

Kultur- und
Familienbildung



Gesundheits-
bildung



Willkommen!

Gesellschaftliche
Bildung





Sehr geehrte Damen und Herren,

als Absolventen eines Integrationskurses haben Sie den ersten Schritt gemacht, die Deutsche Sprache zu erlernen. Nun heißt es, die neu erworbenen Sprachkenntnisse auch im Alltag erfolgreich anzuwenden und auszubauen.

Zahlreiche Vereine und Institutionen setzen sich mit dieser Initiative dafür ein, Ihnen dabei eine bereichernde und unterstützende Umgebung zu bieten. Machen Sie Gebrauch von den vielfältigen Angeboten, denn Ihre Teilnahme an Bildungs- und Kulturveranstaltungen sowie Begegnungen in den Treffpunkten werden dazu beitragen, in Deutschland „anzukommen“. Nutzen Sie diese Chance, um neue Menschen kennenzulernen, Kontakte zu knüpfen und Wissen zu erweitern.

Coburg zeichnet sich durch kulturelle Vielfalt und Offenheit aus. Menschen aus 110 Nationen leben in unserer Stadt und haben hier eine neue Heimat gefunden. Ich bin zuversichtlich, dass Sie durch das Projekt „KuMit“ wertvolle Ideen und Anregungen für Ihr Weiterkommen sammeln. Gemeinsam können wir eine Gesellschaft schaffen, die von guter Zusammenarbeit und gegenseitigem Respekt geprägt ist.


Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Stöbern in der Broschüre sowie bei der Nutzung der interessanten, spannenden und lehrreichen Veranstaltungen aus diesem Programm.

Can Aydin
3. Bürgermeister
Referent für Soziales, Bildung und Kultur

Verzeichnis



.....	ab Seite 8
1. Politische Bildung	
Bildungsveranstaltungen „Münchenprogramm“	10
Der Marsch auf Washington und die Rede Martin Luther Kings	11
Politische Bildung	12
Projekt „W ³ – Wissen, Werte, Wir“	13
2. Berufliche Bildung	
Anerkennung von im Ausland erworbenen Berufsqualifikationen	14
Gedächtnistraining	15
Grundlagenkurs MS Excel 2016 / 365	16
Plattform „sprungbrett into work für geflüchtete Menschen aus der Ukraine“	17
Vortrag: Die duale Berufsausbildung – Ihr Einstieg in die Berufswelt mit einer „Karriere mit Lehre“	18
3. Kommunikation	
Facebook, Instagram, LinkedIn & Co. optimal einsetzen ...	19
Körpersprache – sehen, was der andere wirklich sagt ...	20
Kulturdolmetscher-Ausbildung	21
Menschenkenntnis – sich und andere besser verstehen ...	22
Smartphonetraining	23
Willkommen in Deutschland: Medien rund um die deutsche Sprache	24
4. Beratung und Information	
Flüchtlings- und Integrationsberatung	25
„Ohne Moos nix los!“ – Wie man seine Finanzen strukturiert und am Ende garantiert mehr übrig hat	26
5. Treffpunkte	
AWO Mehr Generationen Haus Coburg	27
Gemeinsames Kochen	28
Sprach-Café	29



**Gesundheits-
bildung**

..... ab Seite 30

1. Bewegung

Bleib fit!	32
Eltern-Kind-Turnstunde	33
Fit mit Musik	34
Lauftreff	35
Let's Dance!	36
Orientierungslauf	37
Qigong	38
Salsa, Bachata, Merengue für Anfänger – Workshop	39
Seniorengymnastik	40
Sportangebote von „A-T“	41
Turnstunde für Kleinkinder (3 – 6 Jahre)	42
Wassergymnastik	43
Yoga	44

2. Beratung und Information

Gesundheitsthemen von A bis Z	45
Klick dich gesund – Online-Angebot	46
MiMi-Bayern – Das Gesundheitsprojekt	47
Mit Humor die Widerstandskraft stärken – Vortrag	48
Online-Angebote zur Gesundheitsprävention	49
Psychische Gesundheit – Beratung	50
Seelische Gesundheit	51
TAFF – Therapeutische Angebote für Flüchtlinge	52

3. Treffpunkte

Gemeinsames Gärtnern	53
Gesundes Frauenfrühstück	54
Mediterran kochen – rund ums Mittelmeer	55

Verzeichnis



Kultur- und Familienbildung

..... ab Seite 56

1. Kulturelle Bildung

Geschichte und Kunstschatze in der Veste Coburg	58
Lesung – Helmut Vorndran „PHI“	59
Lesung – Anne Vogd „Ge*gendert wird, was auf den Tisch kommt“	60

2. Beratung und Information

Beratung für die ganze Familie	61
Entspannung im (Familien-) Alltag schaffen	62
Familienstützpunkt	63
Freiheit – Grenzen – Regeln – Erziehung zwischen Strenge und Gelassenheit	64
KoKi – Netzwerk frühe Kindheit, frühe Hilfen Coburg Stadt	65
KoKi – Netzwerk frühe Kindheit, frühe Hilfen Coburg Landkreis	66

3. Freizeit

Bei uns brennt noch Licht!	67
Dein Verein für die ganze Familie (Coburger Turnerschaft 1861 e.V.)	68
Eltern-Kind-Turnen	69
Entdecke das Motiv – Fotospaziergang für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen	70
Ferienprogramm im Kinder- und Jugendzentrum Wüstenahorn	71
Floorball	72
Hula Hoop Dance	73
Kinderturnen	74
Mit Ikebana den Herbst beginnen	75
Ninja Warriors	76
Spielmannszug	77
Theatergruppe	78
Zirkusgruppe	79

4. Treffpunkte

Café im dialog 80
 Caritas Frühstückstreff 81
 Fränkische Spezialitäten – Kochkurs 82
 Gemeinschaftsgarten am Eckardtsberg 83
 Gemeinsam spielen – Spielenachmittag 84
 Gemeinsamer Mittagstisch 85
 Gemeinsames Backen und Basteln 86
 Kulturtafel 87
 Leseabend für alle 88
 Offener Treff für Kinder, Jugendliche und junge Familien.. 89
 Stadtteilfrühstück Creidlitz 90
 Veranstaltungen im Bürgerhaus „Haus am See“ 91

5. Feste

Fest der Kulturen im Rahmen der
 „interkulturellen Woche“ 92
 Herbstfest für die ganze Familie 93
 Offene Türen im Advent 94



Kontakt und Info

Wo erhalte ich meine Mitmachkarten? 95

Gesellschaftliche Bildung





Politische Bildung
ab Seite 10

Berufliche Bildung
ab Seite 14

Kommunikation
ab Seite 19

Beratung und Information
ab Seite 25

Treffpunkte
ab Seite 27



Bildungsveranstaltungen „Münchenprogramm“ DGB Bildungswerk Bayern

Münchener Bildungsprogramm

Bildung muss den ganzen Menschen umfassen, mit seinen vielfältigen Interessen, Wünschen und Bedürfnissen.

Unser halbjährlich erscheinendes „Münchenprogramm“ bietet unterschiedlichste Möglichkeiten zur Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen, historischen und kulturellen Themen – in München und darüber hinaus. Es steht allen Interessierten offen.

Neben Vorträgen und Workshops haben wir auch Betriebsbesichtigungen, Stadtrundgänge und Exkursionen im Angebot.

Das Angebot wird gefördert durch:



für alle interessierten
Menschen



🌐 [www.bildungswerk-bayern.de/
muenchenprogramm](http://www.bildungswerk-bayern.de/muenchenprogramm)



Kontakt

📧 anmeldung@bildungswerk-bayern.de



Der Marsch auf Washington und die Rede Martin Luther Kings – Umbrüche, Aufstände, Revolutionen – Volkshochschule Coburg

Das hatte es in Amerikas noch nie gegeben: Zwischen 200.000 und 400.000 Menschen versammelten sich am 28. August 1963 in Washington auf der National Mall vor dem Denkmal Lincolns, um gemeinsam zu demonstrieren. Ihr Ziel war es, weitere Schritte auf dem langen Weg zur völligen Gleichberechtigung der schwarzen Minderheit zu erreichen. Die

Veranstaltung ging als „Marsch von Washington“ in die Geschichte ein. Höhepunkt war die berühmte Rede Martin Luther Kings „I Have a Dream“.

Wie kam es überhaupt zum „Marsch von Washington“? Welche Rolle spielte Martin Luther King? Was machte seine Rede so besonders? Wie ging es nach der Großveranstaltung für die Bürgerrechtler weiter? Antworten gibt es an diesem Abend.



für Menschen, die historisch interessiert sind

Kurs-Nr: 1201-CO-05 – Coburg

Leitung: Prof. Dr. Michael Hochgeschwender

Ort: Pfarrzentrum St. Augustin, Obere Klinge 1a, Raum nach Aushang

Termine: 13.12.2023, Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr, 1 x

Kostenfrei bei Vorlage der KuMit-Mitmachkarte.



vhs Volkshochschule Coburg Stadt und Land

Kontakt

☎ vhs 09561 8825-43



Politische Bildung

Gewerkschaftspolitisches Bildungsprogramm

Politische Bildung

Wer die Gesellschaft humanisieren will, muss wissen, wie sie funktioniert. Mit unserem gewerkschaftspolitischen Bildungsprogramm stellen wir Räume für solidarische Orientierungsprozesse zur Verfügung.

Im Mittelpunkt stehen aktuelle politische und ökonomische Entwicklungen sowie historische Hintergründe.

Wir bieten sowohl Tagesseminare in München und Nürnberg als auch Vortragsveranstaltungen mit Diskussion in München und online an.

Sie richten sich an alle haupt- und ehrenamtlich aktiven Kolleg/innen sowie alle am Thema Interessierten.



für interessierte
Erwachsene



Kontakt

© politische.bildung@bildungswerk-bayern.de



© Drobot Dean - stock.adobe.com

Projekt „W³ – Wissen, Werte, Wir“ Gfi Bamberg Coburg

WISSEN
WERTE
WIR



Freiwilliges, kostenfreies Projekt mit wöchentlichen Austauschtreffen

Für Jugendliche und junge Erwachsene, die sich mit gesellschafts-politischen Themen auseinandersetzen wollen: WISSEN vermitteln, WERTE bilden und ein WIR leben.

Das Projekt:

- freiwilliges, kostenloses Angebot
- wöchentliche Gruppenstunden
- Ausflüge, Exkursionen
- Themen: Gleichberechtigung, Integration, Gewaltprävention, u.a.
- Abschluss: Zertifizierung zu W³issens-träger/innen



junge Menschen:
16 – 27 Jahre



[www.facebook.com/
people/Wissen-Werte-Wir-
Coburg/100079129320213/](https://www.facebook.com/people/Wissen-Werte-Wir-Coburg/100079129320213/)



gfi Bamberg Coburg
Garden-City-Straße 4
96450 Coburg

☎ 09561 8623-18

✉ nadine.neumann@die-gfi.de

🌐 www.die-gfi.de/bamberg-coburg



Anerkennung von im Ausland erworbenen Berufsqualifikationen

IHK zu Coburg

Der Einstieg in das Berufsleben kann durch eine Berufsankennung deutlich leichter sein

Wir beraten zum Anerkennungsverfahren von im Ausland erworbenen Berufsqualifikationen.

Die Beratung umfasst eine Analyse, welchem deutschen Ausbildungsberuf, die im Ausland erworbene Berufsqualifikation entspricht.



für Menschen mit
Migrationshintergrund



IHK zu Coburg

Kontakt

Industrie- und Handelskammer zu Coburg
Rainer Kissing

☎ 09561 7426-29

✉ kissing@coburg.ihk.de

Termin

nach telefonischer Vereinbarung



Gedächtnstraining Caritas Nachbarschaftstreff Creidlitz

Training der grauen Zellen für geistige Fitness

Schriftlich, mündlich und mit spielerischen Übungen wird ohne Leistungsdruck das Gedächtnis trainiert.

Dabei stehen nicht Wissen oder Können im Vordergrund, sondern der Spaß.



„Das Gedächtnis-
training macht mir viel
Spaß, weil es nicht
drum geht, wer mehr
weiß, sondern hier geht
es immer lustig zu!“



für Senior/innen
ab 60 Jahre

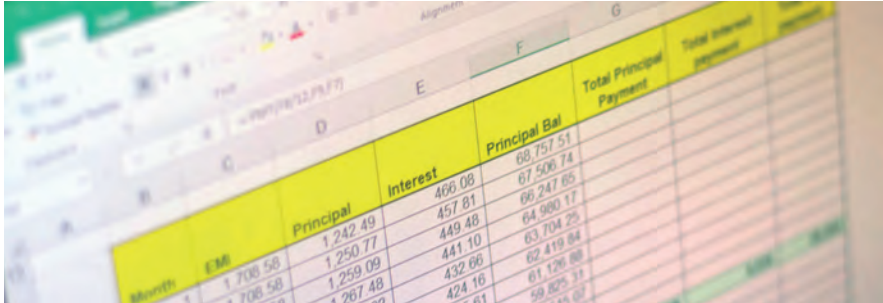
Termin

jeden Donnerstag,
10:00 - 11:00 Uhr
Unterm Buchberg 3
96450 Coburg



Kontakt

✉ p.kotterba@caritas-coburg.de
☎ 09561 5969940



Grundlagenkurs MS Excel 2016 / 365

IHK zu Coburg

Einführung in MS Excel zur täglichen Anwendung in diversen Unternehmen

Für Menschen, die den Umgang und die Möglichkeiten kennenlernen und strukturiert Grundlagen erlernen wollen.

Tagesseminar:

- Grundlegende Arbeitstechniken
- Anlegen und Speichern von Tabellen
- Eingabe von Zahlen und Texten
- Arbeiten mit Arbeitsblättern und -mappen



für MS Excel Einsteiger

Termin

18.09.2023 und 20.09.2023

18:00-21:15 Uhr, IHK zu Coburg



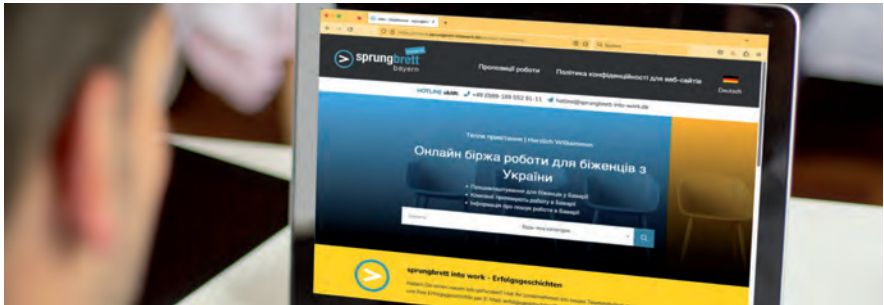
IHK zu Coburg

Kontakt

Industrie- und Handelskammer zu Coburg
Doris Köhler

☎ 09561 7426-23

✉ doris.koehler@coburg.ihk.de



© McLittleStock - stock.adobe.com

Plattform „sprungbrett into work für geflüchtete Menschen aus der Ukraine“ Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft e. V.

Zweisprachige Plattform für Arbeitsangebote (Unternehmen) und Arbeitsnachfrage (Geflüchtete)


Das Onlineportal unterstützt Ukrainer/innen bei der Jobsuche:

- Vernetzung von offenen Stellenprofilen von Unternehmen und arbeitssuchenden Ukrainer/innen

- Überblick über Deutschkurse für Anfänger und Fortgeschrittene (A1 bis C2)
- Durchführung des kostenfreien Online-Kompetenzfeststellungsverfahrens KoJACK auf Ukrainisch

Das Angebot wird gefördert durch:



 für arbeitssuchende Ukrainer/innen



Kontakt

Benjamin Liebl
 Projektleiter
 sprungbrett into work für geflüchtete Menschen aus der Ukraine
 Bildungswerk der Bayerischen Wirtschaft e. V.
 ☎ 089 44108-173
 ✉ benjamin.liebl@bbw.de

🌐 www.ukraine.sprungbrett-intowork.de



Vortrag: Die duale Berufsausbildung – Ihr Einstieg in die Berufswelt mit einer „Karriere mit Lehre“ IHK zu Coburg

Informationen zur Berufsausbildung in der Region Coburg

Wir unterstützen bei der Berufsorientierung indem wir einen Überblick geben zu den Ausbildungsberufen, die in der Region Coburg erlernt werden können, zum Bewerbungsverfahren und dem Ablauf einer dualen Berufsausbildung.



für Menschen mit
Migrationshintergrund

Termin

Infoabend in der IHK
Schloßplatz 5, 96450 Coburg
09.10.2023, 19:00 Uhr



IHK zu Coburg

Kontakt

Industrie- und Handelskammer zu Coburg
Rainer Kissing

☎ 09561 7426-29

✉ kissing@coburg.ihk.de



© Kaspars Grinvalds - stock.adobe.com



Facebook, Instagram, LinkedIn & Co. optimal einsetzen IHK zu Coburg

Erweiterung der Kommunikationsmöglichkeiten durch Social Media

Für alle, die das Thema interessiert und die sich privat oder geschäftlich damit beschäftigen.

Tagesseminar:

- Entwicklung der Online-Plattformen
- Welche Plattform passt für welche Anwendung
- Unterschiedliche Nutzungsarten



für alle, die Social Media interessiert

Termin

19.09.2023, 8:00 - 16:30 Uhr
IHK zu Coburg



Kontakt

Industrie- und Handelskammer zu Coburg
Doris Köhler

☎ 09561 7426-23

✉ doris.koehler@coburg.ihk.de



Körpersprache – sehen, was der andere wirklich sagt Volkshochschule Coburg

Es gibt in Gesprächen einfache Möglichkeiten zu erkennen, was der Gesprächspartner wirklich sagen möchte – auch, wenn er es nicht in Worte fasst. Doch Achtung! Auch man selbst gibt in jedem Gespräch Signale ab, die das Gegenüber unbewusst wahrnimmt und deutet.

Das Ego spricht die Worte aus, doch das Unterbewusstsein lenkt den Körper und damit die Körperreaktionen. Wie man diese Reaktionen deutet und im täglichen Leben anwendet, erfahren die Teilnehmer dieses Vortrages. So können auch Missverständnisse unter (Gesprächs-)Partnern ausgemerzt werden und man weiß, wann man lieber nochmal nachfragen sollte.



für alle

Kurs-Nr: 1221-CO-02 – Coburg
Leitung: Mathias Geuß, Gesundheitspraktiker BfG, Dipl. Qi-Mag®, Feng Shui Berater
Ort: VHS-Haus 2, Löwenstraße 16, 2.1
Termin: 17.01.2024, Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr, 1 x

Kostenfrei bei Vorlage der KuMit-Mitmachkarte.



vhs Volkshochschule Coburg Stadt und Land

Kontakt
☎ vhs 09561 8825-43



Kulturdolmetscher-Ausbildung

Evangelische Erwachsenenbildung Oberfranken West

Qualifizierungskurs:

Werden Sie Kulturdolmetscher/in

Für Menschen, die in zwei Kulturen zu Hause sind und Migrant/innen helfen möchten hier in Deutschland Fuß zu fassen. Beim Qualifizierungskurs werden die Teilnehmenden unter Einbezug ihrer Biographien und der Methodik des Empowerment zu kulturkompetenten Vermittler/innen ausgebildet.

Inhalte

- Bauen Sie Brücken zwischen verschiedenen Kulturen
- Helfen Sie Kulturfremden in „unsere“ Kultur hineinzuwachsen
- Befähigen Sie Menschen im Ehrenamt ihre eigene Zuwanderungsgeschichte für die Integration der bei uns Angekommenen fruchtbar zu machen und als „Übersetzer/innen“ von Kultur tätig zu werden.
- Leisten Sie einen Beitrag zur Integration



für Menschen, die in zwei Kulturen zu Hause sind



Termin

7 Samstag
23.09.-16.12.2023



Evangelische Erwachsenenbildung
Oberfranken West

Kontakt

Dieter Stößlein
EEB Oberfranken West
- Bildungsstandort Coburg
Hintere Kreuzgasse 7c
96450 Coburg
☎ 09561 75984



Menschenkenntnis – sich und andere besser verstehen IHK zu Coburg

Menschenkenntnis

Das Training möchte Sie dabei unterstützen, einen verständnisvolleren und entspannteren Umgang mit sich und anderen Menschen zu entwickeln.

Für alle, die Interesse an persönlicher Weiterentwicklung und an Verbesserung sozialer Beziehungen haben.



für alle mit Interesse an sozialen Beziehungen

Termin

26.09.2023, 8:30 - 16:30 Uhr
IHK zu Coburg

Tagesseminar:

- Was macht (meine) Persönlichkeit aus?
- Wie sehe ich mich?
Wie sehen mich andere?
- Was prägt (mein) Verhalten?
- Was sind meine Denk-, Verhaltensmuster?
- Wie kann ich durch mehr Menschenkenntnis den Umgang mit anderen Menschen besser gestalten?



IHK zu Coburg

Kontakt

Industrie- und Handelskammer zu Coburg
Doris Köhler

☎ 09561 7426-23

✉ doris.koehler@coburg.ihk.de



Foto: Caritas

Smartphonetraining

Caritas Nachbarschaftstreff Creidlitz

Erlernen der Funktionen eines Smartphones und dessen Nutzung

Das Angebot ist für alle, die bisher kein Smartphone bedienen können, es aber gerne lernen und nutzen wollen.

Inhalte:

- Schrittweises Heranführen an die Technik und Funktionsweise von Smartphones
- praktische Übungen mit dem Smartphone

„Der Smartphone-Kurs hat mir sehr geholfen, jetzt denke ich nicht mehr, dass ich total doof bin!“



für Menschen ohne
Nutzererfahrung

Termin

nach Ankündigung,
in der Regel wöchentlich
in Blöcken, Kleinstgruppen
oder Einzelterminen



Kontakt

✉ p.kotterba@caritas-coburg.de
☎ 09561 5969940



Willkommen in Deutschland: Medien rund um die deutsche Sprache Stadtbücherei Coburg

Medien rund um die deutsche Sprache

Allen, die Deutsch lernen und ihre Deutschkenntnisse verbessern wollen bietet die Stadtbücherei Coburg ein vielfältiges Angebot zur Vorbereitung auf Deutschprüfungen oder den Einbürgerungstest.

Die Medien sind auch für Eltern, die ihren Kindern beim Lernen für die Schule helfen wollen.



für Deutschlernende

Termin

Stadtbücherei Coburg

Herrngasse 17

Mo., Di., Do., Fr.: 12:00 - 17:30 Uhr

Mi.: 9:00 - 13:00 Uhr

Sa.: 9:00 - 12:00 Uhr

Zur Ausleihe:

- Sprachkurse für Deutsch als Fremdsprache, Übungsbücher zur deutschen Grammatik
- leicht zu lesende Geschichten, Wörterbücher u.v.m.

Zudem gibt es Lesungen und Ausstellungen; Eintritt frei (sofern nicht anders angegeben).



STADT
COBURG



Kontakt

✉ stadtbuecherei@coburg.de

☎ 09561 89-1420

🌐 coburg.de/stadtbuecherei



© alphaspirt - stock.adobe.com

Flüchtlings- und Integrationsberatung Migrationsberatung für erwachsende Zuwanderer Caritasverband für die Stadt und den Landkreis Coburg

Kostenfreies Beratungsangebot für Geflüchtete und Migrant/innen aus der Stadt und dem Landkreis Coburg

In den ersten Jahren des Aufenthalts in Deutschland haben Geflüchtete, Migrant/innen und EU-Bürger (ab 27 Jahren) einen Anspruch auf Unterstützung für sich und ihre Familie. (aus Stadt und Landkreis Coburg).

Das Beratungs- und Unterstützungsangebot umfasst im Wesentlichen asyl- und aufenthaltsrechtliche Anliegen, den Familiennachzug, die Bildungslandschaft, der sozialen Sicherung und Unterstützung zu Gesundheitsthemen und Wohnungsfragen. Die Beratungsstelle kann die Ratsuchenden an andere Fachberatungsstellen verweisen.



für Migrant/innen und
EU-Bürger ab 27 Jahren



Kontakt

Caritasverband für die Stadt und den
Landkreis Coburg
Ernst-Faber-Straße 12
96450 Coburg
☎ 09561 81440
✉ fib-mig@caritas-coburg.de

Termin

Mo.-Fr. nach Terminvereinbarung
Regelmäßige Außensprechstunden
in Neustadt bei Coburg, Bad Rodach
und Ebersdorf bei Coburg



„Ohne Moos nix los!“ – Wie man seine Finanzen strukturiert und am Ende garantiert mehr übrig hat Volkshochschule Coburg

Tipps und Tricks, wie die Finanzen entrümpelt und neu strukturiert werden können, erhalten die Teilnehmer in diesem Kurs auf lockere Weise. An drei Abenden geht es unter anderem um Sparmaßnahmen im Alltag und deren Umsetzung, die Macht der finanziellen Gewohnheiten, um die Erstellung einer



für alle mit regelmäßigem Einkommen

Kurs-Nr: 1131-CO-11 - Coburg

Leitung: Lutz Weber,
Steuerberater a.D.

Ort: VHS-Haus 2,
Löwenstraße 16, 2.1

Termine: jeweils Donnerstag,
17:30 - 18:30 Uhr, 3 x
26.10.2023, 30.11.2023,
11.01.2024

To-Do-Liste, um Erfahrungen und Nachbesserungen. Automatisch bleibt am Jahresende ein hübscher Betrag auf dem Konto übrig, wenn man ein paar einfache Regeln befolgt und sich auf neue Gewohnheiten einlässt. So lassen sich auch größere Wünsche erfüllen und ein unbeschwertes Leben erreichen. Einmal aufgesetzt, arbeiten das System und das Geld von selbst. Keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich, wohl aber ein regelmäßiges Einkommen! Kostenfrei bei Vorlage der KuMit-Mitmachkarte.



vhs Volkshochschule
Coburg Stadt und Land

Kontakt

☎ vhs 09561 8825-43



AWO Mehr Generationen Haus Coburg Treff am Bürglaßschlösschen



Mehr Generationen Haus
Coburg

Wöchentliche Veranstaltungen:

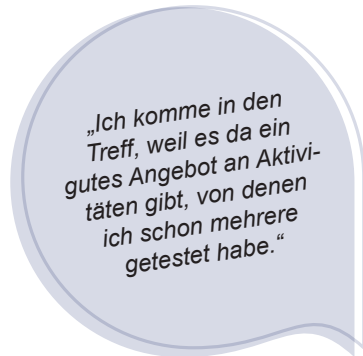
Gedächtnistraining, Fremdsprachen, Sport- und präventive Angebote, gesellige Angebote wie z.B. Bingo.

Cafébetrieb – hier treffen sich Gäste zum Kartenspielen, Stricken oder einfach nur reden.

Ehrenamtlich Interessierte können sich in verschiedenen Bereichen einbringen: z. B. als Referent/in, im Cafébetrieb, bei Generationenprojekten.



für alle Menschen,
die Kontakt suchen



AWO Mehr Generationen Haus Coburg
Oberer Bürglaß 3

96450 Coburg

☎ 09561 705380

✉ mgh.coburg@awo-omf.de

🌐 www.awo-mgh-coburg.de



Öffnungszeiten

Mo.-Fr. 8:00 - 18:00 Uhr

Mi. 8:00 - 13:00 Uhr

Sa. bei Veranstaltungen



© sebra - stock.adobe.com

Gemeinsames Kochen Caritasverband Coburg „Power für Frauen“

Interkulturelles, gesundes Kochen


Wir kochen und essen miteinander verschiedene Gerichte, die die Teilnehmerinnen aus ihrer Heimat kennen. Darüber hinaus ist ein kulturübergreifender Austausch möglich.



Kinder sind herzlich willkommen.
Bitte um vorherige Anmeldung!

Das Angebot ist kostenfrei und wird gefördert durch:



 für Frauen ab 18 Jahren

Termin

05.09.2023,
10:00 - 12:00 Uhr
Johanneskirchplatz 1
96450 Coburg



Kontakt

Olivia Wyglenda
☎ 0151 23621176
✉ o.wyglenda@caritas-coburg.de



© DisobeyART - stock.adobe.com

Sprach-Café Projekt „KuMit“ & Stadt Coburg



Training der Deutsch- Sprachkompetenz



Das Sprach-Café ist ein Treffpunkt für Menschen aus aller Welt, die sich gerne Sprachkenntnisse in schöner Umgebung und zwangloser Gesprächsatmosphäre mit Deutsch-Muttersprachlern unterhalten und dabei ihre Deutsch-Sprachkompetenz in der Praxis verbessern möchten.



Fördermittelgeber:
Das Projekt „KuMit“ wird im Rahmen des Asyl-,
Migrations- und Integrationsfonds „AMIF“ und des
Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge gefördert.



für Deutschlernende

Termin

jeden Donnerstag, 10:00 - 12:00 Uhr
Im „Haus am See“ Wüstenahorn
(außer in den Schulferien)

vhs Volkshochschule
Coburg Stadt und Land

Kontakt

Helgard van Sein
Volkshochschule Coburg
☎ 09561 8825-43

Gesundheitsbildung





Bewegung

ab Seite 32

Beratung und Information

ab Seite 45

Treffpunkte

ab Seite 53



Bleib Fit!

TV 1848

Gesundheitssport

Bei Rückenschule, „Schüttel deinen Speck“ sowie Pilates trainieren wir Fitness und Beweglichkeit und kommen raus aus dem Alltag.

Bei Vorlage der KuMit-Mitmach-Karte:
→ Kostenfreie Vereinsmitgliedschaft für Geflüchtete



für gesunde Erwachsene

Termine

Montag 19:00 - 20:00 Uhr:
Rückenschule (Ernestinum)

Mittwoch 19:00 - 20:00 Uhr:
„Schüttel deinen Speck“
(Pestalozzihalle)

Freitag 18:00 - 19:00 Uhr:
Pilates (Pestalozzihalle)



Kontakt

© info@tv1848coburg.de





Eltern-Kind-Turnstunde

Turnverein 1894 Coburg-Neuses e.V.

Spiel, Spaß und Sport

Spielerisch können Kleinkinder mit Unterstützung durch Eltern oder Großeltern kleine und große Turngeräte ausprobieren. Dabei werden die Koordination, Beweglichkeit, Freude an der Bewegung sowie das soziale Miteinander gefördert.

Zwei Schnupperstunden sind kostenfrei. Die weitere Teilnahme ist mit Vereinsmitgliedschaft möglich.



Kinder von 1-4 Jahren mit einem Eltern-/Großelternanteil

Termine

jeden Dienstag, 16:00 - 17:00 Uhr
Turnverein Coburg-Neuses
Turnhalle
Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 11a
96450 Coburg



Kontakt

TV Coburg-Neuses
Martina Kolbeck
☎ 09561 38004





Fit mit Musik

TV 1848

Förderung von Gesundheit und Fitness mit Musik

Beim Training zu fetziger Musik macht das Workout besonders viel Spaß und fördert Ausdauer, Koordination und trainiert die Muskulatur.

Bei Vorlage der KuMit-Mitmach-Karte:
→ Kostenfreie Vereinsmitgliedschaft für Geflüchtete



für gesunde Erwachsene

Termine

Dienstag 20:00 - 21:00 Uhr
Zumba Fitness

Mittwoch 20:00 - 21:00 Uhr
Dance Fit

Pestalozzihalle 2
Seidmannsdorfer Straße 72
96450 Coburg



Kontakt

☎ info@tv1848coburg.de





Lauftreff

TV 1848

Ausdauerlaufen

Gerade in der Coronazeit haben viele ihre Freude am gemeinsamen Laufen entdeckt. Das Ausdauertraining in verschiedenen Leistungsgruppen möglich. Laufen in der Gruppe und in einem Verein macht besonders viel Spaß!

Bei Vorlage der KuMit-Mitmach-Karte:
→ Kostenfreie Vereinsmitgliedschaft
für Geflüchtete



für alle ab 16 Jahren

Termine

jeden Montag, 18:00 Uhr
Sportplatz TV 48 Coburg
Rosenauer Straße 43a
96450 Coburg

jeden Donnerstag, 18:00 Uhr
Dr. Stocke Stadion
Wiesenstraße 30
96450 Coburg



Kontakt

© wolfgang.gieck@tv1848coburg.de



© Africa Studio - stock.adobe.com

Let's Dance!

Caritasverband Coburg „Power für Frauen“

Zumba und Line Dance

Tanzen bringt gute Laune, fördert das Selbstvertrauen und unterstützt ein gesundes Verhältnis zum eigenen Körper.

Inhalte:

- Erlernen wesentlicher Grundschritte
- Einstudieren von Schrittkombinationen
- Einstudieren und Verfestigen von einfachen Choreografien



Das Angebot ist kostenfrei und wird gefördert durch:



Frauen ab 18 Jahren

Termine

19.09.2023, 10.10.2023

10:00 - 12:00 Uhr

Haus am See

Karl-Türk-Straße 39

96450 Coburg



Kontakt

Olivia Wyglenda

Caritasverband Coburg

☎ 0151 23621176

✉ o.wyglenda@caritas-coburg.de



Orientierungslauf

Turnverein 1894 Coburg-Neuses e.V.



Mit Kompass und Karte das Orientieren im Gelände lernen

Training zum Laufen und Orientieren in verschiedenen Wäldern des Landkreises Coburg.

Mit Kompass und Karte werden vorbereitete Strecken im Wald, die mit Kontrollpunkten (sogenannten Posten) versehen sind, abgelaufen.

Zwei Schnupperstunden sind kostenfrei. Die weitere Teilnahme ist mit Vereinsmitgliedschaft möglich.

Mitfahrgelegenheit kann angeboten werden.



für Kinder ab 8 Jahren in Begleitung, Jugendliche, Erwachsene



Termine

jeden Dienstag und Mittwoch,
17:30 - ca. 18:45/19:00 Uhr
Treffpunkt: verschiedene Wälder
im Landkreis Coburg

Kontakt

TV Coburg-Neuses
Anja Jacobi
☎ 09561 32797





© Yakobchuk Olena - stock.adobe.com

Qigong

Turnverein 1894 Coburg-Neuses e.V.

Förderung der Beweglichkeit, Stressabbau

Qigong ist eine Form der Bewegung, die aus China stammt. Die Bewegungen sind ähnlich den bisher bekannten gymnastischen Übungen, werden aber möglichst langsam durchgeführt mit besonderer Achtsamkeit auf den eigenen Körper.

Qigong ist geeignet für alle Personen und alle Altersgruppen. Notwendig dazu ist nur etwas Geduld mit sich selbst.

Zwei Schnupperstunden sind kostenfrei. Die weitere Teilnahme ist mit Vereinsmitgliedschaft möglich.



für Menschen jeden Alters

Termine

jeden Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr
jeden Donnerstag, 8:15 - 9:15 Uhr
Turnverein Coburg-Neuses
Turnhalle
Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 11a
96450 Coburg



Kontakt

TV Coburg-Neuses
Martina Kolbeck
☎ 09561 38004





Salsa, Bachata, Merengue für Anfänger – Workshop Volkshochschule Coburg

In diesem Kurs bekommen Sie einen Einblick in die Tanzstile Salsa, Merengue, Bachata etc.

Es sind keine Grundkenntnisse nötig, wir beginnen ganz von vorne. Zusätzlich zum Grundschrift lernen Sie Grundschriftvariationen und Basisdrehungen sowie den Platzwechsel und einfache Figurenkombinationen, mit denen Sie sich auf die Tanzfläche wagen können.

Dieser Kurs ist auch ideal für Wiedereinsteiger, die gerne nochmals die Basics üben möchten.

Anmelden können sich Singles und Paare aller Altersstufen.



Kostenfrei bei Vorlage der KuMit-Mitmachkarte.



für Anfänger und Wiedereinsteiger

Kurs-Nr: 4351-NE-06 – Neustadt

Leitung: Alba Rocio Honold,
Zumba®-Trainerin

Ort: kultur.werk.stadt, Bahnhofstraße 22, Gymnastikraum

Termin: 26.11.2023, Sonntag,
14:00 - 17:00 Uhr, 1 x

vhs Volkshochschule
Coburg Stadt und Land

Kontakt

☎ vhs 09561 8825-43



Seniorengymnastik

Turnverein 1894 Coburg-Neuses e.V.

Erhalt der Beweglichkeit, Sturzprophylaxe, Kräftigung der Muskulatur sind unerlässlich für gesundes Altern

Gymnastik für Senioren zur Förderung des Wohlbefindens, der Beweglichkeit, der Kräftigung und der sozialen Kontakte.

Zwei Schnupperstunden sind kostenfrei. Die weitere Teilnahme ist mit Vereinsmitgliedschaft möglich.



Personen ab 60 Jahren

Termine

jeden Dienstag, 10:00 - 11:00 Uhr
Turnverein Coburg-Neuses
Turnhalle
Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 11a
96450 Coburg



Kontakt

TV Coburg-Neuses
Martina Kolbeck
☎ 09561 38004





Aikido-Kinder: © zinkevich - stock.adobe.com.
Turner: © oilly - stock.adobe.com

Sportangebote von „A-T“ TV Coburg-Ketschendorf e. V.

Sportangebote der Abteilungen: Aikido - Tanzen - Tischtennis - Freizeitsport - Turnen

Spaß an der (gemeinsamen)
Bewegung - Fitness - sportlicher
Wettbewerb - persönliche sportliche
Herausforderung.

Schnuppertrainings in alle Bereichen.
Fairer Vereinsbeitrag für große Vielfalt
(Beitragsermäßigungen möglich).



Kinder, Jugendliche,
Erwachsene

Termine

Regelmäßige Übungsstunden in der
Kurt-Heller-Halle (Dr.-Walter-Langer-
Straße 4) in Coburg. Trainingshäufigkeit
ist in den verschiedenen Gruppen
unterschiedlich.

Unser Angebot

- Aikido: Training und Selbst-
verteidigungskurse
- Tanzen: Leistungs- und
Gesellschaftstanz (Formation, Latein)
- Tischtennis: Freizeit und
Leistungsniveau
- Freizeitsport: Badminton, Volleyball
- Turnen: Kinder-/ Eltern-Kind Turnen,
Gerätturnen, Gymwelt, Fitness,
Natursport



Kontakt

Turnverein von 1907
Coburg-Ketschendorf e.V.
Dr.-Walter-Langer-Straße 4
96450 Coburg
☎ www.tv-ketschendorf.de





Turnstunde für Kleinkinder (3–6 Jahre)

Turnverein 1894 Coburg-Neuses e.V.

Bewegungsförderung für Kinder

Durch spielerisches Ausprobieren kleiner und großer Turngeräte werden die Koordination, Beweglichkeit, Spaß an der Bewegung sowie das soziale Miteinander gefördert.

Zwei Schnupperstunden sind kostenfrei. Die weitere Teilnahme ist mit Vereinsmitgliedschaft möglich.



Kinder von 3-6 Jahren

Termine

jeden Mittwoch, 16:30 - 17:30 Uhr
Turnverein Coburg-Neuses
Turnhalle
Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 11a
96450 Coburg



Kontakt

TV Coburg-Neuses
Martina Kolbeck
☎ 09561 38004





Wassergymnastik Caritasverband Coburg „Power für Frauen“

Bewegungsangebot im Rahmen von Power für Frauen

Gymnastik im Wasser macht Spaß und hält fit. Das Bewegungstraining im Wasser ist besonders gelenkschonend und kräftigt die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem.



Das Angebot ist kostenfrei und wird gefördert durch:



Frauen ab 18 Jahren

Termine

18.09.2023, 30.11.2023,
jeweils 17:45 - 18:30 Uhr
Aquaria Coburg
Rosenauer Straße 32
96450 Coburg



Kontakt

Olivia Wyglenda
Caritasverband Coburg
☎ 0151 23621176
✉ o.wyglenda@caritas-coburg.de



© Studio Romantic - stock.adobe.com

Yoga

Caritasverband Coburg „Power für Frauen“

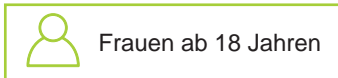
Yoga – die Basics

Yoga bringt Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht.

Von Sonnengruß über Kobra, Krieger und Hund bis zu Dreieck und Baum erlernen Sie einfache Yoga-Übungen für Anfänger.



Das Angebot ist kostenfrei und wird gefördert durch:



Termin

04.09.2023,
10:00 - 11:00 Uhr
Judengasse 48
96450 Coburg



Kontakt

Olivia Wyglenda
Caritasverband Coburg
☎ 0151 23621176
✉ o.wyglenda@caritas-coburg.de



Gesundheitsthemen von A bis Z



Wir sind für Sie da!

Damit Sie lange gesund bleiben.

Die DAK-Gesundheit informiert Sie über alle Gesundheitsthemen & Leistungen von Allergien bis Zeckenstich.

Mehr erfahren Sie unter **www.dak.de/gesundheit**
in Ihrem Servicezentrum oder einfach QR-Code scannen.



Sie möchten von uns auf dem Laufenden gehalten werden?
Neue Leistungen, Wahltarife oder Services. Oder interessante Veranstaltungen.
Oder auch attraktive Angebote. Es gibt so vieles, über das wir Sie sehr gerne informieren. Aber natürlich nur, wenn Sie es möchten. Mit anderen Worten: nur mit Ihrem ausdrücklichen Einverständnis.

QR-Code scannen und beraten lassen!

DAK-Gesundheit

Coburg

Mohrenstr. 38

96450 Coburg

Telefon: 09561 795 900

E-Mail: service@dak.de





Klick dich gesund – Online-Angebot

BKK Faber-Castell & Partner (mit Geschäftsstelle vor Ort)

Kostenfreie Beratung zur Versicherung in der gesetzlichen Krankenversicherung, Gesundheitsvorsorge und Gesundheitsförderung

📍 klickdichgesund.bkk-faber-castell.de



Im Rahmen von #klickdichgesund unterstützen wir mit einem digitalen Angebot, fit und gesund zu bleiben, aktiv zu entspannen und das einzigartige bayerische Wohlgefühl zu genießen. Dafür liefern wir Ihnen Gesundes, Hilfreiches, Aufmunterndes – multimedial und direkt frei Haus.



Versicherungsangebot für alle Menschen, die in Bayern wohnen oder arbeiten.



Kontakt

BKK Faber-Castell & Partner
Viktoriastraße 3
96450 Coburg

☎ 09561 23835-0

✉ coburg@bkk-faber-castell.de

🌐 www.bkk-faber-castell.de

Öffnungszeiten

Mo. - Do. 8:00 - 17:00 Uhr

Fr. 8:00 - 15:00 Uhr





© neomshot - stock.adobe.com

MiMi-Bayern – Das Gesundheitsprojekt Caritasverband für die Stadt und den Landkreis Coburg



Das Gesundheitsprojekt
Mit Migranten für Migranten
in Bayern



Kultursensible und mehrsprachige Aufklärung zur Förderung der Gesundheitskompetenz von Migrant/innen

Im MiMi-Projekt Bayern werden aufgeschlossene, engagierte und gut integrierte Migrant/innen zu Themen aus dem Bereich Gesundheit und Prävention ausgebildet und geben dieses Wissen in mehrsprachigen Infoveranstaltungen an ihre Landsleute weiter.



für Migrant/innen
aus der Stadt und
dem Landkreis Coburg

Kontakt

Caritasverband für die Stadt
und den Landkreis Coburg
Büro im Bürgerhaus:
Karl-Türk-Staße 39
96450 Coburg
☎ 0151 25507452
✉ o.biryukov@caritas-coburg.de

Termine
nach Vereinbarung





Mit Humor die Widerstandskraft stärken – Vortrag Volkshochschule Coburg

Dass Humor ein wichtiges Instrument bei der Bewältigung von Schwierigkeiten und Herausforderungen ist, erklärt Stephanie Geidies, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, in diesem Vortrag.

Jeder Mensch geht individuell mit Schwierigkeiten im Leben um – ob man die Geschehnisse ignoriert, unter ihnen

leidet oder einfach versucht, damit zurecht zu kommen – in jedem Fall hilft Humor. Humor ist eine menschliche Eigenschaft, die helfen kann, mit Beschwerden liebevoller umzugehen und die Probleme aus Distanz neu zu bewerten.

Stephanie Geidies geht auch auf die Frage ein, welche Rolle Humor bei der Selbstfürsorge und Resilienz spielt.



Kurs-Nr: 4106-CO-05 – Coburg
Leitung: Dr. med. Stephanie Geidies, Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Ort: VHS-Haus 2, Löwenstraße 16, 2.1
Termin: 29.11.2023, Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr, 1 x

Kostenfrei bei Vorlage der KuMit-Mitmachkarte.



vhs Volkshochschule Coburg Stadt und Land

Kontakt
☎ vhs 09561 8825-43

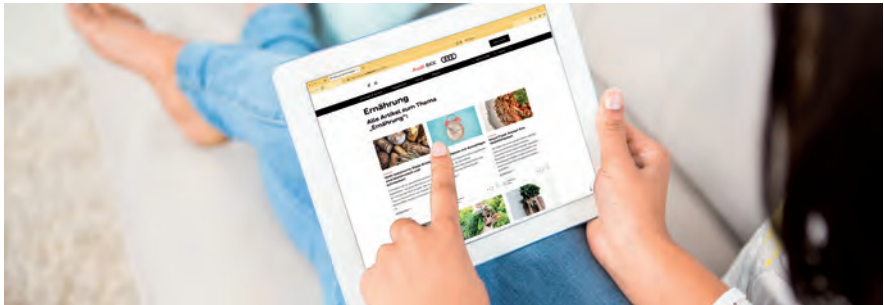


Foto: © Wavebreakmedia/Micro - stock.adobe.com
Screen: Audi BKK

Online-Angebote zur Gesundheitsprävention Audi BKK, Gesetzliche Krankenkasse

Auf unserem Portal bieten digitale Vorsorgeangebote zu diesen Themen:

Achtsamkeit



Ernährung



Rezepte



Familie



Fitness



Gesundheit



Podcast



Broschüren



Magazin



*„Wer sich keine Zeit
für seine Gesundheit nimmt,
muss sich später Zeit
für seine Krankheiten nehmen.“*



für alle gesetzlich
Krankenversicherten

Ansprechpartner

Klaus Fuchs

Leiter Service-Center

Coburg / Ebern / Nürnberg

☎ 09561 23429-10

✉ klaus.fuchs@audibkk.de

Audi BKK 

Kontakt

Audi BKK

Service-Center Coburg

Alfred-Sauerteig-Anlage 1

96450 Coburg





Psychische Gesundheit – Beratung

Diakonie Coburg – Sozialpsychiatrischer Dienst

Hilfe für seelisches Wohlergehen

Qualifizierte Beratung und Unterstützung bei psychosozialen und psychiatrischen Problemlagen und Krisen.

Unser Angebot

- Psychosoziale Beratung
- Gerontopsychiatrische Beratung
- Therapeutisch orientierte Gruppenangebote
- Offene Gruppen- und Freizeitangebote



für alle rat- und hilfesuchenden Personen aus Coburg Stadt und Landkreis

Termine

nach Vereinbarung
Bahnhofstraße 28
96450 Coburg



Diakonie 
Coburg

Kontakt

Sozialpsychiatrischer Dienst
☎ 09561 2778-870
✉ spdi@diakonie-coburg.org
🌐 [www.diakonie-coburg.de/
sozialpsychiatrischer-dienst](http://www.diakonie-coburg.de/sozialpsychiatrischer-dienst)



Seelische Gesundheit

Caritasverband Coburg „Power für Frauen“

Gruppe zum Thema seelische Gesundheit

Unsere Gruppe bietet Raum zum Austausch mit Frauen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden.

Was sind meine Stärken? Wie kann ich diese mehr im Alltag nutzen? Wo benötige ich Entlastung oder Unterstützung? Was tut mir gut? Wer und was kann mich im Alltag stärken?

Das Angebot ist kostenfrei und wird gefördert durch:



Frauen ab 18 Jahren

Termine

11.09.23 09.10.23 23.10.23 06.11.23

20.11.23 04.12.23

jeweils 10:30 - 12:00 Uhr

Judengasse 48

96450 Coburg



Kontakt

Olivia Wyglenda

Caritasverband Coburg

☎ 0151 23621176

✉ o.wyglenda@caritas-coburg.de



TAFF – Therapeutische Angebote für Flüchtlinge Beratungsstelle des Diakonischen Werkes Coburg e.V.

Psychische Gesundheit von Geflüchteten und Menschen mit Migrationshintergrund, Brücke in die Regelversorgung, ergänzende Angebote

Unser Angebot

- Therapeutische Einzelberatung, Clearing und Vermittlung in passende Angebote

- Sprachreduzierte Gruppenangebote
- Finanzierung von Sprachmittler/innen im therapeutischen Kontext (auf Anfrage)
- Beratung von ehrenamtlichen Helfer/innen
- Fortbildungsangebote für Fachkräfte
- Netzwerkarbeit



für Geflüchtete, Menschen mit Migrationsgeschichte, Helfer/innen, Therapeut/-innen, Pädagog/innen, Sprach- und Kulturmittler/-innen, Netzwerk Fachkräfte

Diakonie 
Coburg

Kontakt

dialog Stadtbüro
Metzgergasse 13
96450 Coburg



- ✉ Jule Scheler: schelerj@diakonie-coburg.org
- 📞 Mobil: 0171 1885644
- ✉ Sabine Garlin: garlins@diakonie-coburg.org
- ☎ 09561 2778-879

Termine

nach Vereinbarung:
Pfarrgasse 7: Frau Scheler
Bahnhofstraße 28: Frau Garlin



© r12010 - stock.adobe.com

Gemeinsames Gärtnern

Caritasverband Coburg „Power für Frauen“

**Einen Garten gemeinsam
bepflanzen, pflegen und ernten zur
Entspannung und Natur genießen**

Gemeinschaftsgärten sind Lernorte, an denen man mehr als gärtnerisches Know-how erwerben kann. Eigener Obst- Gemüse- und Kräuteraanbau trägt zu einer gesünderen Ernährungsweise bei. Zudem tut gemeinsames Gärtnern der Seele gut.

Es kann nach vorheriger Absprache ein angemieteter Gemeinschaftsgarten kostenfrei genutzt werden.



Frauen ab 18 Jahren



Das Angebot ist kostenfrei
und wird gefördert durch:



Kontakt

Olivia Wyglenda

Caritasverband Coburg

☎ 0151 23621176

✉ o.wyglenda@caritas-coburg.de

Termine

nach Absprache



Gesundes Frauenfrühstück Caritasverband Coburg „Power für Frauen“

**Das Projekt „Power für Frauen“
bietet regelmäßig gesunde
Frühstückstreffs an**

Das gemeinsame Frühstück bietet neben der Sensibilisierung für gesunde Ernährung zudem eine zwanglose Austauschplattform.

Es wird ein kostenloses Buffet gestellt. Wir freuen uns natürlich auch über „Mitgebrachtes“.

Das Angebot ist kostenfrei und wird gefördert durch:



Frauen ab 18 Jahren

Termine

12.09.2023, 14.11.2023

10:00 - 12:00 Uhr

Haus am See

Karl-Türk-Straße 39

96450 Coburg



Kontakt

Olivia Wyglenda

Caritasverband Coburg

☎ 0151 23621176

✉ o.wyglenda@caritas-coburg.de



© kearepa - stock.adobe.com

Mediterran kochen – rund ums Mittelmeer

Volkshochschule Coburg

Die mediterrane Küche ist nicht nur lecker sondern auch gesund. Würzen Sie Ihren Alltag mit Gerichten aus dem Mittelmeerraum. Aromatische Öle, duftende Kräuter, knackiges Gemüse und frischer Fisch sind nicht bloß Lebensmittel, sondern Lebenseinstellung.

Entdecken Sie die besonderen Genüsse der Mittelmeerküche und bereiten Sie selbstständig, aber unter Anleitung,



Kurs-Nr: 4663-NE-01 – Neustadt

Leitung: Prof. Dr. Michael
Hochgeschwender

Ort: Pfarrzentrum St. Augustin,
Obere Klinge 1a,
Raum nach Aushang

Termine: 13.12.2023, Mittwoch,
19:00 - 20:30 Uhr, 1 x

Klassiker wie Saltimbocca, Couscous, Paella, Risotto, Moussaka, Ratatouille oder Lammtajine und weitere Köstlichkeiten zu.

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Leerbekälter und eventuell ein Getränk.

Kursgebühr entfällt bei Vorlage der KuMit-Mitmachkarte.



Zuzüglich ca. 10,00 € Lebensmittelkosten je Abend. **Achtung:** Bei **Nichterscheinen** werden die Lebensmittelkosten auch in Rechnung gestellt!

vhs Volkshochschule
Coburg Stadt und Land

Kontakt

☎ vhs 09561 8825-43

Kultur- und Familienbildung





Kulturelle Bildung
ab Seite 58

Beratung und Information
ab Seite 61

Freizeit
ab Seite 67

Treffpunkte
ab Seite 80

Feste
ab Seite 92



Fotos: © DIETER ERTTEL

Geschichte und Kunstschätze in der Veste Coburg

Kunstsammlungen der Veste Coburg

Die Veste Coburg ist das Wahrzeichen von Stadt und Landkreis Coburg. Lernen Sie es kennen

Beim Rundgang (mindestens 1 Stunde) durch die Kunstsammlungen und die historischen Räume der Veste Coburg erfahren Sie Details aus der tausendjährigen Geschichte der Burg und ihrer Bewohner.

➔ Kostenfreie Tickets gegen Vorlage der KuMit-Mitmach-Karte erhältlich bei vhs Coburg, Löwenstraße 15, 96450 Coburg, Büro E.3,
☎ 09561 8825-43
Solange der Vorrat reicht!



Termin
ganzjährig, innerhalb
der Öffnungszeiten
des Museums



Kunst
SAMMLUNGEN
der Veste Coburg

Kontakt
Kunstsammlungen der Veste Coburg
Veste
96450 Coburg
☎ 09561 879 0



© Farinot Architect - stock.adobe.com

Lesung – Helmut Vorndran „PHI“ Buchhandlung RIEMANN

Der fränkische Krimiautor Helmut Vorndran liest aus seinem neuen Roman „PHI“

Freuen sie sich auf einen kurzweiligen Abend mit „Iltztal-Rebell“ Helmut Vorndran, wenn er uns in der Alten Schäferei seinen neuen Frankenkrimi „PHI“ (Erscheinungstermin: 20. Juli) präsentiert!

Für alle Literaturbegeisterten mit Leidenschaft für skurrile Figuren, rabenschwarzem Humor und absurder Situationskomik.



für alle Literaturbegeisterten

Termin

Mittwoch, 27.09.2023
Ort: Alte Schäferei in Ahorn
Beginn: 19:30 Uhr

→ Freikarten gegen Vorlage der KuMit-Mitmach-Karte (nur vorab in der Buchhandlung)!



Ihre Buchhandlung am Markt
RIEMANN.

Kontakt

Martina Riegert,
Buchhandlung RIEMANN
Markt 9
96450 Coburg



Foto: Buchhandlung RIEMANN

Lesung – Anne Vogd „Ge*gendert wird, was auf den Tisch kommt“ Buchhandlung RIEMANN

Anne Vogd liest: Ge*gendert wird, was auf den Tisch kommt“

Der Kabarettistin und Kolumnistin Anne Vogd gelingt, was man sich seit Langem wünscht: Sie wirft einen humorvollen und selbstironischen, aber auch versöhnlichen Blick auf zeitgeistige Debatten. Und bringt einen zum schallenden Lachen.

➔ Freikarten gegen Vorlage der KuMit-Mitmach-Karte (nur vorab in der Buchhandlung)!



für alle Literaturbegeisterten

Termin

Dienstag, 17.10.2023
Ort: Buchhandlung RIEMANN
Beginn: 19:30 Uhr

Ihre Buchhandlung am Markt
RIEMANN.

Kontakt

Martina Riegert,
Buchhandlung RIEMANN
Markt 9
96450 Coburg



© Kostiantyn - stock.adobe.com

Beratung für die ganze Familie

Der Kinderschutzbund – Kreisverband Coburg

Der Kinderschutzbund unterstützt Ratsuchende beim eigenständigen Finden von Lösungs- und Handlungsmöglichkeiten.

Wir sind Ansprechpartner für Kinder, Jugendliche und Eltern, sowie für Personen und Institutionen, die mit diesen zu tun haben.

Angebot:

- Die Kiste (Secondhandladen für Kindermode)
- Elterntalk (Austausch zu Fragen des Erziehungsalltags)
- Trennungskindergruppe
- Aktion Sterntaler
- Eltern-Kind-Gruppen
- Kurs „Stärken stärken“ u.v.m.



für Kinder, Jugendliche,
Eltern, Institutionen

Öffnungszeiten

Mo. - Mi. 9:00 - 12:00 Uhr

Do. 9:00 - 15:00 Uhr

Info und Anmeldung

Mo. - Fr. 9:00 - 12:30 Uhr

☎ 09561 792851



Der Kinderschutzbund
Kreisverband Coburg



Der Kinderschutzbund KV Coburg e.V.

Judengasse 48

96450 Coburg

🌐 www.kinderschutzbund-coburg.de



Entspannung im (Familien-)Alltag schaffen Volkshochschule Coburg

Das Leben mit Kindern ist schön, aber auch anstrengend. Kinder nehmen sich die Aufmerksamkeit, die sie gerade benötigen, oft ohne Rücksicht darauf, wie wir Erwachsenen uns gerade fühlen bzw. womit wir beschäftigt sind. In solchen Situationen ist es manchmal schwierig, die Ruhe zu bewahren doch

gerade darin liegt der Schlüssel. Das Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung verschiebt sich mehr und mehr in Richtung Dauerstress.

An diesem Abend werden verschiedene Entspannungstechniken vorgestellt, die auch zusammen mit den Kindern praktiziert werden können. Es gibt eine große Auswahl von einfachen Möglichkeiten, wie wir mit Ruhe und Gelassenheit den Alltag bewältigen können.



für Eltern, Alleinerziehende
und Großeltern

Kurs-Nr: 6213-CO-15 - Coburg

Leitung: Anke Fröhlich, Projektleiterin Kinderrechte beim Kinderschutzbund Coburg, Entspannungstrainerin (DPS), Kinder- und Jugendcoach (IPE®), lizenzierter Mental-Coach

Ort: VHS-Haus 2, Löwenstraße 16, Raum E.1

Termin: 21.11.2023, Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr, 1 x

Kostenfrei bei Vorlage der KuMit-Mitmachkarte.



vhs Volkshochschule
Coburg Stadt und Land

Kontakt

☎ vhs 09561 8825-43



Familienstützpunkt im Familienzentrum der Stadt Coburg



Familienbildende Angebote

Unsere Angebote sind für alle Familien, um Integration und Chancengleichheit zu fördern und sie in ihrer Erziehungskompetenz zu stärken.

Vorträge, Veranstaltungsreihen, Beratungsangebote, Gruppenangebote, offene Sprechstunden verschiedener Anbieter zur Familienbildung u.v.m.



für Erziehungsberechtigte
und ihre Kinder jeden Alters

Termine

siehe Aushang im Schaufenster
in der Passage
Familienzentrum Stadt Coburg
Judengasse 40-50
96450 Coburg



Kontakt

Katja Fuß
☎ 09561/89-3566
✉ familienstuetzpunkt@coburg.de
Judengasse 48
96450 Coburg
Eingang über Mühlgasse



Freiheit – Grenzen – Regeln – Erziehung zwischen Strenge und Gelassenheit

Volkshochschule Coburg

Im Umgang mit Kindern kommt jeder mal an seine Grenzen. Konflikte und Reibereien sind aber dennoch wichtig für die kindliche Entwicklung.

In diesem Vortrag erläutert die Referentin die unterschiedlichen Entwicklungsphasen, was bei den Kindern vorgeht und warum sie sich so verhalten.

Außerdem gibt sie in verständnisvoller Weise Erziehungstipps für den Alltag und erklärt unter anderem, was man unter Erziehung versteht

Kostenfrei bei Vorlage der KuMit-Mitmachkarte.



für Eltern, Alleinerziehende und Großeltern

Kurs-Nr: 6213-CO-10 – Coburg

Leitung: Birgit Geßlein, staatl. gepr. Erzieherin, Autorin

Ort: VHS-Haus 2, Löwenstraße 16, Raum E.1

Termin: 26.10.2023, Donnerstag, 19:00-20:30 Uhr, 1 x

vhs Volkshochschule Coburg Stadt und Land

Kontakt

☎ vhs 09561 8825-43



KoKi – Netzwerk frühe Kindheit, frühe Hilfen Stadt Coburg



Unterstützung im Umgang mit ihrem Baby und bei Fragen zu Entwicklung und Gesundheit sowie Informationen zu Angeboten in Coburg Stadt


- Kurzvorträge: Themen rund ums Kind
- Willkommensgeschenk für Eltern von Neugeborenen der Stadt Coburg
- Vermittlung zu weiteren Unterstützungsangeboten u.v.m.

Angebote:

- Beratung zu Themen wie Schlafen, Essen und Schreien
- Aufsuchende Hilfen zur Unterstützung im Alltag mit Baby
- Begleitung und Unterstützung für werdende Eltern, Eltern und alle Erziehenden mit Kindern bis zu 3 Jahren
- Eltern-Kind-Treffpunkte

Unser Angebot ist kostenfrei, wir unterliegen der Schweigepflicht und helfen auch anonym.



 für werdende Eltern und Eltern mit Kinder bis 3 Jahre, Wohnsitz in der Stadt Coburg

Kontakt

☎ Lisa Schreiner: 09561 892566
 ✉ lisa.schreiner@coburg.de oder
 ☎ Birgit Thäringer: 09561 891566
 ✉ birgit.thaeringer@coburg.de
 Familienzentrum
 Judengasse 40-50
 96450 Coburg

Termine
nach Vereinbarung





KoKi – Netzwerk frühe Kindheit, frühe Hilfen Landkreis Coburg



Unterstützung im Umgang mit ihrem Baby und bei Fragen zu Entwicklung und Gesundheit sowie Informationen zu Angeboten im Landkreis Coburg

- Kurzvorträge: Themen rund ums Kind
- Willkommensgeschenk für Eltern von Neugeborenen im Landkreis Coburg
- Vermittlung zu weiteren Unterstützungsangeboten u.v.m.

Angebote:

- Beratung zu Themen wie Schlafen, Essen und Schreien
- Aufsuchende Hilfen zur Unterstützung im Alltag mit Baby
- Begleitung und Unterstützung für werdende Eltern, Eltern und alle Erziehenden mit Kindern bis zu 3 Jahren
- Eltern-Kind-Treffpunkte

Unser Angebot ist kostenfrei, wir unterliegen der Schweigepflicht und helfen auch anonym.

Bitte kontaktieren Sie uns bei Fragen zu konkreten Angeboten, wir sind gerne für Sie da.



für werdende Eltern und Eltern mit Kinder bis 3 Jahre, Wohnsitz im Landkreis Coburg



Kontakt

Landratsamt Coburg
Lauterer Str. 60
96450 Coburg

☎ Nathalie Zeh: 09561 5142245

✉ nathalie.zeh@landkreis-coburg.de

Termine

nach Vereinbarung





© DC Studio - stock.adobe.com

Bei uns brennt noch Licht! Der Stadtjugendring Coburg Podcast



Jugend Podcast

Wir treffen uns ca. 4 x im Monat in den Räumen des Stadtjugendring Coburg. Die Treffen werden in der Arbeitsgemeinschaft ausgemacht.

Hier diskutieren wir aktuelle jugendpolitische Themen aus der Stadt Coburg, versorgen euch mit Neuigkeiten zur Jugendarbeit und stellen euch die Jugendverbände und Organisationen unter unserem Dach vor.



Jugendliche und
junge Erwachsene

Termine

nach Vereinbarung

Scanne den Code und
hör mal bei uns rein:



Programm:

- Unterstützung der Produktion von Podcast-Folgen
- Aufnahme, Schnitt, Nachproduktion
- Social Media und Veröffentlichung

Stadtjugendring Coburg



Stadtjugendring Coburg

Saskia Bayer

Rosenauer Straße 45

96540 Coburg

☎ 09561 705750

✉ info@sjr-coburg.de

🌐 www.sjr-coburg.de



Dein Verein für die ganze Familie Coburger Turnerschaft 1861 e.V.

Familienfreundlicher Breitensportverein mit 20 Abteilungen von Aerobic und Zumba bis hin zu Turnen und Volleyball

Kostenfreie Vereinsmitgliedschaft für Geflüchtete gegen Vorlage der KuMit-Mitmach-Karte.

Angebote:

- Basissport
- Leistungssport
- Geselligkeit und Freundschaft: Weihnachtswanderungen, Kinderfasching, Theaterstücke, sowie Fecht- und Tanzturniere



COBURGER  TURNERSCHAFT 1861 e.V.



für die ganze Familie

Termine

der verschiedenen Abteilungen unter:

🌐 www.coburger-turnerschaft.de

Kontakt

Coburger Turnerschaft 1861 e.V.

Karchestraße 2

96450 Coburg

☎ 09561 18841

✉ ct-info@coburger-turnerschaft.de



© oisix - stock.adobe.com

Eltern-Kind-Turnen

TV 1848 Coburg e. V.

Bewegungsstunde für Kleinkinder mit einem Elternteil

Hier werden spielerisch grundlegende motorische Fertigkeiten wie Springen, Rollen, Balancieren, Klettern und vieles mehr gelernt.

Es stehen Gerätelandschaften im Mittelpunkt der Bewegungsstunden. Die Kinder haben dabei viel Freiraum ihre eigene Kreativität zu entfalten. Eltern oder Großeltern sind dabei die Animatoren.

➔ Kostenfreie Vereinsmitgliedschaft für Geflüchtete gegen Vorlage der KuMit-Mitmach-Karte.



für Kinder von 1 - 5 Jahre
mit einem Erwachsenen

Termine

Montag 17:00 - 18:00 Uhr
Pestalozzihalle

Dienstag 17:00 - 18:00 Uhr
Heimatringschule

Donnerstag 15:30 - 16:30 Uhr
Pestalozzihalle



Kontakt

✉ info@tv1848coburg.de

🌐 www.tv1848coburg.de





Foto Frau: © vossziang - stock.adobe.com
Foto Asphalt: © Rainer Oswald

Entdecke das Motiv – Fotospaziergang für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen Volkshochschule Coburg

Zum Fotospaziergang gehört: Ein Fotograf, etwas Zeit, eine Kamera und Lust am Fotografieren. Wir streifen durch Coburg, nehmen die Atmosphäre der Umgebung in uns auf, halten inne, lassen den Blick unvoreingenommen schweifen und erkennen ein interessantes Motiv. Beim Fotografieren kommt es nicht auf die Art der Kamera an, sondern auf den Fotografen, der ein Motiv

sieht, es gut in Szene setzt und den richtigen Moment nutzt. In diesem Kurs haben die Teilnehmer Gelegenheit, die für sie „richtigen Momente“ zu sehen und mit der Kamera festzuhalten.

Bitte mitbringen: Digitalkamera oder Handy mit aufgeladenem Akku und leerer Speicherkarte, Reserveakku, leere Reserve-Speicherkarte, Streulichtblende (Sonnenblende) passend zum Objektiv, gerne auch das Kamera-Handbuch.



für Teilnehmer/innen
mit Vorkenntnissen

Kurs-Nr: 5651-CO-02 – Coburg
Leitung: Rainer Oswald
Ort: VHS-Haus 4, Löwenstraße
12, Seminarraum
Termine: Freitag, 27.10.2023,
16:00 - 18:30 Uhr,
Samstag, 28.10.2023,
10:00 - 12:30 Uhr, 2 x

Kostenfrei bei
Vorlage der KuMit-
Mitmachkarte.



vhs  Volkshochschule
Coburg Stadt und Land

Kontakt
☎ vhs 09561 8825-43



© Nelios - stock.adobe.com

Ferienprogramm

Kinder- und Jugendzentrum Wüstenahorn

Zusammenkommen und die Ferien gemeinsam verbringen

Offener Treff zum Spielen, Toben, Chillen mit kreativen und medienpädagogischen Angeboten und sportlichen Aktivitäten.

Tagesausflüge zu verschiedenen Ausflugszielen nach vorheriger Anmeldung.

Änderungen vorbehalten.
Alle Angaben ohne Gewähr.



für Kinder und Jugendliche

Termin

Faschingsferien, Osterferien,
Pfingstferien, Sommerferien,
Herbstferien



Kontakt

Kinder- und Jugendzentrum Wüstenahorn
Stadt Coburg

Karl-Türk Straße 88

96450 Coburg

☎ 09561 891580

Folge uns auf Facebook:





Floorball

TV 1848 Coburg e. V.

Spiel, Spaß und mehr für die ganze Familie

Floorball ist fast wie Eishockey-nur ohne Eis! Aufgrund der einfache Regeln kann bei diesem coolen Sport gleich jeder mitmachen!

→ Kostenfreie Vereinsmitgliedschaft für Geflüchtete gegen Vorlage der KuMit-Mitmach-Karte.



für Kinder ab 5 Jahre
und Erwachsene

Termine

Montag 18:00 - 19:00 Uhr
Pestalozzihalle ab 10 Jahre

Dienstag 17:00 - 18:00 Uhr
Pestalozzihalle 5 - 10 Jahre

Donnerstag 18:30 - 20:00 Uhr
Angersporthalle Erwachsene



Kontakt

✉ Hana.jezkova@tv1848coburg.de

🌐 www.tv1848coburg.de



Hula Hoop-Dance Coburger Kinder- und Jugendtheater



Hula Hoop-Dance

Wir tanzen jeden Donnerstag mit dem Reifen. Hierbei lernen wir verschiedene Tricks mit dem Hula-Hoop und studieren Choreographien ein. Hula Hoop-Dance fördert die Bewegungsmöglichkeiten, die Fitness und macht jede Menge Spaß!

Erforderliche Materialien werden zur Verfügung gestellt.

➔ Kostenfreie Schnupperstunden in regelmäßig stattfindenden Gruppenstunden gegen Vorlage der KuMit-Mitmach-Karte.



für alle ab 18 Jahren

Stadtjugendring Coburg



Termin

jeden Donnerstag (außer in den Ferien)
17:30 - 19:00 Uhr
CoJe, Rosenauer Straße 45 in Coburg

Kontakt

Nicole Wehrmann
☎ 0151 57730661
✉ info@cokiju.de





Kinderturnen

TV 1848 Coburg e. V.

Bewegungsstunde für Kinder

Beim gemeinsam Turnen können Kinder viel Bewegungserfahrung sammeln und lernen, sich gut in eine Gruppe zu integrieren. Große Gerätelandschaften stehen dabei ebenso zur Verfügung wie Bälle, Reifen, Seile...

➔ Kostenfreie Vereinsmitgliedschaft für Geflüchtete gegen Vorlage der KuMit-Mitmach-Karte.



für Kinder von 3-6 Jahren

Termine

Donnerstag 17:00 - 18:00 Uhr
Heimatringschule

Freitag 16:30 - 10:00 Uhr
Pestalozzihalle



Kontakt

✉ info@tv1848coburg.de

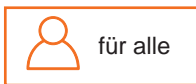
🌐 www.tv1848coburg.de



Mit Ikebana den Herbst beginnen

Volkshochschule Coburg

Ikebana ist die japanische Art, Pflanzen zu arrangieren. Begegnung mit der Natur. Entspannung – Abschalten vom Alltag. Kreativität – Spiel mit Formen und Farben. Im Kurs werden Sie angeleitet, mit wenigen Zweigen, Blumen, bunten Blättern und Herbstfrüchten Ikebana-Arrangements entsprechend der Jahreszeit zu gestalten. Jeder Teilnehmer wird ein individuelles Gesteck mit nach Hause nehmen.



Kurs-Nr: 5416-CO-01 - Coburg
Leitung: Ursula Leppelt
Ort: VHS-Haus 1, Löwenstraße
 15, Raum 1.2
Termine: jeweils Samstag,
 14:00 - 16:00 Uhr, 2 x
 11.11.2023, 25.11.2023

Bitte mitbringen: 1-2 wasserdichte Schalen (Durchmesser mind. 20 cm, Höhe des Schalenrandes 4-5 cm), gute Schere/Gartenschere, Gästehandtuch, Steckigel (soweit vorhanden), ansonsten können diese im Kurs erworben oder geliehen werden (bitte bei Anmeldung angeben)

Kursgebühr entfällt bei Vorlage der KuMit-Mitmachkarte.

Materialkosten müssen extra bezahlt werden: ca. 5 € für Blumen und Material, ca. 20 € für Steckigel (wenn benötigt)



vhs Volkshochschule
Coburg Stadt und Land

Kontakt
 ☎ vhs 09561 8825-43



Ninja Warriors

TV 1848 Coburg e. V.

Parcourstraining für Kinder in großer Gerätelandschaft mit vielseitigen Aufgaben

Beim Parcourstraining können Kinder bei jeder Menge Spaß ihren Mut, Koordination, Geschicklichkeit und Fitness trainieren!



für Kinder ab 6 Jahre

Termine

Montag 17:30 - 14:00 Uhr
Ernestinum

Mittwoch 17:00 - 18:30 Uhr
Ernestinum

Mittwoch 18:30 - 20:00 Uhr
Ernestinum



Neugierig geworden?
Dann kommt und macht mit!

➔ Kostenfreie Vereinsmitgliedschaft
für Geflüchtete gegen Vorlage der
KuMit-Mitmach-Karte.



Kontakt

✉ info@tv1848coburg.de

🌐 www.tv1848coburg.de



Spielmannszug

Turnverein 1894 Coburg-Neuses e.V.

Musikinstrument erlernen und gemeinsam Musik machen und erleben

Alle sind herzlich eingeladen, die Freude an Musik und gemeinsamen Musizieren haben, ein Instrument spielen können oder das Spielen eines Musikinstrumentes erlernen möchten. Kinder ab 6 Jahren, sollten schon lesen können.

Zwei Schnupperstunden sind kostenfrei. Die weitere Teilnahme ist mit Vereinsmitgliedschaft möglich.



für Kinder ab 6 Jahre
und Erwachsene



Termin

jeden Freitag, 19:00 Uhr
Turnhalle des TV Neuses
Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 11a
96450 Coburg

Kontakt

TV Coburg-Neuses
Martina Kolbeck
☎ 09561 38004





Fotos: Coburger Kinder- und Jugendtheater

Theatergruppe Coburger Kinder- und Jugendtheater




**Zusammen Theaterspielen,
Förderung von sozialen, politischen,
ästhetischen Kompetenzen, Spaß
haben**

Beim Theaterspiel werden die sozialen, politischen, ästhetischen Kompetenzen gefördert und auch der Spaß kommt nicht zu kurz!

Wir spielen miteinander Theater, inszenieren eigene Stücke und führen diese auf verschiedenen Bühnen auf. Zudem spielen wir zusammen Improvisationstheater.

➔ Kostenfreie Schnupperstunden in regelmäßig stattfindenden Gruppenstunden gegen Vorlage der KuMit-Mitmach-Karte.



 für Kinder ab 15 Jahre
und Erwachsene

Stadtjugendring Coburg 

Termin
jeden Dienstag (außer in den Ferien)
18:00 - 19:30 Uhr
CoJe, Rosenauer Straße 45 in Coburg

Kontakt
Nicole Wehrmann
☎ 0151 57730661
✉ info@cokiju.de





Zirkusgruppe Coburger Kinder- und Jugendtheater



Zirkustraining: Erlernen verschiedener Zirkuskünste, Förderung sozialer und motorischer Fähigkeiten

➔ Kostenfreie Schnupperstunden in regelmäßig stattfindenden Gruppenstunden gegen Vorlage der KuMit-Mitmach-Karte.

Unsere Zirkusgruppe trainiert jeden Mittwoch verschiedene Zirkuskünste. Hierbei üben wir individuell nach Interesse und Bedarf. Zudem inszenieren wir gemeinsame Zirkusshows und führen diese auf. Wir spielen auch mit LED und Feuer. Erforderliches Material wird gestellt.



für Kinder ab 15 Jahre
und Erwachsene

Stadtjugendring Coburg



Termin

jeden Mittwoch (außer in den Ferien)
18:00 - 19:30 Uhr
CoJe, Rosenauer Straße 45 in Coburg

Kontakt

Nicole Wehrmann
☎ 0151 57730661
✉ info@cokiju.de





Café im dialog

dialog – Stadtbüro der Diakonie

Wir bieten einen lockeren Rahmen für einen gegenseitigen Austausch

Gemeinsames Kaffeetrinken, sich über interessante Themen austauschen. Das Café bietet darüber hinaus auch die Möglichkeit, Fragen bei einer Tasse Tee oder Kaffee zu stellen, wenn Hilfe benötigt wird.



Diakonie 
Coburg



Jede/r ist willkommen!

Termin

jeden Donnerstag, 14:00 - 16:00 Uhr
im dialog

Kontakt

dialog – Stadtbüro der Diakonie
Stefan Kornherr
Metzgergasse 13
96450 Coburg
☎ 09561 7990500
✉ dialog@diakonie-coburg.org



Caritas Frühstückstreff Caritas Coburg

Offener Frühstückstreff

Das regelmäßige Frühstück gibt Menschen, unabhängig ihrer Herkunft, ihres Alters und ihres Geschlechts die Möglichkeit, andere Menschen kennen zu lernen, sich auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

Zudem gibt es thematische Inputs zu Bereichen des alltäglichen Lebens und möglichen Problemlagen.

Themen und Termine finden sie in der öffentlichen Presse sowie auf unserer Homepage.



für alle Interessierte aus
Coburg Stadt und Land



Termin

jeden ersten Dienstag im Monat
9:30 - 11:30 Uhr
im Caritas Verbandshaus
Ernst-Faber-Straße 12
96450 Coburg

Kontakt

Caritasverband Coburg e.V.
Ernst-Faber-Straße 12
96450 Coburg
☎ Frau Ponsel: 09561 8144 37
☎ Frau Völker: 09561 8144 24





Braten: © Mario Hoesel - stock.adobe.com
Fisch: © Sebastian Studio - stock.adobe.com

Fränkische Spezialitäten – Kochkurs Volkshochschule Coburg

Fränkisches Essen ohne Soße? Geht nicht! Passt nicht! Deshalb zeigen die Dozenten in diesem Kurs nicht nur, wie man einen typisch fränkischen Braten und Fisch zubereitet, sondern auch, wie die passende Soße dazu angesetzt und verfeinert wird.

Bitte mitbringen: Topflappen, Leerbekälter, Getränke, Spül- und Geschirrtuch.

Kursgebühr entfällt bei Vorlage der KuMit-Mitmachkarte.



Zuzüglich: ca. 17,00 - 20,00 € Lebensmittelkosten (bitte in bar mitbringen). Bei **Nichterscheinen** werden die Lebensmittelkosten auch in Rechnung gestellt!



für alle, die regional
Kochen interessiert

Kurs-Nr: 4661-CO-01 – Coburg
Leitung: Ina Bätz, Hotelmeisterin,
Jürgen Bätz, Koch a. D.
Ort: VHS-Haus 3, Lossaustraße
3 b, Lehrküche
Termin: 23.11.2023, Donnerstag,
19:00 - 22:00 Uhr, 1 x

vhs Volkshochschule
Coburg Stadt und Land

Kontakt
© vhs 09561 8825-43



© zorandim75 - stock.adobe.com

Gemeinschaftsgarten am Eckardtsberg dialog – Stadtbüro der Diakonie

Du hast Spaß an Natur? Dann komm und bring dich gerne mit kreativen und frischen Ideen bei uns ein

Wir sind eine Gruppe, die gemeinsam ein Gartenstück bepflanzt und frei nach ihren Vorstellungen gestaltet. Eigene Beete sind möglich.

Der Garten ist ca. 4.500 qm groß und liegt am Hang mit einem tollen Blick auf die Veste.

In unserem Gemeinschaftsgarten kann ein Beet angelegt, Gemüse und Blumen gepflanzt, oder sich einfach in der Natur entspannt, sich ausgetauscht und das Miteinander genossen werden.



Diakonie 
Coburg



für Natur- und
Gartenfreunde

Termine

jeden Dienstag, 16:30 - 18:00 Uhr
am Eckardtsberg
unabhängiger Zugang ist möglich

Kontakt

dialog – Stadtbüro der Diakonie
Stefan Kornherr
Metzgergasse 13
96450 Coburg
☎ 09561 7990500
✉ dialog@diakonie-coburg.org

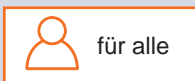


Gemeinsam spielen – Spielenachmittag

Turnverein 1894 Coburg-Neuses e.V.

**Raus aus der Einsamkeit,
Freude am Zusammensein-
Einfach kommen und mitmachen!**

Willkommen sind alle, die Freude am gemeinsamen Spielen mit Karten-, Würfel- oder Brettspielen haben und sonst keine Möglichkeit dazu finden.



Termine

jeden 3. Mittwoch im Monat

14:00 - 16:00 Uhr

Vereinshütte des TV Coburg-Neuses

Friedrich-Ludwig-Jahn-Straße 11a

96450 Coburg



Kontakt

TV Coburg-Neuses

Martina Kolbeck

☎ 09561 38004





© noritko - stock.adobe.com

Gemeinsamer Mittagstisch

dialog – Stadtbüro der Diakonie

Mittag im dialog. Gemeinsamer Mittagstisch

Wir ermöglichen gutes Essen und Gesellschaft für wenig Geld. Einen Teller Suppe gibt es bereits für einen Euro. Wer kann darf mehr geben.



Herzliche Einladung an

- Menschen, die neugierig sind
- Menschen, die Freude an guten Gesprächen haben
- Menschen, die froh über ein günstiges Essen sind.



für alle, die Geselligkeit und günstiges Essen schätzen

Diakonie 
Coburg



Kontakt

dialog – Stadtbüro der Diakonie
Stefan Kornherr
Metzgergasse 13
96450 Coburg
☎ 09561 7990500
✉ dialog@diakonie-coburg.org

Termine

jeden Samstag, 11:00 - 14:00 Uhr
(außer in den Schulferien)
im dialog



© karrepa - stock.adobe.com

Gemeinsames Backen und Basteln

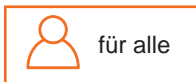
„Gemeinsam im Stadtteil“ Hut/Wüstenahorn

Gemeinsam ist besser! Und gemeinsam etwas tun ist noch besser

Darum basteln wir gemeinsam Adventsschmuck und backen gemeinsam Plätzchen. Sitzen zusammen, lernen uns kennen und lernen den ein oder andern Trick beim Basteln und Backen voneinander kennen.

Wir freuen uns, wenn ihr dabei seid – ganz unabhängig von eurer Konfession, Religion und Herkunft.

Ein Angebot für alle! Ob Coburger Urgestein oder neu zugezogen. Ob von nah oder von fern. Ob alt oder Jung (bringt gerne eure Kinder mit!). Wir wollen an diesem Tag so vielfältig sein, wie unsere Gesellschaft.



Termin

Im Bürgerhaus Wüstenahorn und im Saal der Johanneskirche Coburg, die Termine werden noch bekanntgegeben.



„Gemeinsam im Stadtteil“ Hut/Wüstenahorn

Ansprechpartner: Pfarrer Veit Röger

☎ 0151 18458677

✉ veit.roeger@elkb.de



© Jacob Lund - stock.adobe.com

Kulturtafel

dialog – Stadtbüro der Diakonie

Angebot für gesellschaftliche und kulturelle Teilhabe

Wir geben kostenlose Eintrittskarten aus für Konzerte, Theater, Kino und Sport.

Das Angebot ist kostenfrei für Menschen mit geringen Einkommen (unterhalb der Pfändungsfreigrenze, Bürgergeld, Coburg Pass) + KuMit-Mitmach-Karte.



für Menschen mit
geringem Einkommen

Ausgabe von Eintrittskarten

dialog:

Mo. 10:00 - 12:00 Uhr

Do. 13.30 - 16:00 Uhr

Stadtbücherei:

Mi. 10:00 - 12:00 Uhr

Diakonie 
Coburg



Kontakt

dialog – Stadtbüro der Diakonie

Stefan Kornherr

Metzgergasse 13

96450 Coburg

☎ 09561 7990500

✉ dialog@diakonie-coburg.org



Leseabend für alle

„Gemeinsam im Stadtteil“ Hut/Wüstenahorn

Wir werden gemeinsam Bücher in verschiedenen Sprachen lesen und den anderen vorlesen

Wir erfahren die Lust zu lesen und den Spaß an tollen Büchern und Geschichten und geben unsere Freude daran an unsere Kinder weiter. Wir lernen uns in unserer Sprachen-Vielfalt kennen und tauchen miteinander ein in die Sprachwelt des/der jeweils anderen.

Wir freuen uns, wenn ihr dabei seid – ganz unabhängig von eurer Konfession, Religion und Herkunft.



für alle Nationen, Generationen und Religionen

Programm:

- Eröffnungs-Lesung in mehreren Sprachen
- Leseecken in den verschiedenen Räumen mit der Möglichkeit in kleineren Runden Bücher vorzulesen oder auch einfach für sich zu schmökern
- viele Bücher mit verschiedenen Geschichten in ganz unterschiedlichen Sprachen stehen zur Auswahl



Termin

Freitag, 17.11.2023, 16:00 Uhr
KiJuz Wüstenahorn
Karl-Türk-Straße 88
96450 Coburg

„Gemeinsam im Stadtteil“

Hut/Wüstenahorn
Ansprechpartner: Pfarrer Veit Röger
☎ 0151 18458677
✉ veit.roeger@elkb.de



Offener Treff für Kinder, Jugendliche und junge Familien Kinder- und Jugendzentrum Wüstenahorn

Zusammenkommen und Freizeit gestalten

Offener Treff zum Spielen, Toben und Chillen mit täglich wechselnden Angeboten – kreativ, sportlich, medienpädagogisch, kulinarisch.

Kommt vorbei, wir freuen uns auf euch!



für Kinder, Jugendliche,
junge Familien

Termin

In der Schulzeit:

Montag – Freitag 15:00 - 19:00 Uhr
Gesonderte Ferienzeiten beachten!
Offene Lernhilfe: 13:00 - 15:00 Uhr



Kontakt

Kinder- und Jugendzentrum Wüstenahorn
Stadt Coburg
Karl-Türk Straße 88
96450 Coburg
☎ 09561 891580
Folge uns auf Facebook:





Stadtteilfrühstück Creidlitz

Caritasverband Coburg - Caritas Nachbarschaftstreff Creidlitz

Austausch, Kontakt, Geselligkeit bei einem leckeren Frühstück

Der Unkostenbeitrag fürs Frühstück beträgt 3 Euro.

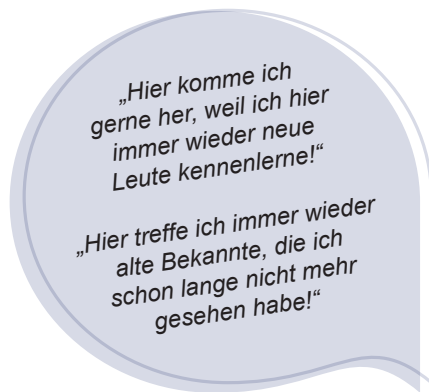
Einmal im Monat treffen sich Creidlitzer Bürger/innen zu einem ungezwungenen Frühstück. Dabei stehen die Geselligkeit und der Austausch im Vordergrund.

Angebot:

- Neue Leute kennenlernen
- Kontakte knüpfen
- Neues erfahren



für alle Stadtteilbewohner
aus Creidlitz



Termin

monatlich nach Ankündigung,
in der Regel der letzte Freitag im Monat
9:00 - 11:00 Uhr

🌐 www.caritas-coburg.de/ueber-uns/termine



Kontakt

☎ 09561-5969940

✉ p.kotterba@caritas-coburg.de





© Jacob Lund - stock.adobe.com

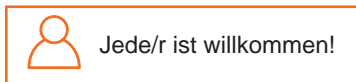
Veranstaltungen im Bürgerhaus „Haus am See“ Stadt Coburg

**Begegnungsstätte für jede/n:
Anwohner, Gäste, Neubürger,
Menschen mit Migrationshintergrund**

Einfach vorbeikommen – jede/r ist herzlich willkommen! Seeblick inklusive!

Angebot:

- offenes Singen
- Strickgruppe
- Rummykub
- diverse Veranstaltungen, Vorträge und Ausstellungen



Termine

siehe QR-Code
Haus am See
Karl-Türk-Straße 39
96450 Coburg



Kontakt

☎ 09561 892580
✉ hausamsee@coburg.de



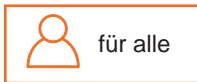
Fest der Kulturen im Rahmen der „interkulturellen Woche“ „Gemeinsam im Stadtteil“ Hut/Wüstenahorn

Gemeinschaft leben

Ein Angebot für alle! Ob Coburger Urgestein oder neu zugezogen. Ob von nah oder von fern. Ob alt oder Jung (bringt gerne eure Kinder mit!). Wir wollen an diesem Tag so vielfältig sein, wie unsere Gesellschaft.

Bring and share Buffet:

Jede/r bringt etwas für seine Heimatregion Typisches für unser Buffet mit.



Termin

Freitag, 29.09.2023, 15:00 - 17:00 Uhr
großer Saal der Johanneskirche
Johanneskirchplatz 1
96450 Coburg
(Bus Linie 3 Richtung Sändleinweg,
Ausstieg: Haltestelle Hutstraße)

Bring and share Programm:

Jede/r der kann und mag, trägt etwas für seine Heimatregion Typisches zum Programm bei: Lied, Gedicht oder Musikstück, einen Tanz zum Mitmachen, oder ein Spiel für Erwachsene und/oder Kinder.

Wir freuen uns dadurch euch und eure Heimatregion besser kennenzulernen.



„Gemeinsam im Stadtteil“

Hut/Wüstenahorn

Ansprechpartner: Pfarrer Veit Röger

☎ 0151 18458677

✉ veit.roeger@elkb.de



Foto links © Rawpixel.com - stock.adobe.com.
Foto rechts: Ascolino.



Herbstfest für die ganze Familie Bilingualer Kindergarten „Ascolino“



Bilingualer Kindergarten
COBURG

**Zum kulturellen und familiären
Austausch, zum gegenseitigen
Kennenlernen und Spaß haben**

Programm:

- unterhaltsamer „Elterndeutschkurs“ mit Kinderbetreuung (30 Minuten: Lustiges in der Elternkommunikation)
- eine Kinderrallye, Bastelangebot
- etwas Englisch für Kids mit Muttersprachler:innen.
- Kleinigkeiten zum Essen und Trinken



für Familien mit Kindern
ab einem Jahr

Termin

Samstag, 14.10.2023, 10:00 - 14:00 Uhr
Kindergarten Ascolino
Alexandrinstraße 5
96450 Coburg



Leidenschaft für Sprachen
seit 1947.

Ascolino gGmbH
Melanie Becker
Oberer Bürglaß 21
96450 Coburg
☎ 09561 7093653
✉ melanie.becker@asco-gruppe.de
🌐 www.ascolino.de





Offene Türen im Advent

„Gemeinsam im Stadtteil“ Hut/Wüstenahorn

Offenes Angebot zum Kennenlernen und miteinander ins Gespräch kommen

Zum Zusammenleben in einer Nachbarschaft, in einem Stadtteil und einer Stadt gehört es, dass wir zusammenkommen und uns kennenlernen. Das wollen wir an diesen Abenden tun und bei Punsch und Lagerfeuer miteinander bei schöner Atmosphäre ins Gespräch kommen.

Wir freuen uns, wenn ihr dabei seid – ganz unabhängig von eurer Konfession, Religion und Herkunft.

Ein Angebot für alle! Ob Coburger Urgestein oder neu zugezogen. Ob von nah oder von fern. Ob alt oder Jung (bringt gerne eure Kinder mit!). Wir wollen an diesem Tag so vielfältig sein, wie unsere Gesellschaft.



für alle



Termin

jeden Montag im „Advent“
jeweils von 18:00 - 19:00 Uhr, open air
4.12. Kirchplatz Johanneskirche Coburg
11.12. Im Hof der Haßfurter Straße 53
18.12. Garage Sandstraße 59

„Gemeinsam im Stadtteil“
Hut/Wüstenahorn
Ansprechpartner: Pfarrer Veit Röger
☎ 0151 18458677
✉ veit.roeger@elkb.de



Hier erhalten Sie Ihre Mitmachkarten:

vhs  Volkshochschule
Coburg Stadt und Land



Adresse
Volkshochschule Coburg
Löwenstraße 15
Erdgeschoss, Büro E.3

Kontakt
Frau Helgard van Sein
Teilhabe Erwachsenenbildung
☎ vhs 09561 8825-43

Impressum:



Herausgeber:
Volkshochschule Coburg
Löwenstraße 15
96450 Coburg

Tel. 09561 8825-0
Fax 09561 8825-44
info@vhs-coburg.de
www.vhs-coburg.de



Fördermittelgeber
Das Projekt „KUMIT“ wird im Rahmen des Asyl-, Migrations- und Integrationsfonds „AMIF“ und des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge gefördert. AMIF ist ein Finanzierungsinstrument der Europäischen Union, welches die EU-Mitgliedstaaten bei der Umsetzung der europäischen Asyl-, Migrations- und Integrationspolitik unterstützt.