

GEMEINWESENARBEIT LAHR

2. HALBJAHR 2025

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 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!



Kunst- und Jugendtreff
Freitag 18 – 21 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 im Kunsttreff 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 (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
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)

Eltern- Kind-Treff für Kinder im Autismusspektrum/ Hochsensibilität/ AD(H)S
Dienstag 14 – 16 Uhr

Hier können Eltern mit ihren Kindern Kontakte knüpfen, es kann sich über Themen rund um Anträge und Erziehung ausgetauscht werden und zusätzlich gibt es kleine Mitmachangebote für die Kinder & Jugendlichen. Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen!

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



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! 2€ pro Person

**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!

Fit im Alter**Donnerstag 8:30 – 9:30 Uhr**

Das Angebot, welches ebenfalls eine Kooperation mit dem o.g. VSG ist, kann besucht werden um der abnehmenden Beweglichkeit im Alter entgegen zu wirken.

Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen! Kosten entsprechen den Regelungen des Vereins VSG Lahr.

Tanz dich glücklich**Donnerstag 15:30 – 16:30 Uhr**

Hier können Kinder zwischen 6 & 10 Jahren ihr Körpergefühl und Selbstwert stärken und dabei Spaß an der Bewegung finden

Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen! 2€ pro Person

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 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 Tür 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 dem 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 94084

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 zu 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!

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

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

Stuhlyoga**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!

Gleichgewicht & Koordination**Donnerstag 9 – 10 Uhr**

In diesem Angebot können die Gleichgewicht- und Koordinationsschwierigkeiten wiederhergestellt werden. Durch leichte Übungen und Unterstützung der Trainerin. Das Angebot erfolgt vom Verein VSG Lahr. Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen! Kosten entsprechen den Regelungen des Vereins.

Line Dance**Donnerstag 17 – 18 Uhr**

Bei dem Tanzangebot Line Dance können Jugendliche ab 12 Jahren 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. Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen!

**Basketball****Mittwoch 15 - 16:30 Uhr**

Treffpunkt Basketballkäfig im Bürgerpark bei gutem Wetter. Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen!

KANADARING | Quartierstreff (Kanadaring 24)**Wohlfühloase****Montag** 11:30 – 13:30 Uhr

In der Wohlfühloase können Frauen mit der Leiterin zusammen entspannende Masken oder ähnliche Körpererholenden Angebote durchführen.
Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen! 2€ pro Person

Erinnerungs Café**Montag** 14:30 – 17 Uhr

Der Seniorentreff bietet jeden Montag Raum für Begegnungen bei Kaffee und Tee, gemeinsame Aktivitäten und anregende Gespräche. Das Angebot ist vom dem Verein Landsmannschaft der deutschen aus Russland.
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 für Frauen**Montag** 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. Das Angebot ist vom dem Verein Landsmannschaft der deutschen aus Russland.
Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen!

**Selbsthilfegruppe Lebensmut****Montag** 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. Das Angebot ist vom dem Verein Landsmannschaft der deutschen aus Russland.

Ohne Anmeldung. Einfach vorbeikommen!

Die Angebote Selbsthilfegruppe für Frauen und Selbsthilfegruppe Lebensmut finden im wöchentlichen Wechsel statt.

**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

**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)



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 dem 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!



Handarbeitsgruppe **Donnerstag 14 – 17 Uhr**

In der Handarbeitsgruppe lehrt die Leiterin Stricken und die besondere Knüpftechnik Makramée. 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. Einfach vorbeikommen! 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. Das Angebot ist vom dem Verein Landsmannschaft der deutschen aus Russland.

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

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!

**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 unter: 0157 80629743

WEITERE ANGEBOTE**Musikangebot**

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

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!) und 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 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 oder 01578 0629729.

KONTAKT

**Celina Moser**

Bereich Langenwinkel, Kanadaring Lahr-West, Mietersheim
 Bürgerzentrum im Bürgerpark
 Mauerweg 9, 77933 Lahr
 Telefon: 07821 910 5090
 Mobil: 0163 5559100
 E-Mail: celina.moser@lahr.de

**Kim Alisa Suhr**

Bereich Kippenheimweiler, Hugsweiler, Kooperation Abenteuerspielplatz
 Bürgerzentrum Kippenheimweiler
 Westendstraße 11, 77933 Lahr
 Telefon: 07821 910 5091
 Mobil: 0163 3114753
 E-Mail: kim-alisa.suhr@lahr.de

**Thomas Hug**

Bereich Innenstadt, Oststadt, Hugsweiler, Lagenwinkel
 Mehrgenerationenhaus
 Friedrichstraße 7, 77933 Lahr
 Telefon: 07821 9105066
 Mobil: 0157 80629743
 E-Mail: thomas.hug@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, S.6 Yoga, S.7 Chor, S.9 Nähen, S.10 Krabbelgruppe und Handarbeitsgruppe, S.11 Frühstück, S.12 Volleyball © pxhere.com | S.10 Kochen © REDPIXEL stock.adobe.com | S.7 Basketball © Hans Braxmeier auf Pixabay 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

Mehrgenerationenhaus
Friedrichstraße 7, 77933 Lahr

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

