



**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 & Grenze. 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

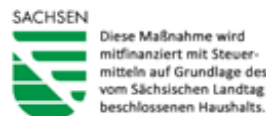
Zusatzvorstellung

- 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

<b>MONTAG</b>	08.00 – 16.00 Uhr
<b>DIENSTAG</b>	08.00 – 17.00 Uhr
<b>MITTWOCH</b>	08.00 – 15.00 Uhr
<b>DONNERSTAG</b>	08.00 – 18.00 Uhr
<b>FREITAG</b>	08.00 – 14.00 Uhr

### 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.**

**\* \* \* Osterfrühstück am 24. März \* \* \***  
von 9.00 bis 11.00 Uhr  
Anmeldung bitte telefonisch oder direkt im MGH  
Unkostenbeitrag 3,50 €

### 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.**

