

# GEMEINWESENARBEIT LAHR

## 1. HALBJAHR 2025

### Regelmäßige Angebote in

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



**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 tischkicken, basten, 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!



**Jugendtreff**  
**Freitag 18 – 20 Uhr**

Der „JuKi“ öffnet freitags seine Türen für Jugendliche ab 13 Jahren. Wer in den Öffnungszeiten vorbeikommt kann gemeinsam mit Freunden zum Beispiel tischkicken, 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. Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen!

**HUGSWEIER | Kindergarten Farbklecks (Kleinfeldelweg 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**  
**Montags von 18.15 – 19.15 Uhr & 19.30 – 20.30 Uhr**

In den Yoga- Kursen geht es darum, Bewegung und Entspannung in den Alltag zu integrieren. Mehr Infos: Karina Golubov [golubyoga@outlook.de](mailto:golubyoga@outlook.de)

**Ernährungsberatung**  
**Dienstag 15 – 17 Uhr**

Sandra Lüderitz berät und unterstützt bei Fragen rund um das Thema Ernährung und Bewegung. Mehr Infos: [hello@sandra-nutriclub.de](mailto:hello@sandra-nutriclub.de) oder 0176 92409321



**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: Veronika Richter [www.landfrauen-kippenheimweiler.de](http://www.landfrauen-kippenheimweiler.de)



**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. Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen!

**Walk and Talk****Donnerstag ab 16 Uhr**

Gemeinsam Schritte sammeln und Bewegung in den Alltag bringen. Keine Anmeldung erforderlich. Das Angebot ist kostenlos.

Mehr Infos: [hello@sandra-nutriclub.de](mailto:hello@sandra-nutriclub.de) oder 0176 92409321

**Frauengruppe****Freitag 14 – 18 Uhr (ab Oktober)  
15 – 19 Uhr (ab April)**

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)****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 94084

**Laufgruppe****Dienstag****8 Uhr (Sommerzeit)  
9.30 Uhr (Winterzeit)**

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

**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

**Chor****Mittwoch****17 – 20 Uhr (ab November)  
18 – 21 Uhr (ab April)**

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!

**Wirbelsäulengymnastik****Donnerstag****18 – 20 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.

Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen!

**KANADARING** | Quartierstreff (Kanadaring 24)**Kreativ-Studio****Montag** 8.30 – 11.30 Uhr

Im Kreativ-Studio dürfen Erwachsene ihre Kreativität und Fantasie fließen lassen. Gemeinsam werden z.B. Deko, Kleidung oder Geschenke selbst gestaltet. Die Studioleiterin hat viele verschiedene Techniken und Materialien im Gepäck. Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen! 2€ pro Person.

**Beratungsgespräche für Ukrainer:innen****Montag** 9 – 12 Uhr**Mittwoch** 13 – 15 Uhr

Dieses Beratungsangebot richtet sich speziell an Menschen, die aus der Ukraine nach Deutschland kommen. Es werden zum Beispiel Fragen zu Dokumenten beantwortet und sonstige Unterstützungsmöglichkeiten vermittelt. Die Beratung wird von Mitarbeitenden des Landratsamts durchgeführt.

**Senioren-Treff****Montag** 15 – 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!

**Chor****Montag** 17.30 – 19.30 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

**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

**Beratungsgespräche für Geflüchtete****Dienstag** 9 – 11.30 Uhr

In der Beratung werden Fragen zu Dokumenten beantwortet und Unterstützungsmöglichkeiten vermittelt. Die Beratung wird von Mitarbeitenden des Landratsamts durchgeführt.

**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.



### **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.  
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!

### **Beratung Geflüchtete** **Donnerstag 10 – 12 Uhr**

Dieses Angebot richtet sich speziell an Menschen, die nach Deutschland geflüchtet sind. Es werden zum Beispiel Fragen zu Dokumenten beantwortet und sonstige Unterstützungsmöglichkeiten vermittelt.



### **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!

### **Gesund & Fit im Herbstalter/ Stammbaum (wöchentlicher Wechsel)** **Donnerstag ab 18 Uhr**

Im wöchentlichen Wechsel findet das Angebot Gesund & Fit im Herbstalter und das Angebot Stammbaum, bei welchem man die Möglichkeit hat, mehr über seinen Familienstammbaum und seine Herkunft herauszufinden, statt.  
Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen!

### **Heimkehr** **Jeden 1. Donnerstag im Monat ab 18 Uhr**

In dieser Gruppe können nach ihren Wurzeln und Vorfahren gesucht werden, die zur Zeit Katharinas der Großen von Europa in das zaristische Russland, in die baltischen Staaten, in die Ukraine, in den Kaukasus, nach Sibirien usw. gebracht wurden.



### **Elternfrühstück** **Freitag 9.30 – 11.30 Uhr**

Hierbei können Eltern sich mit anderen Eltern austauschen und dabei mit ihren Kleinen etwas frühstücken. Ohne Anmeldung. 2€ Pro Person

### **Hilfe für Ukrainer:innen** **Freitag 13 – 15 Uhr**

Dieses Beratungsangebot richtet sich speziell an aus der Ukraine geflüchtete Menschen. Es werden zum Beispiel Fragen zu Dokumenten beantwortet und sonstige Unterstützungsmöglichkeiten vermittelt.

### **Selbsthilfegruppe für Frauen** **Freitag 17.30 – 20 Uhr**

In dieser Gruppe können Frauen sich austauschen und Zeit für sich nutzen. Es wird gemeinsam über aktuelle wichtige Themen gesprochen und Entspannungsübungen durchgeführt. Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen!

### **Selbsthilfegruppe Lebensmut** **Freitag 17.30 – 20 Uhr**

In der Gruppe „Lebensmut“ können sich die Teilnehmenden über ihre Sorgen und Probleme, aber auch über erfreuliche Themen austauschen. Um nicht nur über die Sorgen und Probleme zu sprechen bietet die Kursleiterin an, sich durch die Kunst auszudrücken. Die Gruppe ist eine Kooperation mit dem Verein Landsmannschaft der deutschen aus Russland. Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen!  
Die Angebote Selbsthilfegruppe für Frauen und Selbsthilfegruppe Lebensmut finden im wöchentlichen Wechsel statt.

**MIETERSHEIM | ORTSVERWALTUNG** (Mietersheimer Hauptstraße 21)**Jugendtreff****Mittwoch 17 – 20 Uhr**

Wer in den Öffnungszeiten vorbeikommt kann gemeinsam mit Freunden zum Beispiel tischkicken, 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!

**WEITERE ANGBOTE****Projekt FamTische- Familien im Gespräch**

Das Elternbildungsprojekt „FamTische“ bringt Eltern zusammen, um sich in einer kleinen Runde über verschiedene Fragen zu beraten. Durch die geschulten Moderator:innen wird ein Erfahrung- und Meinungsaustausch angeleitet, der helfen kann den Alltag in der Familie besser zu bewältigen.

Infos zum Projekt bei Celina Moser(07821/ 94086).

**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 (hier nur Bücher!)  
Bürgerzentrum Kippenheimweiler

## 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](mailto:gwa@lahr.de) oder +49 1578 0629729

### Spenden

Für unsere Mitmachangebote freuen wir uns über verschiedenste Sachspenden wie z.B.



- Buntstifte, Filzstifte, Spitzer
  - Farben, Pinsel
  - Papier und Bastelkarton
  - Wachs- und Kerzenreste
  - Scheren, Klebstoff
  - Wolle und Garne
  - Stoffe und Nähzubehör
  - 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](mailto:gwa@lahr.de) oder +49 1578 0629729.

## KONTAKT



### Celina Moser

Bereich Langenwinkel, Kanadaring Lahr-West, Mietersheim  
Bürgerzentrum im Bürgerpark

Mauerweg 9  
77933 Lahr

Telefon: +49 (0)7821 910 5090

Mobil: +49 (0)163 5559100

E-Mail: [celina.moser@lahr.de](mailto:celina.moser@lahr.de)



### Kim Alisa Suhr

Bereich Kippenheimweiler, Hugsweier, Kooperation Abenteuerspielplatz  
Bürgerzentrum Kippenheimweiler

Westendstraße 11  
77933 Lahr

Telefon: +49 (0)7821 910 5091

Mobil: +49 (0)163 3114753

E-Mail: [kim-alisa.suhr@lahr.de](mailto:kim-alisa.suhr@lahr.de)

### Persönliche Sprechstunden der Gemeinwesenarbeit:

Montags 9 – 12 Uhr und 14 – 16 Uhr  
Bürgerzentrum im Bürgerpark

Donnerstags 9 – 12 Uhr und 14 – 16 Uhr  
Bürgerzentrum Kippenheimweiler

Bildnachweise: Titelgrafik © green2 auf AdobeStock | S.3 Yoga, S.5 Chor, S.6 Teetasse, S.7 Nähen, S.8 Krabbelgruppe und Handarbeitsgruppe, S.10 Volleyball © pxhere.com | S.8 Kochen © REDPIXEL - stock.adobe.com | S.9 Elternfrühstück © Adrian Hinte auf pixabay.com | alle anderen Bilder © Stadt Lahr



## Stadt Lahr/Gemeinwesenarbeit (GWA)

Bürgerzentrum im Bürgerpark  
Mauerweg 9, 77933 Lahr

Bürgerzentrum Kippenheimweiler  
Westendstraße 11, 77933 Lahr

[gwa@lahr.de](mailto:gwa@lahr.de)

+49 (0)157 80629729

[www.lahr.de](http://www.lahr.de)