

GEMEINWESENARBEIT LAHR

1. HALBJAHR 2026

**Regelmäßige
Angebote in**

**Langenwinkel
Hugsweier
Kippenheimweiler
Kanadaring & Lahr-West
Bürgerzentrum Bürgerpark
und weitere**



Stadt Lahr
Gemeinwesenarbeit (GWA)



LANGENWINKEL | Jugend- und Kinderraum „JuKi“
(Langenwinkler Hauptstraße 2 - Eingang unterhalb der Grundschule)

„JuKi“

Montag und Mittwoch 16 – 19 Uhr (nach den Herbstferien)
17 – 20 Uhr (nach den Osterferien)

Der „JuKi“ ist ein offener Kinder- und Jugendtreff für alle ab der 1. Klasse. Wer in den Öffnungszeiten vorbeikommt, kann gemeinsam mit Freunden zum Beispiel tischkickern, basteln, Musik hören, Dart oder Videospiele spielen oder einfach nur chillen und quatschen. Bei gutem Wetter können auf dem Schulhof verschiedene Spiel- und Sportgeräte genutzt werden. Die Betreuenden haben dabei immer ein offenes Ohr und bieten regelmäßig verschiedene Mitmachaktionen an. Es gibt Essen und Getränke vor Ort zu kaufen.

Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen!



Kunst- und Jugendtreff

Freitag 18 – 20 Uhr

Der „JuKi“ öffnet freitags seine Türen für Jugendliche ab der 5. Klasse. Wer in den Öffnungszeiten vorbeikommt kann gemeinsam mit Freunden zum Beispiel tischkickern, Musik hören, Dart oder Videospiele spielen oder im Kunstrreff sich Kreativ austoben. Die Betreuenden haben dabei immer ein offenes Ohr.

Es gibt Essen und Getränke vor Ort zu kaufen.

Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen.

HUGSWEIER | Kindergarten Farbklecks (Kleinfeldeleweg 10)



Kindertreff

Montag

16 – 18 Uhr (nach den Herbstferien)
16 – 19 Uhr (nach den Osterferien)

Beim Kindertreff können Kinder und Jugendliche ab der 1. Klasse gemeinsam mit ihren Freunden Spiele spielen oder an Bastel-, Sport- und Backaktionen teilnehmen. Die Betreuenden haben dabei immer ein offenes Ohr und bieten regelmäßig verschiedene Mitmachaktionen an. Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen!

KIPPENHEIMWEILER | Bürgerzentrum (Westendstraße 11)

Seniorengymnastik

Montag 15 – 16 Uhr

Sich gemeinsam zu bewegen macht Spaß und hält den Körper fit. Die angenehmen Übungen und Spiele werden oft zu Musik durchgeführt, zwischendurch darf auch Zeit zum Reden, Lachen und zum gemeinsamen Essen sein. Die Seniorengymnastik findet in Kooperation mit dem Deutschen Roten Kreuz statt. Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen!

Yoga

Montag 18 – 19 Uhr

In den Yoga- Kursen geht es darum, Bewegung und Entspannung in den Alltag zu integrieren. Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen! Kosten entsprechen den Regelungen des Vereins VSG Lahr.

Sozialberatung

Dienstag 10 – 12 Uhr

Bei der Sozialberatung können Fragen zu Sozialleistungen, Dokumenten und Anträgen geklärt werden. Mehr Infos: Waldemar Held 0179 4111828

Stammtisch und Kreativtreff der LandFrauen

Jeden ersten Dienstag im Monat ab 19 Uhr

Die LandFrauen treffen sich im Bürgerzentrum um sich auszutauschen und zusammen kreativ zu sein.

Mehr Infos: www.landfrauen-kippenheimweiler.de

Tanz dich glücklich

Dienstag

16:30 – 17:45 Uhr

Hier können Kinder zwischen 6 und 10 Jahren ihr Körpergefühl und Selbstwert stärken und dabei Spaß an der Bewegung finden. Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen! 2€ pro Person



**Begegnungstreff
Mittwoch**

10 – 13 Uhr

Beim Begegnungstreff kann ein gemeinsamer Austausch stattfinden. Gemeinsames Kochen, Gesellschaftsspiele oder geselliges Beisammensein stattfinden. Das Angebot ist offen für alle, die Lust und Zeit haben. Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen!

**Offener Kinder- und Jugendtreff
Mittwoch**

16 – 19 Uhr

Beim Kinder- und Jugendtreff können Kinder und Jugendliche ab der 1. Klasse gemeinsam mit ihren Freunden Spiele spielen oder an Bastel-, Sport- und Backaktionen teilnehmen. Die Betreuenden haben dabei immer ein offenes Ohr und bieten regelmäßig verschiedene Mitmachaktionen an. Es gibt Essen und Getränke vor Ort zu kaufen. Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen!

**Walk and Talk
Donnerstag**

ab 18 Uhr

Gemeinsam Schritte sammeln und Bewegung in den Alltag bringen. Keine Anmeldung erforderlich. Das Angebot ist kostenlos. Mehr Infos: hello@sandra-nutriclub.de oder 0176 92409321 <https://sandras-nutriclub.de/talking-und-walking/>



**Frauengruppe
Freitag**

14 – 18 Uhr

In der Frauengruppe wird gemeinsam gestrickt, gehäkelt und gekocht. Bei den interessanten Gesprächen kann man sich zu verschiedenen Themen wie zum Beispiel Gesundheit, Familie, Interessen und Rezepte austauschen und viel Neues lernen. Auch die Männer müssen nicht vor der Türe stehen bleiben. Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen!

**Integration durch Sport
Sonntag**

ab 18 Uhr

Kaiserwaldhalle (Im Hanfländer 15) Beim Volleyballspielen können Sportbegeisterte in jedem Alter und in jeder Sprache zusammen aktiv werden und ins Gespräch kommen. Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen!

BÜRGERPARK | Bürgerzentrum (Mauerweg 9)

**Wirbelsäulengymnastik
Montag**

9:30 – 10:30 Uhr

Die Gruppe führt gemeinsam Übungen durch, welche sich gut auf die Rückenmuskulatur und auf die Wirbelsäule auswirken. Ein Großteil der Übungen werden auf dem Stuhl ausgeführt. Das Angebot ist vom Verein Landsmannschaft der Deutschen aus Russland.

Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen!

**Allgemeine Sozialberatung
Montag & Mittwoch**

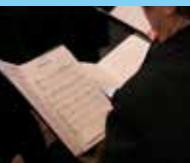
15 – 17 Uhr

In der allgemeinen Sozialberatung können Fragen zur Rente oder zur Einbürgerung gestellt werden und gemeinsam Anträge ausgefüllt werden. Die Beratung kann auf Deutsch oder Russisch durchgeführt werden. Bitte telefonisch anmelden: 07821 9105094

**Tanzclub
Montag**

15 – 17 Uhr

Im Tanzclub könnten sanfte Tanzpraxisen in Paaren für Ü-30-Jährige mit gesundheitlichen Bewegungen geübt werden. Zudem bietet es eine leichte Gymnastik zur Körperwahrnehmung. Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen! 2€ pro Person



Laufgruppe Dienstag

**8 Uhr (Sommerzeit)
9:30 Uhr (Winterzeit)**

Die Laufgruppe trifft sich dienstags am Restaurant „Im Original“ auf der Seeseite des Landesgartenschaugeländes und spaziert gemeinsam auf dem Gelände. Die Strecke und Dauer werden an der Fitness der Gruppe festgemacht. Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen!

Stuhl-Yoga Dienstag

9 – 10 Uhr

Die angenehmen Bewegungen im Yoga tun der geistigen und körperlichen Gesundheit gut. Die Übungen auf dem Stuhl sind für jede Altersgruppe und besonders auch für Anfänger:innen geeignet.

Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen! 2€ pro Person

Stuhl-Yoga Mittwoch

9 – 10 Uhr

Die angenehmen Bewegungen im Yoga tun der geistigen und körperlichen Gesundheit gut. Die Übungen auf dem Stuhl sind für jede Altersgruppe und besonders auch für Anfänger:innen geeignet.

Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen! 2€ pro Person

Stuhl-Yoga Mittwoch

16 – 17:30 Uhr

Das Angebot vom Verein VSG Lahr bietet Yoga auf dem Stuhl an. Hierbei kann die körperliche Gesundheit wiederhergestellt werden. Ohne Anmeldung.

Einfach vorbeikommen! Kosten entsprechen den Regelungen des Vereins.

Chor Mittwoch

18 – 21 Uhr

Im Chor sind alle zum gemeinsamen Singen willkommen. Der Chorleiter stimmt Lieder aus verschiedenen Sprachen an. Die Chorgruppe ist eine Kooperation mit dem Verein Landsmannschaft der Deutschen aus Russland.

Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen!



Basketball Mittwoch

15 – 16:30 Uhr

Treffpunkt Basketballkäfig im Bürgerpark bei gutem Wetter. Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen! Infos zum Angebot gibt es bei Thomas Hug direkt: 0157 80629743

Line Dance für Anfänger

Donnerstag 16 – 17 Uhr

Bei dem Tanzangebot Line Dance können Jugendliche und Erwachsene gleiche Choreografien auf moderne Musik lernen. Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen! 2€ pro Person

Line Dance für Fortgeschrittene

Donnerstag 17 – 18 Uhr

Bei dem Tanzangebot Line Dance können Jugendliche und Erwachsene gleiche Choreografien auf moderne Musik lernen. Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen! 2€ pro Person

Neuromuskulärer Sport

Donnerstag 18:30 – 19:45 Uhr

Diese Trainingsmethode zielt darauf ab die Zusammenarbeit zwischen Nervensystem und Muskeln zu verbessern. Es kombiniert verschiedene Übungen wie Widerstandstraining, Gleichgewichtsübungen, Rumpfstabilisation und Sprungübungen, um sportliche Fähigkeiten und gesundheitsbezogene Fitness zu steigern. Die Sportgruppe ist eine Kooperation mit dem Verein Landsmannschaft der Deutschen aus Russland.

Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen!

KANADARING | Quartierstreff (Kanadaring 24)

Wohlfühlsoße

Montag 11:30 – 13:30 Uhr

In der Wohlfühlsoße können Frauen mit der Leiterin zusammen entspannende Massagen oder ähnliche Körpererholenden Angebote durchführen.

Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen! 2€ pro Person



Erinnerung Café

Montag 14:30 – 17 Uhr

Der Seniorentreff bietet jeden Montag Raum für Begegnungen bei Kaffee und Tee, gemeinsame Aktivitäten und anregende Gespräche.

Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen!



Sprechstunde für Mieter:innen im Kanadaring

Montag 17 – 19 Uhr

In der Mieter:innen- Sprechstunde werden Mieterinnen und Mieter aus dem Kanadaring zu Fragen oder Probleme im Quartier beraten.

Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen!

Selbsthilfegruppe-Reha

Dritter Montag im Monat ab 18 Uhr

Die Rheumaliga bietet Austausch, Tipps und gegenseitige Unterstützung, für die chronische Schmerzkrankungen Fibromyalgie (Muskelfaserschmerz). Das Angebot ist eine Kooperation mit dem Landratamt.

Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen!



Nähgruppe

Dienstag 9 – 12 Uhr

In der Nähgruppe werden gemeinsam neue Kleidungsstücke geschneidert oder alte umgenäht. Die Leiterin gibt nützliche Tipps und unterstützt bei schwierigen Handgriffen. Teilnehmer:innen können die Nähmaschinen und Stoffe vor Ort nutzen oder eigene mitbringen. Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen! 2€ pro Person



Beratung von Geflüchteten

Dienstag 9 – 11 Uhr

Beratung von Geflüchteten, die in einer Anschlussunterbringung leben, bei Anträgen, Vermittlungen an KooperationspartnerInnen sowie bei Fragen zur Integration und sozialen Unterstützung. Angebot vom Landratsamt.

Isabel Kimmer: 0152 39523154 (Termine NUR nach Vereinbarung)

Offener Kinder- und Jugendtreff

Dienstag 16 – 19 Uhr

Beim Kindertreff können Kinder und Jugendliche ab der 1. Klasse gemeinsam mit ihren Freunden Spiele spielen oder an Bastel-, Sport- und Backaktionen teilnehmen. Die Betreuenden haben dabei immer ein offenes Ohr und bieten regelmäßig verschiedene Mitmachaktionen an.

Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen!

Sozialberatung

Mittwoch 10 – 12 Uhr

Bei der Sozialberatung können Fragen zu Sozialleistungen, Dokumenten und Anträgen geklärt werden. Mehr Infos: Waldemar Held: 0179 4111828

Beratung von Geflüchteten

Mittwoch 13 – 16 Uhr

Beratung von Geflüchteten, die in einer Anschlussunterbringung leben, bei Anträgen, Vermittlungen an KooperationspartnerInnen sowie bei Fragen zur Integration und sozialen Unterstützung. Angebot vom Landratsamt.

Jana Stahl: 0 162 2697564 (Termine NUR nach Vereinbarung)

Kochen & gesunde Ernährung / Englisch lernen (wöchentlicher Wechsel)

Mittwoch 18 – 20 Uhr

Interessierte treffen sich und tauschen sich über Rezepte und Ernährungsstrategien aus, es wird gemeinsam gekocht und neue Ideen ausprobiert. Das Angebot ist vom Verein Landsmannschaft der Deutschen aus Russland.

Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen!

**Krabbelgruppe****Donnerstag****9:30 – 11 Uhr**

Gemeinsam spielen, neue Kontakte knüpfen und sich mit anderen Eltern austauschen. Dienstags findet die Krabbelgruppe im Begegnungshaus statt, donnerstags findet sie im Quartierstreff statt.
Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen!

**Gesund & Fit im Herbstalter****Donnerstag****12 – 14 Uhr**

In dieser Gruppe können Menschen zusammenkommen, welche eingeschränkte physische, psychische und/oder kognitive Fähigkeiten durch Erkrankungen oder altersbedingte Einschränkungen haben. Es werden Grob- und Feinmotoriken durch Übungen und Handarbeiten verbessert.
Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen!

**Handarbeitsgruppe****Donnerstag****14 – 17 Uhr**

In der Handarbeitsgruppe lehrt die Leiterin Stricken und die besondere Knüpftechnik Makramee. Sie zeigt neue Muster und bietet Raum zum gemeinsamen Austausch.
Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen!

Stammbaum (immer zweiter und vierter Donnerstag)**Donnerstag****ab 17:15 Uhr**

Bei dem Angebot Stammbaum, erhält man die Möglichkeit, mehr über seinen Familienstammbaum und seine Herkunft herauszufinden.
Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen!

Neurographik Kurs**Freitag****14:15 – 17:15 Uhr**

Ablauf des Kurses:
1 Woche: Einführung und Kennenlernen der Methode, Grundlagen für Anfänger
2 Woche: Algorithmus zur Auflösung von inneren Blockaden
3 Woche: Energiefluss und Harmonie, Förderung innerer Balance
4 Woche: Zielverwirklichung, Visualisierung persönlicher und beruflicher Ziele
Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen! 2€ pro Person

Selbsthilfegruppe für Frauen**Freitag****ab 18:30 Uhr**

In dieser Gruppe können Frauen sich Austauschen und Zeit für sich nutzen. Es wird gemeinsam über aktuelle wichtige Themen gesprochen und Entspannungsübungen durchgeführt. Das Angebot ist vom dem Verein Landsmannschaft der Deutschen aus Russland.
Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen!

MIETERSHEIM | ORTSVERWALTUNG (Mietersheimer Hauptstraße 21)**Jugendtreff****Mittwoch****17 – 20 Uhr ab der 5. Klasse**

Wer in den Öffnungszeiten vorbeikommt kann gemeinsam mit Freunden zum Beispiel tischkickern, Musik hören, Dart oder Videospiele spielen oder einfach nur chillen und quatschen. Die Betreuenden haben dabei immer ein offenes Ohr und bieten regelmäßig verschiedene Mitmachaktionen an. Es gibt Essen und Getränke vor Ort zu kaufen. Ab der fünften Klasse.
Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen!

Begegnungstreff**Donnerstag****15 – 17 Uhr (einmal im Monat)**

Jeder Begegnungstreff findet unter einem anderen Thema statt. Bei Kaffee und Kuchen kann man sich mit anderen austauschen oder gemeinsam kreativ ausleben. Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen!



THEODOR-HEUS-SPORTHALLE (Otto- Hahn-Straße 5)

Integration durch Sport

Freitag 20 – 22 Uhr
Samstag 18 – 20 Uhr

Beim Sport können Menschen in jedem Alter und in jeder Sprache zusammen aktiv werden und ins Gespräch kommen. Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen!



ORTENAUHALLE (Mauerweg 5)

Volleyball für Kinder und Jugendliche

Montag 17:30 – 20 Uhr

Beim Volleyball können sich Kinder- und Jugendliche zusammen austoben und neue Freund:innen finden. Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen!



Integration durch Sport

Donnerstag 16:30 – 19 Uhr

Beim Sport können Menschen in jedem Alter und in jeder Sprache zusammen aktiv werden und ins Gespräch kommen. Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen!

OUTDOOR-WOHNZIMMER (Rathausplatz)

Termine: regelmäßig, variierend da wetterabhängig.

Offenes Angebot für Kids ab 10 Jahren. Chillen, snacks, drinks, beats und Gespräche. Ohne Anmeldung, einfach vorbeikommen.

Termininfos bei Thomas Hug: 0157 80629743

MUSIKANGEBOT

Du hast Lust auf Musik und bist daran interessiert ein Instrument zu lernen? Dann melde dich gerne bei Thomas Hug: 0157 80629743. Schnupper und Probetermine können individuell ausgemacht werden.



WEITERE ANGEBOTE

Offene Bücher- und Tauschregale

In den Tauschregalen der Gemeinwesenarbeit können nach dem Motto „Nimm eins, bring eins!“ aussortierte Bücher und andere Gegenstände, die noch in gutem Zustand sind getauscht werden.

Standorte: Bürgerzentrum im Bürgerpark, Bürgerzentrum Kippenheimweiler

Social Media

Seit 2025 haben wir auch Instagram und Facebook.

Schaut doch gerne mal vorbei! Wir informieren hier über unsere Veranstaltungen und auch welche tollen Angebote in den Treffs stattfinden.

Instagram: lahr_gwa / Facebook: Gemeinwesenarbeit

WIE KANN ICH DIE GEMEINWESENARBEIT UNTERSTÜTZEN?

Ehrenamtlich aktiv werden

Das Leben in den Ortsteilen wird bunt und vielseitig durch die tatkräftige Unterstützung jedes Einzelnen. Ohne unseren vielen Ehrenamtlichen Gruppenleiter:innen und Helfer:innen wäre all das, was hier in dieser Broschüre zu lesen ist nicht möglich!

Als Ehrenamtliche:r kommt man in Kontakt mit vielen neuen Menschen, kann die eigenen Fähigkeiten an andere weitergeben und an Ausflügen und Schulungen teilnehmen.

Für die Tätigkeit wird in der Regel eine Aufwandsentschädigung gezahlt.

Hast Du Interesse uns bei einem Angebot zu unterstützen oder ein eigenes, neues Angebot zu starten? Dann melde dich bei uns unter gwa@lahr.de oder 01578 0629729

Spenden



Für unsere Mitmachangebote freuen wir uns über verschiedenste Sachspenden wie z.B. • Buntstifte, Filzstifte, Spitzer • Papier und Bastelkarton • Scheren, Klebstoff • Wolle und Garne • Einmachgläser • Bälle, Springseile • Brettspiele und Kartenspiele • und vieles mehr...

Wir freuen uns über alles, was wir kreativ weiterverarbeiten oder aktiv verwenden können! Wer etwas übrig oder aussortiert hat, darf die Materialien gerne zu einem unserer Angebote vorbeibringen oder sich bei uns melden: gwa@lahr.de oder 01578 0629729.

KONTAKT

**Celina Moser / Sozialarbeiterin**

Bereich: Langenwinkel, Kanadaring Lahr- West, Mietersheim und Vertretung im Bereich: Kippenheimweiler und Hugsweier
Bürgerzentrum im Bürgerpark
Mauerweg 9, 77933 Lahr

Telefon: 07821 910 5090

Mobil: 0163 5559100

E-Mail: celina.moser@lahr.de

**Thomas Hug / Aufsuchende mobile Jugendarbeit- Streetwork**

Bereich: Innenstadt, Oststadt

Mehrgenerationenhaus

Friedrichstraße 7, 77933 Lahr

Telefon: 07821 9105066

Mobil: 0157 80629743

E-Mail: thomas.hug@lahr.de

**Gamze Boydak / Aufsuchende mobile Jugendarbeit – Streetwork**

Bereich: Lahrer Westen

Mauerweg 9, 77933 Lahr

Telefon: 07821 9105093

Mobil: 0175 5088528

E-Mail: gamze.boydak@lahr.de



Stadt Lahr/Gemeinwesenarbeit (GWA)

Bürgerzentrum im Bürgerpark
Mauerweg 9, 77933 Lahr

Bürgerzentrum Kippenheimweiler
Westendstraße 11, 77933 Lahr

Mehrgenerationenhaus
Friedrichstraße 7, 77933 Lahr

gwa@lahr.de
0157 80629729
www.lahr.de