: Cornelia Schweikert

Bildung

Frauen-Raum

Der FrauenRaum bietet Ihnen die Möglichkeit für Begegnungen mit anderen Frauen. In entspannter und gemütlicher Atmosphäre können Sie Informationen rund um das „Frausein“ austauschen und Gemeinschaft erleben.

Wir sind ein Netzwerk für einzelne Situationen, in dem sich jede Frau unabhängig von Alter, Konfession und Nationalität in einem geschützten Rahmen angenommen und geborgen fühlen kann.

Es sind regelmäßig Referentinnen vor Ort, die Fachvorträge zu bestimmten Themen halten. Bei speziellen Fragen bieten wir weiterführende Hilfen und Literatur an.



Außerdem bieten wir Gelegenheiten für Tanz, Meditation und Kreativität. Wir arbeiten mit verschiedenen Materialien wie z.B. Ton. Die Treffen werden immer begleitet und sind in der Regel offen. Anmeldungen sind zur Besseren Planung erwünscht.

Freitag von 19:00 bis ca. 21:00 Uhr an folgenden Terminen:

20.01. – 17.03. – 14.04. – 12.05. – 07.07. –
15.09. – 13.10. – 08.12.2023





Achtsamkeit

4-wöchiger Schnupperkurs

Viele von uns empfinden die momentane Situation als sehr belastend. Da hilft es, den Fokus auch mal wieder auf das Positive zu richten.

Manchmal sieht die Realität anders aus, als wir uns sie erwarten. Sie können lernen, diese leichter anzunehmen und mit Herausforderungen besser umzugehen.

Im Kurs unterstütze ich Sie ihrem eigenen Glück näher zu kommen und zu erkennen, wie sie schwierige Situationen aus eigener Kraft meistern können.

Wann?: Montags ab dem 13.03.2023 18-19 Uhr

Wo?: Mehrgenerationenhaus Waldfischbach-Burgalben, Bahnhofstraße 1

Kosten: 16 € Kursgebühr (4 Termine)

Bitte ein Kissen mitbringen!

Anmeldung per Mail mgh@ghgimasb.de, per Telefon 06333/ 2766763 oder WhatsApp 01785076590.

Leitung: Isabell Sauerwein - Achtsamkeitstrainerin-Fachkraft für Stressmanagement

Email: info@isabell-sauerwein.de

Telefon: 017663048104





Räuchern für Einsteiger

Duftender Rauch steigt auf, Kräuter und Harze zu einer würzigen Mischung vereint, oder allein auf der Kohle verglimmt. Das Verräuchern von heimischen Pflanzen und Harzen, Räuchern liegt voll im Trend! Doch wie genau funktioniert das? Im Kurs beschäftigen wir uns mit der Tradition des Räucherns, die Wirkungsweise des duftenden Räucherwerks und welche Räuchertechniken es gibt. Ein weiterer Aspekt werden die Räucherkräuter sein. Dabei liegt der Schwerpunkt auf heimischem Räucherwerk.

In der Kräuterwerkstatt können die Teilnehmenden eine individuelle Räuchermischung zusammenstellen.

Mitzubringen: Papier und Stift für persönliche Notizen

Termin: 17.11.2023
19 Uhr bis 21 Uhr

Kosten: 15€ inkl. Materialkosten

Ort: Mehrgenerationenhaus Waldfischbach-Burgalben

Veranstalter: MGH Waldfischbach-Burgalben

Leitung: Heidrun Johner-Allmoslöchner,
Heilpflanzenfachfrau, Gästeführerin

Maximale Teilnehmerzahl: 12

Räuchern in den heiligen 12

Nächten



Die Nächte zwischen Weihnachten und dem Dreikönigstag waren für unsere Vorfahren eine heilige Zeit und selbst heute können wir ihren Zauber noch immer spüren. In den zwölf sogenannten Rauh Nächten vollzog sich der Rückzug ins Häusliche. Man pflegte die Gesellschaft und ließ das Jahr ruhig ausklingen. Der Übergang zwischen den Jahren wurde durch Räucherungen aus heimischen Harzen und Kräutern unterstützt, die außerdem Haus und Hof vor Wintergeistern schützen und auf die Orakel für das neue Jahr einstimmen sollten. Tauchen Sie mit mir in die Magie der Rauh Nächte ein!

Die Geschichte der Rauh Nächte, ihr Mythen und das damit verbundene Brauchtum sind Bestandteil des Kurses, ebenso das Kennenlernen des Räucherwerks, welches in dieser Zeit verwendet wurde und wird.

Mitzubringen: Papier und Stift für
persönliche Notizen

Termin: 16.12.2023

14 Uhr bis 17 Uhr Kosten: 25 € inkl.
Materialkosten

Ort: Mehrgenerationenhaus
Waldfischbach-Burgalben

Veranstalter: MGH Waldfischbach-
Burgalben

Leitung: Heidrun Johner-Allmoslöchner,
Heilpflanzenfachfrau, Gästeführerin

Maximale Teilnehmerzahl: 12

Für Rückfragen:

Heidrun Johner-Allmoslöchner
Naturwerkstatt Artemisia, Am Kurpfad 18,
66978 Leimen

Tel.: 06397-993288, E-Mail:
info@naturwerkstatt-artemisia.de

Handy/Laptop Hilfe

In unserer schnelllebigen Zeit, in der ohne Smartphone, Tablet oder Computer Vieles nicht mehr möglich ist, bietet unser Silver Surfer- Treff für ältere Erwachsene eine Anlaufstell. Wir erklären je nach Bedarf und Erfahrung Basiswissen, um einen unbefangenen Zugang zu den neuen Medien zu ermöglichen.



Laptop Hilfe

Du hast Fragen zu deinem Laptop oder Smartphone?

Wir erklären je nach Bedarf und Erfahrungen Basiswissen, um einen unbefangenen Zugang zu den neuen Medien zu ermöglichen.

Wo ? Mehrgenerationen Haus Waldfischbach

Wann? Donnerstags 10-13 Uhr

Wir bitten um eine Voranmeldung !

Mail: mgh@ghgimasb.de

Telefon: 06333/2766763 oder 01785076590



Mehr Generationen Haus

A llgemeines

B ildungs

C afé



Jeden Donnerstag von 16:30 bis 19:30 Uhr
öffnet unser
„Allgemeines Bildungs-Café“ in Form eines
offenen Treffs im alten AOK-Gebäude,
Bahnhofstraße 1.

- Sie haben Probleme beim Lesen und Textverständnis?
- Das Schreiben (Rechtschreibung, Grammatik, ...) bereitet Ihnen Schwierigkeiten?
- Sie haben allgemeine Fragen wie z.B. zu Antragstellung und Schriftverkehr?

Schauen Sie doch mal auf eine Tasse Kaffee
oder Tee vorbei!

Kostenlos und ohne Voranmeldung!

Familie

Erziehungsberatung des Diakonischen Werks der evangelischen Kirche Pfalz

*wenn Ihr Kind gehemmt oder aggressiv ist, es einnässt, Lern- oder Sprachstörungen hat oder schreit,

*wenn Ihr heranwachsendes Kind sich nicht verstanden fühlt oder auf der Suche nach sich selbst ist

*wenn Sie mehrfach belastet durch Trennung und Scheidung, Erziehungsschwierigkeiten, einer schlechten Wohnsituation, Arbeitslosigkeit und/oder Überschuldung sind,

haben Sie die Möglichkeit, sich kostenfrei von einem Mitarbeiter der Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Diakonischen Werkes aus Pirmasens professionell beraten zu lassen.

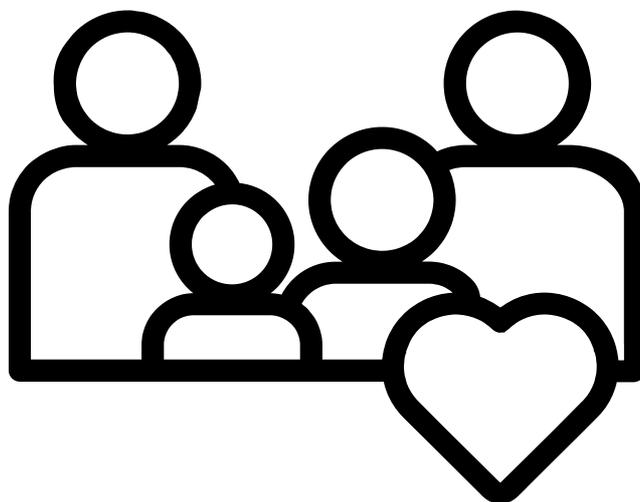
Die Sprechstunde zur Erziehungsberatung
findet freitags nach Vereinbarung statt.

Anmeldung und Terminvereinbarung:
Haus der Diakonie in Pirmasens,
Waisenhausstr. 5 Tel.: 06331 / 2236-0

Weitere Beratungsangebote des
Diakonischen Werks:

- Sozial- und Lebensberatung
- Schwangeren- und
Schwangerschaftskonfliktberatung
- Kinder- und Jugenderholung
- Vermittlung von Kuren und
Familienerholung
- Fachstelle Sucht

Fachdienst für Migration und Integration





Der BabyBahnhof richtet sich an alle Mütter und Väter, sowie Schwangere, die sich über Themen rund um das Baby und die neue Familiensituation austauschen und informieren wollen.

Der BabyBahnhof ist:

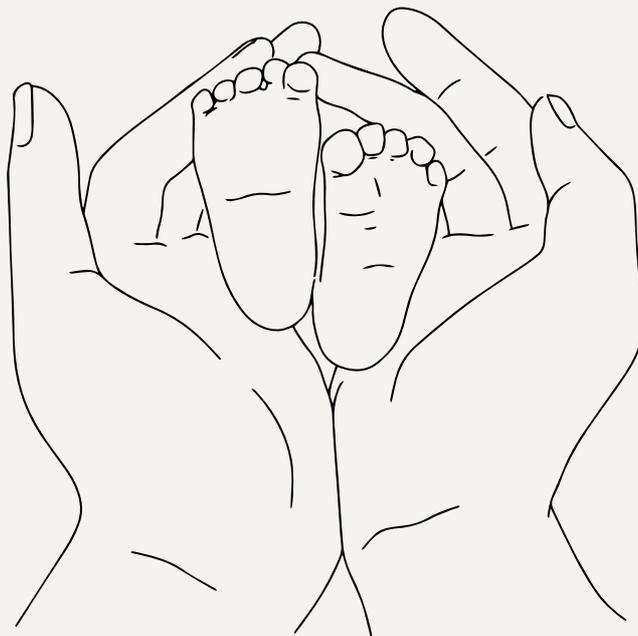
- kostenlos
- beinhaltet ein Thema zu dem ein(e) Referent(in) informiert und ausführlich befragt werden kann
- lässt Zeit für Austausch zwischen den Müttern und Vätern
- bietet Kinderbetreuung während der Treffen an
- ist offen – neue Eltern können jederzeit dazu kommen

Termine: mittwochs 09:30 – 11:30 Uhr

Ort: Maria Rosenberg.

Der BabyBahnhof wird
ab Mittwoch den 12.04.2023 stattfinden.
Beachtet die Veröffentlichungen im
Amtsblatt sowie auf Facebook!

Der BabyBahnhof ist ein Projekt des
Netzwerkes Familienbildung aus dem lokalen
Bündnis für Familien Südwestpfalz.





Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer des Caritas-Zentrums Pirmasens

Wann?: ab dem 07.02.2023 dienstags
von 08:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Wir unterstützen Sie bei der Vermittlung in Integrationskurse, bei aufenthaltsrechtlichen Fragen, bei der Arbeitsplatzsuche und der Anerkennung von Berufsabschlüssen. Auch bei Fragen zur Kinderbetreuung und zum Schul- und Ausbildungssystem helfen wir Ihnen weiter.

Bei Angelegenheiten mit Behörden oder Vermietern stehen wir Ihnen zur Seite.

Außerdem vermitteln wir Ihnen auch Hilfeangebote von anderen Trägern.

Wir arbeiten mit anderen Organisationen zusammen, die ebenfalls Hilfen für Zuwanderer*innen anbieten und setzen uns dafür ein, dass Zuwanderer*innen in Behörden und Verwaltungen willkommen sind.

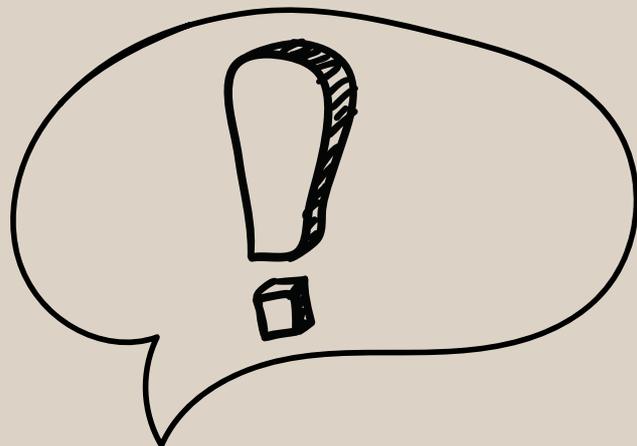
Dieser Dienst wird vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge gefördert.

Weitere Informationen zu dessen Integrationsangeboten finden Sie unter www.bamf.de und www.integration-in-deutschland.de.

Kontakt: Michael Held

Tel: 01624366905

Email: michael.held@caritas-speyer.de



Ferienbetreuung

!!Unter Vorbehalt!!

Das Mehrgenerationenhaus bietet in den Herbstferien eine Ferienbetreuung an.

Teilnehmen können Grundschulkinder (Klasse 1-4), aus dem gesamten Landkreis. Auf die Kinder wartet ein buntes Programm mit kreativen Angeboten, Spiel und Spaß.

Die Ferienbetreuungen kosten pro Kind 50,00 €.

Darin enthalten sind die Kosten für alle Aktivitäten und die Verpflegung (Mittagessen, Getränke, Zwischenmahlzeit).



Die Betreuung findet von 08:30 bis 16:30 Uhr statt.

Die Anmeldung für die Ferienbetreuung erfolgt online über FeriPro.de.

Café International



Im Café International können sich alle Menschen treffen zum Erzählen, Kaffee/Tee trinken oder einfach Zusammensitzen. Kinder sind auch herzlich willkommen, sie können hier spielen oder malen.

Falls Sie Hilfe brauchen, kommen Sie gerne zu uns. Wir unterstützen Sie bei:

- Briefen des Job Centers oder der Krankenkasse
- Anmeldung zu den Sprachkursen
- Briefen der Ausländerbehörde (Kreisverwaltung)

Das Café ist alle zwei Wochen dienstags von 17 Uhr bis 19 Uhr geöffnet.

Das nächste Café findet am 28. Februar 2023 und dann wieder am 14. März im Mehrgenerationenhaus, Bahnhofstraße 1 in Waldfischbach-Burgalben statt.

Cafe international is a place where everyone can meet to talk, to drink coffee or tea or just to have company. Children are welcome too, they can play and draw here.

Let us know if you need help with:
Documents for Job Center or health insurance (Krankenkasse)
Registration for language classes
Documents for Ausländerbehörde (Kreisverwaltung)

We are happy to support you.
The Café opens every second Tuesday from 5pm to 7pm.

The next Meeting is on February 28th 2023 and the following meeting after that is on March 14th. It takes place at Mehrgenerationenhaus, Bahnhofstraße 1 in Waldfischbach-Burgalben.

كافيه انترناشيونال

في كافيه إنترناشيونال ، يمكن للجميع الالتقاء للتحدث أو شرب القهوة / الشاي أو ببساطة الجلوس معا. الأطفال مرحب بهم أيضا ، ويمكنهم اللعب أو الرسم هنا. إذا كنت بحاجة إلى مساعدة ، فلا تتردد في الاتصال بنا. نحن نقدم لك المساعدة في:

خطابات من مركز العمل (جوب سنتر) أو شركة التأمين الصحي

التسجيل في دورات (كورسات) اللغة

(خطابات من مكتب تسجيل الأجانب (أوس ليندر

يفتح المقهى كل أسبوعين يوم الثلاثاء من الساعة 5 مساء حتى 7 مساء.

سيقام المقهى التالي في 28. 2. 2023 و 3.14 و 3.28 على العنوان التالي :

Mehrgenerationenhaus
Bahnhofstraße 1



از تمام شما عزیزان دعوت میشود برای گفتگو و نوشیدن چای و قهوه در کافه بانهوف با ما همراه شوید.
ما مشتاق هستیم که شما عزیزان و فرزندانان را ملاقات کرده و با بچه ها بازی و نقاشی کنیم .
چنانچه شما عزیزان نیاز به کمک دارید میتوانید به ما مراجعه کرده و ما با کمال میل به شما کمک میکنیم به طور مثال :جاب سنتر، بیمه سلامت، ثبت نام کلاس زبان ... ، نامه مربوط به اداره خارجی ها و
ما مایل هستیم که هر دو هفته یکبار در روزهای سه شنبه . از ساعت 17:00 تا 19:00 در کنار شما عزیزان باشیم
تاریخ گردهمایی و ملاقات ما در 28/02/2023 برگزار خواهد شد.

با سپاس

MGH (ASB)



Sport und Entspannung

Walking-Treff

Auch in diesem Jahr wird wieder kräftig weitergewalkt. Machen Sie mit, jeden Donnerstag ab 18:00 Uhr, Treffpunkt ist das „Café am Bahnhof“. Keine Anmeldung notwendig.

Dauer: ca. 60 Minuten



Krav Maga für Frauen und Mädchen ab 13 Jahren

Krav Maga (hebräisch – Nahkampf) ist ein einfaches System der Selbstverteidigung, das leicht zu erlernen und leicht im Gedächtnis zu behalten ist und für Jedermann und Jederfrau (durchschnittlich fit) erlernbar, der/die kein Opfer sein will und bereit ist, um jeden Preis das eigene Leben zu verteidigen. Damit die Techniken möglichst schnell zu erlernen sind, müssen sie möglichst einfach gehalten werden.

Neben den Verteidigungstechniken besteht Krav Maga immer auch zu einem großen Anteil aus Stresstraining, um sicherzustellen, dass die Techniken auch im Ernstfall, also unter Stress, abgerufen werden können.

Es geht in diesem System nicht darum, dem Gegner möglichst großen Schaden zuzufügen, sondern darum, ihn effektiv abzuwehren und/oder unter Kontrolle zu bringen, ohne ihn schwerwiegend zu verletzen. Die Techniken sollen aus Bewegungen bestehen, die natürlichen Instinkten entspringen und sich gegen die unmittelbare Gefahr richten. Sie sind gleichzeitig Abwehr und Gegenangriff und müssen auch aus einer ungünstigen Position heraus funktionieren.

Termine: dienstags 17:30 - 18:30 Uhr ab
voraussichtlich 28.03.2023

10 Termine

Ort: Großer Raum neben dem MGH
Bitte mitbringen: Wasser, Sportkleidung,
Sportschuhe; kein Schmuck!

Kosten: 40 € pro Kurs (10 Stunden)

Mindestteilnehmeranzahl: 5

Kursleitung: Christine Bettinger-Gräf

Krav Maga für Kinder

(8-12 Jahre)

In welcher Form ist dieses System auf Kinder zu übertragen?

Es ist uns sicherlich allen bewusst, dass Kinder nicht in der Lage sind, sich körperlich gegen Erwachsene zu behaupten. Je jünger und je kleiner sie sind, desto weniger Möglichkeiten haben sie in der körperlichen Auseinandersetzung.

Trotzdem gibt es viele Möglichkeiten für Kinder, sich selbst zu schützen und sich selbst zu helfen.

Zum Beispiel frühzeitiges Erkennen einer Gefahr, um ihr aus dem Weg zu gehen, bevor es zu spät ist. Krav Maga Kindertraining ist ein effektives und wirkungsvolles Selbstvertrauens- und Selbstbehauptungstraining.

Termine: dienstags 16:15 - 17:15 Uhr ab
voraussichtlich 28.03.2023

Ort: Großer Raum neben dem MGH

Bitte mitbringen: Wasser, Sportkleidung,
Sportschuhe; kein Schmuck!

Kosten: 40 € pro Kurs (10 Stunden)

Mindestteilnehmeranzahl: 5 Kursleitung:
Christine Bettinger-Gräf

Yoga

„Yoga verschafft Gesundheit und Langlebigkeit durch die Übungen, die der Wirbelsäule, jener vitalen Achse, Beweglichkeit und Flexibilität verleihen.“

Bitte mitbringen: Iso-Matte, bequeme Kleidung, warme Socken.

Donnerstags:

1. Kurs: 16:45 – 18:00 Uhr

2. Kurs: 18:15 – 19:30 Uhr

10 Übungseinheiten



Kosten: 50 € pro Kurs (10 Stunden)

Mindestteilnehmeranzahl: 5

Kursleitung: Manuela Kuß

Mobil: 017652535249

„Yoga beruhigt die Nerven, entspannt die Muskulatur, belebt Organe und Nervenzentren. Er bringt Sauerstoff und damit Energie in jede Zelle des Körpers und entschlackt den Organismus.“

Wünsche und Anregungen

Wir als Mehrgenerationenhaus sind immer bemüht Ideen Ihrerseits für Angebote umzusetzen.

Was fehlt Ihrer Meinung nach in der Verbandsgemeinde an Angeboten, welche wir eventuell in der Lage wären anzubieten?

Hätten Sie Interesse an multikulturellem Kochen und könnten eventuell einen kulturellen Bereich abdecken?

Würden Sie gerne haushaltsnahe Dienstleistungen anbieten bzw. würden sie gerne solche in Anspruch nehmen?



Ihr Team vom Mehrgenerationenhaus

Ich wäre interessiert an folgendem Angebot:

.....
.....
.....

Ich könnte Folgendes dazu beitragen/Ich kenne jemanden, der zu diesem Thema etwas beitragen könnte:

.....
.....
.....

Ich bin für Rückfragen erreichbar unter:

.....

Datenschutzerklärung – Anmeldung:

Aufgrund der neuen Datenschutzverordnung, die im Mai 2018 in Kraft trat, sind wir dazu verpflichtet Sie darüber zu informieren, wie wir ihre personenbezogenen Daten gem. Art. 13 DSGVO speichern und verarbeiten.

Wir bitten Sie die folgende Datenschutzerklärung bei uns im MGH abzugeben bzw. uns zuzusenden. Ansonsten können leider keine Anmeldungen per Telefon oder Mail mehr entgegengenommen werden.

Ihr Team vom MGH

Ihre Daten werden zum Zwecke der Durchführung des Vertrages nach Art. 6 Abs. 1 Buchstabe b DS-GVO verarbeitet. Mit dem Einverständnis dieser Datenschutzerklärung bin ich damit einverstanden, dass das MGH in Waldfischbach-Burgalben folgende personenbezogenen Daten von mir verarbeitet:

Name, Adresse, Telefonnummer, E-Mail-Adresse, Geburtsdatum.

Weiterhin bin ich damit einverstanden, dass mich das MGH bei Kursänderungen, Verlegungen und/oder Ausfällen kontaktiert.

Zur eventuellen Rückerstattung von Kursgebühren willige ich ein, dass für diesen Verwaltungsvorgang meine Kontaktdaten von der GHG Pfalzblick im ASB GmbH gespeichert werden.

Alle Daten werden ausschließlich zur Verwaltung der Kurse genutzt und gemäß den gesetzlichen Vorschriften aufbewahrt. Liegen die gesetzlichen Voraussetzungen vor, so können Sie die Löschung oder Einschränkung der Verarbeitung verlangen sowie Widerspruch gegen die Verarbeitung einlegen (Art. 17, 18 und 21 DS-GVO).

Dieses Programmheft ist ein Überblick über feststehende Programmpunkte. Für weitere Aktionen achten sie bitte auf den Aushang im Schaukasten vor dem Café oder sprechen Sie unsere Mitarbeiter*innen des Cafés an.

Möchten Sie in Zukunft unser Programm bequem per EMail zugeschickt bekommen?

Möchten Sie über aktuelle Veranstaltungen und Kurse informiert werden?

Dann geben Sie uns Ihre E-Mail-Adresse und Sie erhalten unseren Newsletter!

Besuchen Sie uns doch auch auf Facebook oder auch Instagram!

Mehrgenerationenhaus Café am Bahnhof
WaldfishbachBurgalben

Änderungen des Jahresprogramms sind
möglich!

Anmeldungen sowie weitere Infos:

Mehrgenerationenhaus
Bahnhofstraße 1 , 67714 Waldfischbach-
Burgalben
Telefon: 06333 2766763
Mobil: 0178 5076590
E-Mail: mgh@ghgimasb.de

„Café am Bahnhof“
Bahnhofstr. 3
67714 Waldfischbach-Burgalben
Öffnungszeiten:

Montag – Freitag: 8:00 - 17:30 Uhr
Samstag: geschlossen
Sonn- und Feiertag: geschlossen

(Öffnungszeiten unter Vorbehalt, können
abweichen!)

Impressum

GHG Pfalzblick im ASB GmbH
Geschäftsstelle
Delaware Avenue 18
66953 Pirmasens
Telefon: 06331/ 60813-0
Telefax: 06331/ 60813-223



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander



WILLKOMMEN IM MGH WALDFISCHBACH-BURGALBEN!

© Foto: MGH

