



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander



LEBENSART E.V.
Wir sind bunt.

2023/24

25
JAHRE
LEBENSART E.V.



GOTHAER MEHRGENERATIONENHAUS



DEIN HAUS
DEINE PROJEKTE
DEINE KURSE



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander



LEBENSART E.V.
Wir sind bunt.



HERZLICH WILLKOMMEN!

GOTHAER MEHRGENERATIONENHAUS DES LEBENSART E.V.

Hauptmarkt 17 | 99867 Gotha

Unsere Öffnungszeiten:

Montag-Freitag: 08:00 - 22:00 Uhr

Samstag: 10:00 - 18:00 Uhr

Spielplatz und Biergarten sind für Euch bei geeigneter Wetterlage geöffnet.

So erreicht Ihr uns:

Café: 03621 / 30 10 04

Geschäftsleitung: 03621 / 30 11 67

Finanzwesen: 03621 / 30 11 68

E-Mail: mgh-gotha@web.de

Web: www.mgh-gotha.de

... im barrierefreien Gothaer Mehrgenerationenhaus mitten im Herzen der Stadt am wunderschönen historischen Hauptmarkt. Hier findet Ihr auf 750 m² einen lebendigen Ort der Begegnung mit Café, Kurs- und Seminarräumen sowie Biergarten nebst Spielplatz.

Bei uns sind alle, von Baby bis Urgroßeltern, willkommen und keine Eurer Ideen ist zu verrückt, als dass wir sie nicht gemeinsam umsetzen können.

Auf den folgenden Seiten erfahrt Ihr, wer wir sind, wofür wir stehen, was Ihr bei uns Schönes erleben könnt und was wir alles anbieten. Kommt vorbei, bringt Euch ein, füllt gemeinsam mit uns das Haus mit Leben!

**VIEL VERGNÜGEN BEIM STÖBERN WÜNSCHT
EUCH VON HERZEN DAS FRÖHLICHE TEAM
DES GOTHAER MEHRGENERATIONENHAUSES!**



Besucht uns auch auf Facebook und Instagram!

Unser Leitbild – WIR SIND BUNT

Wir arbeiten möglichst regional und nachhaltig, achtsam und zukunftsorientiert in Bezug auf Umwelt, Gemeinschaft und Bildung.

Wir bieten Raum für gemeinsame Umsetzung von Ideen, für Kreativität und Begabung und fördern die interkulturelle Vielfalt.

Wir sind ein offener, vielseitiger Ort der Begegnung, geprägt von humanistischen und demokratischen Werten wie Toleranz, Respekt und Akzeptanz.

Wir stehen für wertschätzenden Dialog, gegenseitige Unterstützung und gemeinsame Lösungssuche.

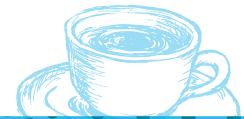
... mit Spielzimmer ist unser gemütliches Herzstück zum Schlemmen, Spielen, Lesen und Treffpunkt für Gruppen, Stammtische, ... Unsere öffentlichen Bücherregale, Hochstühle, Still- und Wickelmöglichkeiten und Gesellschaftsspiele zum Ausleihen freuen sich auf Benutzung.



Ob Frühstück, Mittag, Kuchen oder Abendessen, mit Fleisch, vegetarisch oder vegan – wir produzieren alles selber und haben für jeden Geschmack und Geldbeutel was da! Gern auch zum Mitnehmen in Pfandbehältern.

Bitte reserviert rechtzeitig Plätze unter 03621 / 30 10 04.

Das Motto unserer Aktion „Café zum Schieben“ lautet: zweimal zahlen, einmal genießen - und das Zweite spenden für jemanden, der sich selbst keine Speise/ kein Getränk leisten kann. Weitere Infos dazu gibt's im Café.



DU WOLLTEST SCHON IMMER
MAL ETWAS GUTES TUN?



BUNDESFREIWILLIGENDIENST

MITGLIEDSCHAFT

Träger des Mehrgenerationenhauses ist der Verein Lebensart e.V. Wenn Du Zeit, Ideen und Lust auf Gesellschaft hast, freuen wir uns sehr auf Dich. Mitgliedsbeitrag: 4 € im Monat/ 48 € im Jahr.



PATENSCHAFT

Keine Zeit, aber ein Herz für gemeinnützige Projekte? Dann freuen wir uns auch, wenn Du symbolisch die Patenschaft für 1 m² unseres Hauses übernimmst. Das ermöglicht Spielraum für schöne Projekte. Patenbeitrag pro Quadratmeter: 7,50 € im Monat/ 90 € im Jahr.



GUTER GEIST

Gern kannst Du Dich auch als ehrenamtlicher „Guter Geister“ nur tageweise einbringen. Ob Kuchen backen oder bei Veranstaltungen helfen - jede gute Tat ist willkommen. Wir haben ein schönes Dankeschön-Paket für Dich und übernehmen die Kosten für Gesundheitspass und Haftpflichtversicherung. Infos unter mgh-gotha@web.de oder 03621 / 30 11 67.



Werde für bis zu 18 Monate Teil unseres Teams, probier Dich aus, entdecke Deine Stärken! Du bekommst dafür Taschengeld, Weiterbildung und Urlaub. Alter, Herkunft und berufliche Vorkenntnisse spielen keine Rolle.

Wir freuen uns darauf, Dich kennenzulernen! Deine Bewerbung an: mgh-gotha@web.de oder per Post.



JOB

Du verspürst Motivation, unser Haus mit Deinem Engagement und Deinen Ideen zu bereichern? Die Möglichkeiten, sich bei uns einzubringen, sind vielfältig, z. B. im Café oder in Projekten. Wir freuen uns immer, neue, zuverlässige und ambitionierte Menschen kennenzulernen! Vielleicht wirst Du eines Tages Teil unseres Teams!
Sende einfach Deine vollständige Bewerbung per Post oder E-Mail an mgh-gotha@web.de.

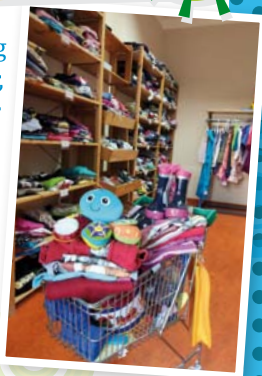


SECOND-HAND-STÜBCHEN



Im 1. OG könnt Ihr neuwertige Kleidung in allen Größen, Spielsachen, Bücher, Taschen, Schuhe und vieles mehr sehr günstig kaufen. Ist das Stübchen mal verschlossen, nutzt einfach die Klingel neben der Tür oder meldet Euch im Café. Wir öffnen schnellstmöglich. Sachspenden hierfür nehmen wir übrigens im Café nach Anfrage gern entgegen.

Frohes Stöbern!



GUTE GEISTER IM EINSATZ



Euch wird es im Alltag zu viel und es ist keine Atempause in Sicht? Bei uns seid Ihr nicht von allen Guten Geistern verlassen! Sie kommen zu einem fairen Preis zu Euch nach Hause - auch umweltfreundlich mit unserem großen Lastenrad mit Elektroantrieb.

- Hausputz, Bügelservice, Gartenarbeiten
- Einkäufe erledigen
- kleinere und mittlere Reparaturen, Hausmeister Tätigkeiten



TAUSCHEN & SCHENKEN



Wer kennt das nicht - da steht zu Hause ewig was im Weg, niemand braucht es, aber zum Wegwerfen ist es zu schade. Da können wir helfen. Vor unserem Café findet Ihr ein kleines Regal, da dürft Ihr (fast) alles reinstellen, was Ihr verschenken möchtet und natürlich auch mitnehmen, was Euch gefällt. Bitte nichts Verderbliches und ausschließlich intakte Gegenstände bringen!



FAMILIEN-FLOHMARKT



Im Frühling und im Herbst verkaufen wir für Euch all die Dinge für Kinder und Erwachsene, die Ihr nicht mehr braucht, in der Stadthalle Gotha. Alles, was Ihr tun müsst: rechtzeitig eine Teilnehmernummer sichern, alle Sachen auspreisen, am Freitag vor dem Flohmarkt zum Veranstaltungsort bringen und Samstag nach dem Flohmarkt Geld und nicht verkaufte Ware wieder abholen. Vom Erlös gehen 30 % an den Verein für gemeinnützige Zwecke.



SELBSTHILFEGRUPPEN WILLKOMMEN



Da wir viel Platz haben und nicht nur Unterstützung bekommen, sondern auch geben möchten, haben wir beschlossen, unseren Beratungsraum Selbsthilfegruppen für ihre regelmäßigen Treffen gegen eine Energiepauschale zur Verfügung zu stellen. Gern bewirten wir Euch auch hier mit Speisen und Getränken.

WEIHNACHTSAKTIONEN

Tradition hat bei uns das Annehmen von Päckchen für Weihnachten im Schuhkarton und auch die Wunschzettel-Aktion der Regionalstiftung der Kreissparkasse Gotha. Somit helfen wir dabei, Kindern nah und fern ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Am Wunschzettel Interessierte können sich gern im September melden: mgh-gotha@web.de.



EIN HERZ FÜR HANDGEMACHTES

Wir lieben individuell Handgemachtes & arbeiten mit lokalen Künstler*innen zusammen. Die Freude an den Kunstwerken teilen wir gern mit Euch bei verschiedenen Veranstaltungen und Workshops in unserem Haus. Das Angebot dabei ist umfangreich von Schmuck über Kosmetik bis hin zu Töpferware, hübscher Deko, handgefertigten Instrumenten, Papierkunst und vielem mehr.

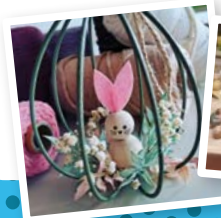


Neugierig geworden? Die Termine zum Stöbern und Mitmachen veröffentlichen wir u. a. auf unserer Homepage: www.mgh-gotha.de/termine



Kreierst auch Du eigene kleine oder große Kunstwerke und möchtest Teil unseres Kreativnetzwerkes werden?

Melde Dich gern bei uns und zeig uns, was Du Schönes zauberst: 03621 / 30 11 67 oder mgh-gotha@web.de.



LOKALE ALLIANZ FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ



Lokale Allianz für Menschen mit Demenz

im Landkreis Gotha

Derzeit sind in Deutschland etwa 1,6 Millionen Menschen von Demenz betroffen, Tendenz steigend. Der Umgang mit der Erkrankung erfordert viele Ressourcen und Wissen. Dafür setzen wir uns ein!



Gemeinsam mit vielen Partner*innen hat das Gothaer Mehrgenerationenhaus ein Netzwerk gegründet, die Lokale Allianz für Menschen mit Demenz im Gothaer Land-

kreis. Ziel ist es, zum Thema Demenz aufzuklären, zu sensibilisieren, zu vernetzen. Wer sich darin einbringen möchte, ist herzlich willkommen!

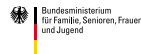
Selbsthilfegruppe Demenz

Einfach mal darüber reden, Erfahrungen & Tipps austauschen und auch Neues zum Thema dazu lernen - eine Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige ist neu in unserem Haus. Bring Dich gern ein!

Termin: jeden 1. Mittwoch im Monat, 16:30 - 17:30 Uhr
Ort: Medienwerkstatt (1. OG) in unserem Haus

**Kontakt: 03621 / 30 11 67
oder mgh-gotha@web.de**

gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

INTERKULTURELLER SPRACHENSTAMMTISCH



Herzlich willkommen sind Menschen aller Herkunft, die

- sich in ihrer Muttersprache oder einer anderen Fremdsprache unterhalten möchten,
- interkulturelle Kontakte suchen,
- ihre Fremdsprachenkenntnisse verbessern möchten.

An jedem Tisch wird eine andere Sprache gesprochen. Außerdem machen wir regelmäßig zusammen Musik, probieren Snacks aus verschiedenen Lndern, spielen Gesellschaftsspiele oder gehen raus in die Natur.

Intercultural Language Club

Warm welcome to people of different nationalities, who

- would like to talk in their native language or a foreign language
- look for intercultural contacts
- would like to improve their foreign language competences.

At each table a different language is spoken. Frequently, we also make music together, taste snacks from different countries, play boarding games or spend time in the open air.

Kursleitung: Christine Monkowius & Daniela Hiebeler

Kontakt: expats-in-gotha@gmx.de,

[facebook.com/groups/InterculturalLanguageClub](https://www.facebook.com/groups/InterculturalLanguageClub)

**Termine: an einem Samstag im Monat um 15:30 Uhr
oder nach Vorankündigung**

Teilnahme kostenlos





**ein Projekt zur Begegnung
aller Generationen**

Herzlich willkommen!

Mit Mosaik planen wir gemeinsam mit Euch eine bunte Palette von Angeboten, von „Mosaiksteinchen“, die ein gemeinsames Ziel haben:

kein Mensch soll einsam sein!

Kontakte knüpfen, sich endlich mal wieder gebraucht fühlen, zusammen Ideen entwickeln, Wege zurück in die Gemeinschaft finden – all das wollen

die Akteure und Akteurinnen mit verschiedenen Aktivitäten auf den Weg bringen, generationenübergreifend und von Herzen kommend.



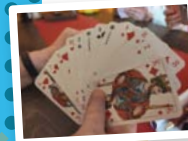
Diese MOSAIK-Steinchen erwarten Dich:

Videoprojekt

Wir möchten mit Dir das Mosaik-Projekt gern mit Videos und Fotos dokumentieren. Interesse? Toll, dann melde Dich gern: mgh-gotha@web.de oder 03621 / 30 11 67. Unterstützung kommt hier sehr charmant und fröhlich von den Fotografen Bernd Seydel und Klaus Merbach.

Stammtisch

Laura, Sven und Mandy laden jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat ab 16 Uhr in unser Café zum Stammtisch ein. Sei dabei und tausch Dich mit uns in lockerer Atmosphäre zu verschiedenen Themen, Erlebnissen und Interessen aus, lass uns Pläne schmieden für gemeinsame Vorhaben und Ausflüge wie Bowling, Kino, Konzerte und mehr. Eine Anmeldung ist nicht nötig.



Rommé-Nachmittag

Du liebst Rommé? Dann spiel gern mit! Jeden 2. & 4. Mittwoch ab 16 Uhr im Café, auch ohne Anmeldung.



MEK → MOSAIK-Einsatz-Kommando

Helfen macht glücklich! Wir wollen mit Dir ein Team zusammenstellen, das anderen im Alltag unter die Arme greift. Ob beim Gärtnern oder Malern, Backen oder für Partys Salate vorbereiten, Gesellschaft schenken oder mal telefonieren - wir freuen uns auf Dich! Du brauchst Unterstützung oder möchtest welche geben? Melde Dich gern bei uns: mgh-gotha@web.de oder 03621 / 30 11 67.

Dieses Herzensprojekt unseres Hauses ist durch die Unterstützung des Deutschen Hilfswerks, Stiftung der Deutschen Fernsehlotterie, möglich. Dankeschön!



MAGIC THE GATHERING-ABEND



In gemütlicher Atmosphäre treffen sich regelmäßig Sammler, Spieler und Fans des Kultkartenspiels Magic The Gathering. Alt wie jung, bekannt wie unbekannt, reden, tauschen und spielen wir jeden Montag gemeinsam. Wir freuen uns jederzeit über neuen Zuwachs. Egal ob Anfänger oder Profi.



Anmeldung: nicht nötig, einfach vorbeikommen
Termin: jeden Montag ab 18:00 Uhr bis max. 21:30 Uhr

UNSER SPIEL



Gesellschaftsspiel
OLIA mit Dir auf Reisen



Gehe auf Deine Reise mit unserem neuen Gesellschaftsspiel für alle ab 6 Jahren! Nimm dabei Deine persönlichen Stärken deutlich wahr, setze Deine (Schrift-) Sprache ein und sammle neue Erfahrungen. Das Spiel gibt's zum Ausleihen im Café.



Mehr Infos
findest du hier.



LESEN - SCHREIBEN - RECHNEN



Für 6,2 Millionen Deutsch sprechende Erwachsene ist das Lesen und Schreiben im Alltag eine Herausforderung.*

Das Gothaer Mehrgenerationenhaus bietet Erwachsenen Unterstützung beim Lesen, Schreiben, Rechnen.

Wir bieten:

- Wunschzeit: Zuhören, Üben, Formulare,...
- Koch-Aktionen
- Podcasts aufnehmen
- WhatsApp-Übungen
- Bewegung mit „Buchstäblich fit“



Ansprechpartnerin: Julia Krebs
Kontakt: 03621 / 30 11 67 oder 0163 / 764 81 72,
mgk.krebs@web.de
Facebook: Lesen - Schreiben - Rechnen



Übrigens gibt's unsere Speisekarte im Café auch komplett in Bildern. Du siehst, was Du bestellen kannst!

gefördert von:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



AlphaDekade
2016-2026



PC-SPRECHSTUNDE

TIF-IT



Der Verein TIF-IT e.V. (Thüringer Initiative zur Förderung von Informationstechnologie e.V.) leitet die PC-Sprechstunde mit seiner Fachkompetenz jeden 2. Freitag im Monat im Café. Alle Fragen rund um Smartphone, PC, Laptop, Tablet ... werden kostenlos beantwortet. Bringt gerne Eure Geräte mit.

Leitung: Verein TIF-IT e.V.

Bitte vorherige Anmeldung per Mail: pc@tif-it.org / 03621 30 10 04 / **persönlich im Café**

Termin: jeden 2. Freitag im Monat von 15:30 - 17:30 Uhr im Café

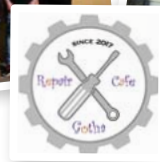
RECHTSBERATUNG

Der Rechtsanwalt Burkhardt Stoll bietet kostenlose Erstberatungen bei uns im Haus an. Herr Stoll ist Fachanwalt für Erbrecht. Weitere Schwerpunkte liegen im Vertragsrecht, Mietrecht, Arbeitsrecht und Baurecht.

Eine Anmeldung bei Herrn Stoll ist unbedingt nötig unter: 03621 / 22 66 85.

Termin: jeden 2. Dienstag im Monat, ab 17:00 Uhr

REPAIR CAFÉ



Repair another Day! Reparier an einem anderen Tag!

Achtung! Das Repair Café Gotha ändert seine Öffnungszeiten. Künftig öffnet das Repair Café nun an *jedem letzten Samstag im Monat*, an gewohnter Stelle im Gothaler Mehrgenerationenhaus am Hauptmarkt Nummer 17. Für Interessenten gilt nach wie vor: Du kannst gerne Reparaturbedürftiges mitbringen, was man bequem tragen kann, egal ob Toaster, Smartphone, Laptop, Hose oder selbst die Nähmaschine, ganz egal, welchen Fabrikates oder wie alt.

Unser Team hilft Dir stets ehrenamtlich und unentgeltlich, deine lieb gewonnenen Gegenstände und Geräte wieder in Ordnung zu bringen. Helfer sind auch gerne willkommen.

Leitung: Silyiva Eggert

Kontakt: <https://linktr.ee/RepairCafeGotha>

Termin: jeden letzten Samstag im Monat, 15 - 18 Uhr

STRICKLIESEL-TREFF

Wer gern häkelt und strickt, ist in die gesellige Runde der Stricklieseln für Anfänger*innen und Fortgeschrittene eingeladen. Ein bisschen Wolle haben wir da, Häkel- und Stricknadeln bitten wir Euch selber mitzubringen.

Übrigens: Wir freuen uns sehr über gespendete Wolle. Alle Strickwaren, die entstehen, werden zugunsten gemeinnütziger Projekte weitergegeben.

Termin: Freitag, 15:30 - 17:30 Uhr
Teilnahme kostenlos



RÄUME ZU VERMIETEN



Du hast eine tolle Idee und suchst einen Platz zur Verwirklichung? Wir vermieten schöne, helle Räume für Beratungsgespräche, Seminare, Kurse, Workshops, Feiern, ... in verschiedensten Größen und mit diverser Ausstattung. Fragen und Reservierungen nehmen wir gern unter 03621 / 30 11 67 oder mgh-gotha@web.de entgegen.

Den aktuellen Belegungsplan findest Du auf unserer Homepage: www.mgh-gotha.de/angebote/

KURSEINBLICK



Wir haben ein sehr umfangreiches Kursangebot in unserem Haus, wovon Dir die folgenden Seiten einen kleinen Eindruck vermitteln.

» Wird es vielleicht Zeit für ein (neues) Hobby?

Alle Termine findest Du in unserem Raumplan, welcher bei uns im Haus aushängt und auch auf unserer Homepage: www.mgh-gotha.de/angebote



einfach mit dem Handy scannen

PEKIP-SPIELGRUPPEN FÜR BABYS IM 1. LEBENSJAHR

Mit der Geburt eines Babys beginnt eine spannende Zeit. Diese in schöner Atmosphäre zu genießen, Entwicklung und Bewegungsdrang der Kinder zu unterstützen und ihnen erste Kontakte mit Gleichaltrigen zu ermöglichen – dazu lädt dieser Kurs herzlich ein!



Kursleiterin: Anke Merbach (Dipl.-Sozialpädagogin)
Kontakt: 03621 / 30 10 04
Kursgebühr: 90 € (10 Kurseinheiten)
Krankenkassenzuschuss möglich!



GEBURTSPREBEREITUNGSKURS

Geburt ist Bewegung, Atemtechnik und ein freier Kopf. Informationen rund um Geburt, Stillzeit und Handling geben wir im Geburtsvorbereitungskurs.

Kursleitung: Beate Riebold & Annett Fischbach
Kontakt: 0177 / 680 49 83 & 0177 / 216 91 82
Termin: Donnerstag, 19:00 - 21:00 Uhr



RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK & BABYMASSAGE

Rückbildungsgymnastik

Gezieltes Training zur Regeneration nach Schwangerschaft und Geburt: Muskelaufbau, -straffung im Bereich Bauch-Beine-Po, für den Rücken und Beckenboden.

Kursleitung: Annett Fischbach
Kontakt: 0177 / 216 91 82
Termine: Donnerstag, 11:00 - 12:00 Uhr

Babymassage

sanfte Hände nach Frédéric Leboyer streicheln, berühren, Reflexe aktivieren

Kursleitung: Annett Fischbach
Kontakt: 0177 / 216 91 82
Termine: Freitag



KANGATRaining

Kangatraining ist Sport mit dem Baby und genau auf die Bedürfnisse junger Mamas abgestimmt! Du wirst sicher & effektiv rundum fit und dein Baby genießt dabei deine Nähe und Geborgenheit und schlummert meist seelenruhig in einer geeigneten Tragehilfe.

Beim Kangatraining aktivieren wir unter anderem deinen Beckenboden und festigen die tiefliegende Bauchmuskulatur für eine korrekte Körperhaltung im Alltag mit deinem Baby.

Zu Musik aus deiner Teenie-Zeit, Salsa und aktuelle Songs schwingen wir die Hüften und lassen die paar überschüssige Schwangerschaftspfunde purzeln.

Wann kannst du starten?

Sobald du den postnatalen Check-Up beim Gynäkologen (meist 8-10 Wochen nach der Entbindung) und deine Rückbildung begonnen bzw. bestenfalls abgeschlossen hast, bist du beim Kangatraining herzlich willkommen! Ich freu mich auf Euch!

Anmeldung und weitere Infos unter www.fit4fam.de

Kursleitung: Fit4fam – Loreen Schneider
Kontakt: loreen@fit4fam.de, 0152 / 548 366 58
Termin: Donnerstag, 09:30 - 10:30 Uhr
Kursgebühr: 99 € für 10 Wochen, Krankenkassenbezuschung möglich



fit4fam

BEWEGUNG & TANZ



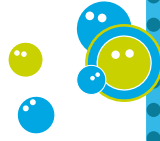
für Kinder

Zu Bewegungsspielen und kleinen Tänzen lädt Yulia alle Kinder von 3 - 7 Jahren ein. Dabei werden das Körpergefühl, Geschicklichkeit und Selbstvertrauen geschult.

Kursleitung: Yulia

Kontakt: dmytro.nahnybida@gmx.de

**Termin: Montag, 15:30 - 16:30 Uhr /
Donnerstag, 15:30 - 16:30 Uhr & 16:45 - 17:45 Uhr**



YOGA AM ABEND



Dieser Yogakurs am Abend schenkt Dir einen harmonischen Ausgleich zum Alltag. Bringe Deinen Körper mit sanften Dehnungen, aber auch kräftigenden Positionen in Bewegung, spüre die Leichtigkeit und Deinen Atem. Deine Körperhaltung wird sich mehr und mehr verbessern und Du lernst, Deinen Geist zur Ruhe bringen.



Kursleitung: Daniela Weissenborn

Kontakt: 0170 / 162 56 48, pilates-yoga-training.de

Termin: Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr: 8-Wochen-Kurs, 100 Euro

MALKURS



Malen wie die Profis? Serhii gibt Dir Anleitung, Ideen, Kniffe und Tricks mit, um Deine Malkünste noch besser zu machen. Kreide, Aquarell und weitere Techniken kannst Du ausprobieren, erlernen, vertiefen.

Kursleitung: Serhii

Anmeldung persönlich im Kurs

**Termine: Samstag, 10:00 - 11:30 Uhr für 8 - 12 Jahre
Samstag, 12:00 - 14:00 Uhr für Kinder & Erwachsene
ab 12 Jahre**



YOGA FÜR MÄNNER



Yoga zeigt Dir den Weg zu Dir – alles, was Du dazu brauchst, bist Du selbst. Ich unterrichte Yoga als Weg zu persönlicher Entwicklung, körperlicher Gesundheit & geistiger Klarheit. Dazu kombinieren wir die klassischen Übungen des Hatha-Yoga mit Erkenntnissen der modernen Physiotherapie sowie verschiedenen Atem- & Meditationstechniken. Der Kurs richtet sich exklusiv an Männer. Teilnehmen kann jeder, unabhängig von Alter o. Fitness.

Kursleitung: Jens Nagel

**Kontakt: 0176 / 200 673 38, jens.nagel@posteo.de,
www.achtsamkeits-yoga-gotha.de**

Termin: Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

BARREL DRUMMERS (ÖLFASSTROMMLER)



Wir sind eine kleine, individuelle Gruppe aus ehemaligen Musikern und Laien im Alter von 11 bis 55 Jahren. Mit viel Spaß trommeln wir auf alten Fässern und anderen Rhythmusinstrumenten.

Unser Können zeigen wir ab und zu „lautstark“ auf Hochzeiten, Geburtstagen und kleinen Feiern. Falls Du Lust hast, es mal selbst zu probieren oder neugierig bist, uns kennenzulernen, dann komm vorbei! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir freuen uns auf Deinen Besuch.

Übungsleiter: Peter Passet
Organisation: Judith George

Anmeldung:
nicht erforderlich, einfach rumkommen

Termin: Probezeit, montags alle zwei Wochen von
von 18:45 Uhr - 19:45 Uhr

Kursgebühr:
6,00 €/Monat für Erwachsene ab 18 Jahren
3,00 €/Monat für Kinder und Jugendlichen
bis 18 Jahre



FIT VON KOPF BIS FUSS

Auch schon öfter was vergessen, beginnende oder diagnostizierte Demenz, kognitive Einschränkungen? Die Gelenke schmerzen und die Kraft lässt nach? Dieser Kurs richtet sich an Leute jeden Alters. Gemeinsam werden mit Spaß Geist und Körper trainiert zur Erhaltung der Alltagsfähigkeit. Gerne können pflegende Angehörige teilnehmen. Bitte zuvor um Kontaktaufnahme.

Kursleitung: Ute Frankenfeld
Kontakt: frankenfeldute@gmail.com, 0173 / 881 23 40
Termin: wird noch bekannt gegeben
Kursgebühr: 25 € monatlich (Rehazzept möglich)



FIT AB 50 / RÜCKENFIT

Allgemeine Kräftigung und funktionelle Gymnastik für den gesamten Körper. Gezielt arbeiten wir gegen muskuläre Dysbalancen und Muskelverkürzungen, um lange beweglich zu bleiben/ zu werden. Geeignet für alle, die Spaß an Bewegung haben, oder beginnen wollen, was für sich zu tun.

Kursleitung: Ute Frankenfeld Trainerin Präventionssport/ Rehasport
Kontakt: frankenfeldute@gmail.com, 0173 / 881 23 40
Termine: Dienstag, 9:30 - 10:15 Uhr & 10:30 - 11:15 Uhr
Mittwoch, 14:00 - 14:45 Uhr & 15:00-15:45 Uhr
Kerstin Bartsch: 0173/8406994
Dienstag 16:45 - 17:30 & 17:45 - 18:30
Kursgebühr: 20 € monatlich (Förderung Krankenkasse möglich)

ORIENTALISCHER TANZ - FÜR'S HERZ -



Wer schon immer fasziniert war von den geschmeidigen Bewegungen des Orientalischen Tanzes und seinen exotischen Klängen, ist herzlich eingeladen zu unseren regelmäßigen Tanzkursen.

In lockerer, fröhlicher Atmosphäre, ganz ohne Leistungsdruck werden grundlegende Bewegungen erlernt und gefühlvoll zu schönen, modernen Choreographien zusammengefasst.



Für Kleine und Große, für Anfängerinnen und Geübte, für Mädels, die gern mal auf die Bühne möchten, aber auch für Mädels, die lieber unter sich bleiben. Ob beschwingt-fröhlich oder anmutig besinnlich, das Repertoire ist groß und die Musik auch für europäische Ohren gut zu hören. Macht nicht nur Spaß, sondern sorgt auch für eine tolle Körperhaltung, frei von Rückenschmerzen!

- **Tanzkurse für Kinder ab 5/ ab 7/ ab 10 Jahre dienstags & freitags**
Anmeldung unter 0157 / 313 349 92
- **Tanzkurs für Frauen mit unterschiedlichen Vorkenntnissen**
mittwochs 17:30 - 19:00 Uhr
Anmeldung unter 01522 / 18 99 529



ORIENTALISCHE TANZ-SHOW

Ihr sucht nach einem beeindruckenden Highlight für Euer Fest?

Unsere auftrittserfahrenen Kinder- und Erwachsenen-Tanzgruppen kommen gern und verzaubern Euch und Eure Gäste mit einem vielseitigen, ausdrucksstarken Auftritt. Ob beschwingt-fröhlich oder anmutig besinnlich, unser Repertoire ist groß, unsere Tänzerinnen motiviert und unsere Musik auch für europäische Ohren gut zu hören!



Wir freuen uns auf Euren Anruf unter 01522 / 18 99 529

MODERN DANCE



Magst Du Hip-Hop und Modern Dance? Dann erwartet Dich Tatjana mit jeder Menge Power und fetzigen Moves!

Kursleitung: Tatjana

Kontakt: dmytro.nahnybida@gmx.de

Termine:

- Dienstag, 14:00 - 15:00 Uhr &
- Samstag, 12:45 - 13:45 Uhr für 9 - 14 Jahre
- Dienstag, 20:00 - 21:00 Uhr &
- Samstag, 10:30 - 12:30 Uhr ab 15 Jahre



KOMM SETZ DICH ZU UNS



Kaffeepausch für Menschen mit Multiple Sklerose

Menschen mit derselben Erkrankung zu finden, sich auszutauschen und gemeinsam zu lachen – ist wie eine Therapie, ohne Medikamente.

Kursleitung: Franzi und Jule

Kontakt: kommsetz-dich-zu-uns@web.de

Termin: Jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat, 15 Uhr im Café. Die Teilnahme ist kostenlos.



SYSTEMISCHE BERATUNG, COACHING, SUPERVISION



Nicht immer läuft alles so rund wie erhofft und so kann es manchmal mehr als hilfreich sein, sich privat oder dienstlich eine beratende Unterstützung von außen zu gönnen.

Anke Merbach, Diplom-Sozialpädagogin und Fachkraft für systemische Beratung, Supervision, Coaching und Organisationsentwicklung (DGSF-zertifiziert) bietet freie Termine im Mehrgenerationenhaus oder gern auch in Ihrem Unternehmen vor Ort an.

Termine & Preise auf Anfrage unter: anke.merbach@web.de oder 01522 / 189 95 29



MAKRAMEE & BASTELN



Du hast Lust, Dich mit verschiedensten Materialien auszuprobieren? Dann melde Dich gerne für einen Kurs an! Ich biete ein umfangreiches Angebot sowie das Erlernen von Makramee an. Ein Kreativ- Freitag / Monat & Workshops gibt's im MGH. Termine werden veröffentlicht. Zusätzlich kannst Du meine Angebote auch für Deine Veranstaltung buchen.

Kursleitung: Franziska Reddig

Kontakt: 0160 / 787 10 50 (auch WhatsApp), knotentroll2022@gmail.com

Facebook / Instagram: Franziska Reddig



DEINE SPENDE



... unterstützt unsere Arbeit für ein vielseitiges, wertschätzendes Miteinander!

Wir sagen von Herzen Dankeschön für jeden Euro!

Mehrgenerationenhaus Gotha

IBAN: DE40 8205 2020 0750 0266 69

BIC: HELADEF1GTH

oder **lebensart e.V.**

IBAN: DE25 8206 4168 0002 2027 60

BIC: GENODEF1GTH





HERZLICHEN DANK :)

Wir freuen uns über die wunderbare Zusammenarbeit mit allen Mitgliedern, Paten und Unterstützenden!



Bilder sind
Erinnerungen
für die Ewigkeit

... lasst sie uns
gemeinsam festhalten.

Hallochen,
ich bin die Caro :)



CAROLIN
PHOTOGRAPHY

Carolin Ludvig
Augustinerstraße 23
99867 Gotha

0172 / 217 55 88
info@carolin.photography
www.carolin.photography



Damit Ihr Kind schwungvoll in die Zukunft starten kann.

**Sichern Sie sich jetzt das
Startkapital für Ihr Kind -
bereits mit kleinen Beiträgen
ist Großes möglich.**

Lassen Sie sich jetzt beraten und vereinbaren
Sie einfach einen persönlichen Gesprächs-
termin unter **03621 221-0**.



**Kreissparkasse
Gotha**

Weil's um mehr als Geld geht.



Instrumentenbau

- Cajon
- Kinder-Cajon
- Rahmentrommel
- Laptop-Conga
- Bongo
- Trommelreparaturen
- Fellwechsel



Cajon Selbstbau Werkstatt

- Selber fertigen
- In der Werkstatt und außer Haus

Instrumentenverkauf

- Beraten
- Auswählen
- Probieren

Rhythmuspädagogik

- Drum-Circle
- Pezziball-Trommeln
- Trommel-Kurse & Workshops
- Weiterbildungen



KlangBruder Instrumentenbau | Carsten Kirsch
Oberstraße 12 | 99867 Gotha

www.klangbruder.de | Tel.: 03624 352401



Rechtsanwältin & Fachanwältin für Familienrecht

Tätigkeitsgebiete:

- Familienrecht • Erbrecht • Sozialrecht • Mietrecht • Arbeitsrecht • Schadensregulierung
- Patientenverfügung • Vorsorgevollmacht • Testamente • Erbaueinwanderersetzung

Dreikronengasse 2
99867 Gotha

Telefon: 03621 / 36 00 - 0
Fax: 03621 / 36 00 - 36

E-Mail: info@anwaltskanzlei-gotha.de
Web: www.anwaltskanzlei-gotha.de



Huberto Creutzburg
Inhaber



Kindleber Str. 11 &
Margarethenstr. 19
(Ausgang Parkhaus)

99867 Gotha

Tel.: (03621) 85 33 19

Fax: (03621) 40 18 89

mail: wäschereicreutzburg@t-online.de
www.wäschereicreutzburg.de

Ihr Erbrechtsberater

Rechtsanwaltskanzlei Burkhard Stoll

Ausb. Fachanwalt für Erbrecht

Fachberater für Unternehmensnachfolge (DStV e.V.)

Zert. Testamentsvollstrecker (AGT)

Ger. best. Nachlasspfleger



Vorsprung durch
Fachkompetenz

Neben dem Schwerpunkt
„Erbrecht“
auch Ihr Berater im

- Mietrecht
- Arbeitsrecht
- Vertragsrecht

Termine nach telefonischer Vereinbarung

Marktstraße 17
99867 Gotha
Telefon: 03621 / 22 66 85
E-Mail: ra.bstoll@googlemail.com



bade. Spaß.

für die ganze Familie, das ist unser Stadt-Bad Gotha.

In unserer familiären Atmosphäre können Sie in Ruhe mit ihrer Familie Zeit verbringen und großartige Momente schaffen. Nutzen Sie dazu unser Planschbecken für die kleinen oder das Lehrschwimmbecken für die älteren Kinder. Wir wünschen viel Spaß!

www.stadt-bad-gotha.de

*Familien mit max. 2 Erwachsenen und max. 3 Kindern. Jeder zusätzliche Erwachsene und jedes weitere Kind zahlt den regulären Preis. Gilt für einen Tag und nur für das Bad – keine Saunaaufbuchung möglich.



**Wir bringen Dich
in Schwung!**

Unser Repertoire ...

Kurse & Workshops rund um Bewegung, Tanz
und Trommeln
unvergessliche Orientalische Tanzshows für Dein
Event - buchen und erfreuen!

Wir erwecken Euch musikalisch zum Leben!



Rhythmus bewegt e.V.
Sonneborner Straße 30
99867 Gotha
0152 / 218 995 29
rhythmus-bewegt@web.de
www.rhythmus-bewegt.jimdosite.com



**HIER
ZUHAUSE**

WIR FÖRDERN UNSERE REGION



Fernwärme | Strom | Gas

Wir sind Paten des
Tierparks Gotha

Es geht auch *ohne* Windel!

Großwerden ohne Windel. Das geht doch nicht! **GEHT DOCH!**

Am Anfang unseres Lebens können wir nichts ohne die Hilfe unserer Eltern tun. Wir sind in allem auf sie angewiesen. Das Abhalten des Babys über einer Toilette, Töpfchen o. ä. bedeutet nur etwa 10% Mehraufwand zu dem, was wir ohnehin in dieser Zeit schon leisten.

Mit *Windelfrei* fällt die letzte Hürde, wenn es darum geht, unser Baby bedürfnisorientiert aufwachsen zu lassen.



Individuell, als Gruppenworkshop oder als Vortrag buchbar.

Gerne möchte ich mit meiner Erfahrung auch Sie beim Entdecken und Gehen dieses Weges begleiten.

WINDELFREI
BERATUNG

Sabine Salzmänn

Mobil: 0151-46 46 63 18 | www.sabinesalzmänn.de
99894 Friedrichroda | Am Tennisplatz 3 | info@sabinesalzmänn.de

Schlüsseldienst & Sicherheitstechnik

GARSCHA

Notdienst

0172 / 67 63 007

Inhaber: Philipp Garscha

Öffnungszeiten:

Mo & Di 14.00 - 17.00 Uhr

Do 14.00 - 18.00 Uhr

Fr 14.00 - 16.00 Uhr

Geschäft: Kindleber Straße 32
99867 Gotha

Telefon: 03621 / 73 74 854

Mobil: 0172 / 67 63 007

info@schluesseldienst-garscha.de

Damit es Ihnen gut geht:
Bestens beraten in Gothas ältester Apotheke



Goethe - Apotheke

Inh. Juliane Pürstinger
Hauptmarkt 10 • 99867 Gotha
Tel.: 03621 - 85 27 17 • Mail: goethe-apo@gmx.de
www.goetheapo.com

Öffnungs- zeiten:

Mo - Fr
8 - 18 Uhr
Sa
9 - 14 Uhr



- » geschäftsdrucksachen
aller art
- » grafik-design
- » printmedien
- » multimedia
- » beschriftungen
- » außenwerbeanlagen
- » schilder-und-planen
- » messebau
- » marketingkonzepte
- » digitale fotografie



besser werben.
mach.art

Werbeagentur Thüringen GmbH

Besuchen Sie uns auf:
machart-thueringen.de

Ihr KreativZentrum in Gotha
Am Viadukt 2 (Nähe Tierpark)
☎ 03621.733 81 61



Naked Nature
Naturkosmetik

Wir stellen natürliche vegane
Pflegeprodukte ohne Alkohol,
Füllstoffe, Parabene, Plastik,
PEGs, Parfüm, Silikone
& Mineralöle her.

100% Handarbeit
100% natürlich
100% vegan

www.nakednature.de

Die Naturkosmetik
Manufaktur im grünen
Herzen Deutschlands



natürlich. vegan. handgefertigt.

Impressum

Herausgeber:
Gothaer Mehrgenerationenhaus des Lebensart e.V.
Hauptmarkt 17 | 99867 Gotha

Telefon Café: 03621 / 30 100 4
Telefon Büro: 03621 / 30 11 67
E-Mail: mgh-gotha@web.de
Web: www.mgh-gotha.de

Text & Bilder: Kursleitung, Gothaer Mehrgenerationenhaus
des Lebensart e.V.

Layout: mach.art Werbeagentur Thüringen GmbH
Auflage: 6.000 Stück
Stand: Mai 2023

HIER FINDET IHR UNS

Hauptmarkt 17

Bildquelle: Google Maps

gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Gefördert durch die

**AKTION
MENSCH**

GOTHA
Residenzstadt