



Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander

Mehrgenerationenhaus der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Kreisverband Erzgebirge
Gustav-Adolf-Zeidler-Straße 3
08297 Zwönitz

Telefon
037754 32615
E-Mail
sina.bonitz@johanniter.de

PROGRAMM
März
2023

ELTERNKURS im MGH

Mutter und Vater zu sein ist nicht einfach!
Aber wo finden Eltern Hilfe für ihre kleinen und großen Sorgen? Genau dafür ist der Elternkurs gedacht. Eltern erhalten Anregungen für ihren Erziehungsalltag und tauschen dabei ihre eigenen Erfahrungen aus.



Wo?
Mehrgenerationenhaus Zwönitz
Gustav-Adolf-Zeidler-Straße 3

Gruppengröße?
Maximal 10 TeilnehmerInnen

Wann?
06.03. | 13.03. | 20.03. | 27.03. | 03.04. | 17.04.
montags von 9:30 Uhr – 11:00 Uhr (Ferien nicht)



Kinderbetreuung?
Ihre Kinder werden kostenlos betreut. Bitte seien Sie 9.15 Uhr mit Ihrem Kind vor Ort. Bitte bringen Sie entsprechende Wechselkleidung (eventuell Windeln & Feuchttücher), sowie etwas zu Trinken und zu Essen für Ihr Kind mit.

Der Kurs ist in **6 Themen** gegliedert. Dazu gehören beispielsweise: Bedürfnisse der Eltern und Kinder, Rituale in Familien, Rollen von Eltern und Kindern, Ängste bei Kindern, Wut & Aggressionen, sowie Umgang mit Regeln & Grenzen. Weitere Themen werden in Absprache mit den Eltern gemeinsam im Kurs ausgewählt.

Kursleiter?
Sina Bonitz, Grit Schmidt



Anmeldung?
Mehrgenerationenhaus, Gustav-Adolf-Zeidler-Str. 3, 08297 Zwönitz
Telefon 037754 32615 | Telefax 037754 32616
E-Mail sina.bonitz@johanniter.de



KLANG- UND PHANTASIEREISE

Freitag, • 31.03. 18.00 – 20.00 Uhr

AROMA TOUCH MASSAGE

Freitag, • 31.03

15.00 – 16.00 Uhr & 16.30 – 17.30 Uhr

Anmeldung bei Juliane Rosenberg 0162 / 522 73 96

HEBAMMEN-SPRECHSTUNDE

Dienstag, • 14.03.2023,

9.00 – 12.00 Uhr •

Bitte mit tel. Anmeldung.



RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

wöchentlich • **Mittwoch**, 9.30 – 10.45 Uhr

Anmeldung bei Hebamme Franziska Panhans

am • **15.03. • 22.03. • 29.03.**

RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK

wöchentlich • **Donnerstag**, 9.30 – 11.00 Uhr

Anmeldung bei Hebamme Katja Meitzner

am • **02.03. • 09.03. • 16.03. • 23.03. • 30.03.**

GEBURTSVORBEREITUNG

Samstag / Sonntag • 11. & 12.03.

10.00 – 15.00 Uhr

Anmeldung bei Hebamme Franziska Panhans

BEIKOST BASICS

Freitag, • 10.03.2023 14.00 – 16.00 Uhr

Anmeldung bei Julia Gareus

ERSTE-HILFE-LEHRGANG

Freitag, 8.00 – 16.00 Uhr

Anmeldung unter 03771/ 55 88 10

Termine: • **17.03.** (ausgebucht) • **28.04.** • **16.06.**

ERSTE-HILFE AM KIND – Komplettkurs

Montag, 17.04.2023, 8.00 – 16.00 Uhr

Anmeldung unter 03771/ 55 88 10

SMARTPHONE-SPRECHSTUNDE

wöchentlich • **Mittwoch**, 9.30 – 10.30 Uhr

am • **01.03. • 08.03. • 15.03. • 22.03.**



Qi Gong steht für die Lebensenergie
bedeutet Arbeit oder Übung

Unkostenbeitrag: 2€

Jeden Montag
18:00-19:00
im Mehrgenerationenhaus
Zwönitz

Anmeldung unter
037754/32615 oder einfach
vorbei kommen



"Mei Harz braucht Lieder!"

Ein Anton Günther Abend

Sa., 25. März 2023, 20 Uhr
Mehrgenerationenhaus Zwönitz

Zusatzvorstellung

- ausverkauft -



Direkt am **MGH** und dem **Johanniter**
Pflegedienst **ERZmobil**
Haltestelle des

Alle Termine unter Vorbehalt. Rückfragen gern unter 037754 32615





Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander

Mehrgenerationenhaus
der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Kreisverband Erzgebirge
Gustav-Adolf-Zeidler-Straße 3
08297 Zwönitz

Telefon
037754 32615
E-Mail
sina.bonitz@johanniter.de

PROGRAMM
März
2023

OFFENER TREFF im März

MONTAG	08.00 – 16.00 Uhr
DIENSTAG	08.00 – 17.00 Uhr
MITTWOCH	08.00 – 15.00 Uhr
DONNERSTAG	08.00 – 18.00 Uhr
FREITAG	08.00 – 14.00 Uhr

* * * **Osterfrühstück** am 24. März * * *

von 9.00 bis 11.00
Uhr

Anmeldung bitte telefonisch oder direkt im MGH
Unkostenbeitrag 3,50 €

HAEMA BLUTSPENDE

möglichst mit Termin ➤ 0341/4783010504
am • **01.03. & 29.03.** 14.00 – 19.00 Uhr

ELTERNKURS „Kinder FAIRstehen“

wöchentlich • **Montag**, 9.30 – 11.00 Uhr
am **06.03. • 13.03. • 20.03. • 27.03. • 03.04. • 17.04.**
Anmeldung unter 037754 32615

ELTERNBERATUNG

individuelle Terminvereinbarung unter
037754 / 32 615

KRABELGRUPPE

wöchentlich • **Dienstag**, 9.30 – 11.00 Uhr
am • **07.03. • 14.03. • 21.03. • 28.03.**

HATHA-YOGA

wöchentlich • **Dienstag**, 17.00 – 20.00 Uhr
am • **07.03. • 14.03. • 21.03. • 28.03.**

HATHA-YOGA Senioren

wöchentlich • **Mittwoch**, 14.00 – 15.15 Uhr
am • **08.03. • 15.03. • 22.03.**

CALLANETICS

wöchentlich • **Donnerstag**, 19.15 – 21.00 Uhr
am • **02.03. • 09.03. • 16.03. • 23.03. • 30.03.**

SENIOREN DANCING

wöchentlich • **Freitag**, 10.00 – 12.00 Uhr
am • **03.03. • 10.03. • 24.03. • 31.03.**

KLANG- UND PHANTASIEREISE

Freitag, • 31.03.
15.00 – 16.00 Uhr & 16.30 – 17.30 Uhr
Anmeldung bei Juliane Rosenberg 0162 / 522 73 96

AROMA TOUCH MASSAGE

Freitag, • 31.03
15.00 – 16.00 Uhr & 16.30 – 17.30 Uhr
Anmeldung bei Juliane Rosenberg 0162 / 522 73 96

KLÖPPELKURS

14-tägig • **Mittwoch**, 15.00 – 17.30 Uhr
am • **08.03. • 22.03.**

HÄKELKURS

14-tägig • **Mittwoch**, 15.00 – 17.30 Uhr
am • **08.03. • 22.03.**

GANZKÖRPER-FITNESS

wöchentlich • **Mittwoch** • **Nicht am 01.03. & 29.03.**
15.45 – 16.45 Uhr & 16.50 – 17.50 Uhr

QI GONG * * * NEU * * *

wöchentlich • **Montag**, 18.00 – 19.00 Uhr
am • **06.03. • 13.03. • (nicht am 20.03.) • 27.03.**

GEDÄCHTNISTRAINING FÜR SENIOREN

14-tägig • **Montag**, 10.00 – 11.30 Uhr
am • **13.03. • 27.03.**

GEMÜTLICHE HUTZENSTUB

wöchentlich • **Donnerstag**, 14.00 – 17.00 Uhr
am • **02.03. • 09.03. • 16.03. • 23.03.**

SKATTREFF

monatlich • **Donnerstag**, 17.00 – 22.00 Uhr
am • **09.03.**

SKATTREFF DER LINKEN

monatlich • **Freitag**, 18.00 – 22.00 Uhr
am • **17.03.**

ERWERBSLOSENFRÜHSTÜCK

monatlich • **Freitag**, 09.00 – 11.00 Uhr
am • **31.03.**

KENNENLERNEN VON MUSIKINSTRUMENTEN

wöchentlich • **Dienstag**, 15.00 – 17.00
am • **07.03. • 14.03. • 21.03. • 28.03.**

KREATIVES GESTALTEN mit Mieke Wetzel

wöchentlich • **Donnerstag**, 16.15 – 17.30 Uhr
am • **02.02. • 09.02. • 16.03. • 23.03. • 30.03.**

