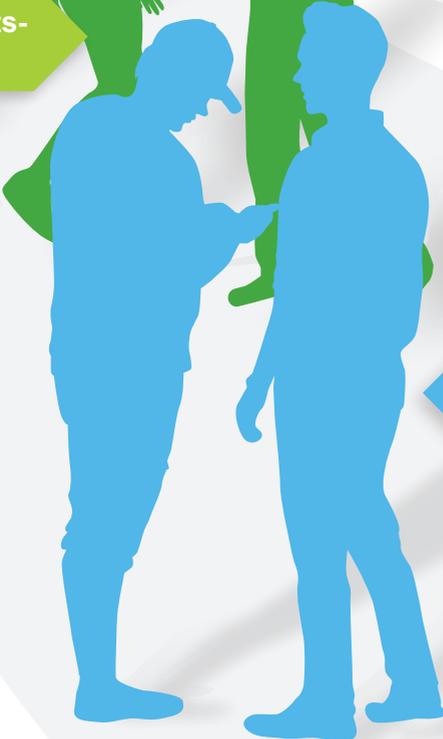


Kultur- und  
Familienbildung



Willkommen!

Gesundheits-  
bildung



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“ und sich weiter zu entwickeln. 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 können. 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

## Gesellschaftliche Bildung

.....	ab Seite 8
<b>1. Politische Bildung</b>	
Bildungsveranstaltungen „Münchenprogramm“ .....	10
Der Marsch auf Washington und die Rede Martin Luther Kings .....	11
Politische Bildung .....	12
Projekt „W <sup>3</sup> – Wissen, Werte, Wir“ .....	13
<b>2. Berufliche Bildung</b>	
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
<b>3. Kommunikation</b>	
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
<b>4. Beratung und Information</b>	
Flüchtlings- und Integrationsberatung .....	25
„Ohne Moos nix los!“ – Wie man seine Finanzen strukturiert und am Ende garantiert mehr übrig hat .....	26
<b>5. Treffpunkte</b>	
AWO Mehr Generationen Haus Coburg .....	27
Gemeinsames Kochen .....	28
Sprach-Café .....	29

## Gesundheitsbildung

.....	ab Seite 30
<b>1. Bewegung</b>	
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
<b>2. Beratung und Information</b>	
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
<b>3. Treffpunkte</b>	
Gemeinsames Gärtnern .....	53
Gesundes Frauenfrühstück .....	54
Mediterran kochen – rund ums Mittelmeer .....	55

# Verzeichnis

## Kultur- und Familienbildung

.....	ab Seite 56
<b>1. Kulturelle Bildung</b>	
Geschichte und Kunstschätze in der Veste Coburg .....	58
Lesung – Helmut Vorndran „PHI“ .....	59
Lesung – Anne Vogd „Ge*gendert wird, was auf den Tisch kommt“ .....	60
<b>2. Beratung und Information</b>	
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
<b>3. Freizeit</b>	
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

<b>4. Treffpunkte</b>	
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
<b>5. Feste</b>	
Fest der Kulturen im Rahmen der „interkulturellen Woche“ .....	92
Herbstfest für die ganze Familie .....	93
Offene Türen im Advent .....	94

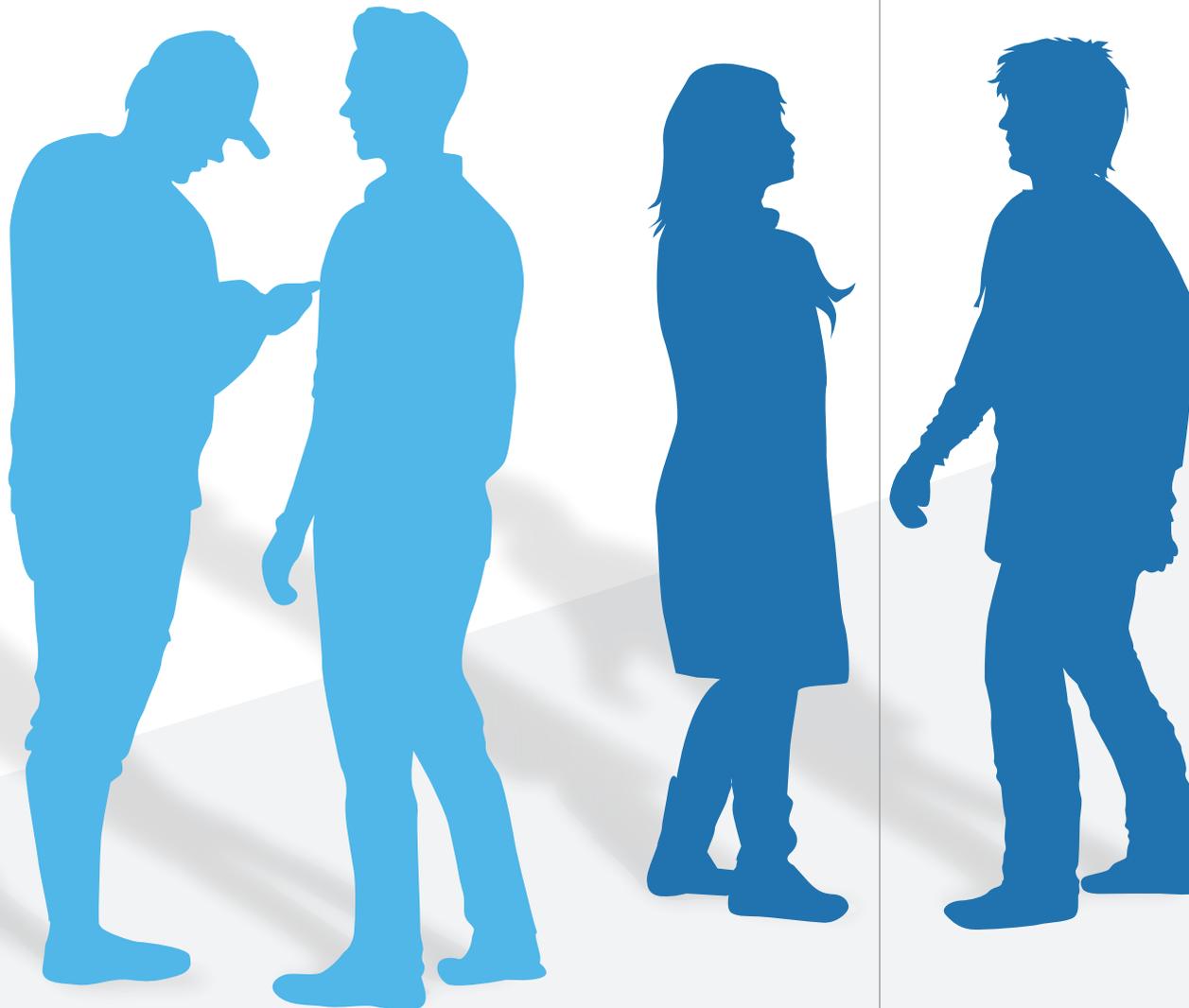


## Kontakt und Info

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



© Dmytro - stock.adobe.com

## 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



**Kontakt**  
anmeldung@bildungswerk-bayern.de



© Rawlf8 - stock.adobe.com

## 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



© wavebreak3 - stock.adobe.com

## 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



#### 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 W³wissensträger/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](http://www.die-gfi.de/bamberg-coburg)



© contrastwerkstatt - stock.adobe.com

## 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



**Kontakt**  
Industrie- und Handelskammer zu Coburg  
Rainer Kissing  
☎ 09561 7426-29  
✉ kissing@coburg.ihk.de

**Termin**  
nach telefonischer Vereinbarung



© Robert Kneschke - stock.adobe.com

## Gedächtnistraining Caritas Nachbarschaftstreff Creidnitz

**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 Gedächtnistraining 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



© Four\_Lakes - stock.adobe.com

## 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



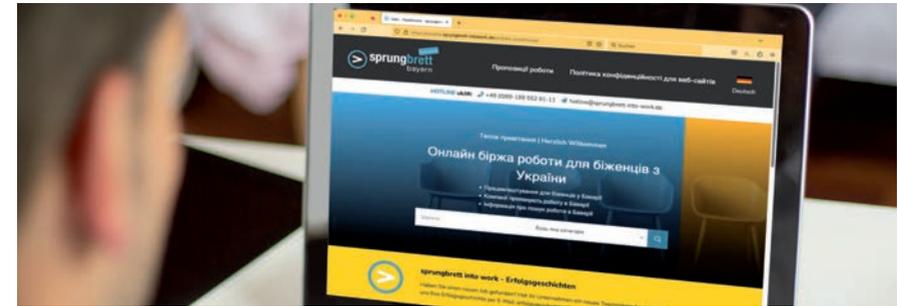
für MS Excel Einsteiger

### Termin

18.09.2023 und 20.09.2023  
18:00 - 21:15 Uhr, IHK zu Coburg

### 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



🌐 [www.ukraine.sprungbrett-intowork.de](http://www.ukraine.sprungbrett-intowork.de)



### 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](mailto:benjamin.liebl@bbw.de)



© Industrieblick - stock.adobe.com

## 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



**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



© LIGHTFIELD STUDIOS - stock.adobe.com

## 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.



**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.



**Kontakt**  
© vhs 09561 8825-43



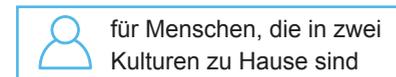
Foto: Evangelische Erwachsenenbildung Oberfranken West

## 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



**Termin**  
7 Samstag  
23.09.-16.12.2023



**Kontakt**  
Dieter Stößlein  
EEB Oberfranken West  
- Bildungsstandort Coburg  
Hintere Kreuzgasse 7c  
96450 Coburg  
© 09561 75984



© Pixel-Shot - stock.adobe.com

## 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?



### 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



© rnz2010 - stock.adobe.com

## 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.

### 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).

 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



### Kontakt

✉ [stadtbuecherei@coburg.de](mailto:stadtbuecherei@coburg.de)  
☎ 09561 89-1420  
🌐 [coburg.de/stadtbuecherei](http://coburg.de/stadtbuecherei)



© alphaspirt - stock.adobe.com

## Flüchtlings- und Integrationsberatung Migrationsberatung für erwachsene 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

### Termin

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



### Kontakt

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



© mdatniko - stock.adobe.com

## „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

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

 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



Fotos: AWO



## 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 ein-  
bringen: z. B. als Referent/in, im Café-  
betrieb, bei Generationenprojekten.

 für alle Menschen,  
die Kontakt suchen

**Öffnungszeiten**  
Mo.-Fr. 8:00 - 18:00 Uhr  
Mi. 8:00 - 13:00 Uhr  
Sa. bei Veranstaltungen



AWO Mehr Generationen Haus Coburg  
Oberer Bürglaß 3  
96450 Coburg  
☎ 09561 705380  
✉ mgh.coburg@awo-omf.de  
🌐 www.awo-mgh-coburg.de

„Ich komme in den  
Treff, weil es da ein  
gutes Angebot an Aktivi-  
täten gibt, von denen  
ich schon mehrere  
getestet habe.“





© 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)



### Kontakt

Helgard van Sein  
Volkshochschule Coburg  
☎ 09561 8825-43



# Gesundheitsbildung



**Bewegung**

ab Seite 32

**Beratung und Information**

ab Seite 45

**Treffpunkte**

ab Seite 53



© Africa Studio - stock.adobe.com

### 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



© anoushkataramo - stock.adobe.com

### 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-/Großeltern teil

#### 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





© Studio Romantic - stock.adobe.com

### 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



© dusanpetkovic1 - stock.adobe.com

### 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



#### Kontakt

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



© Cultural Creative - stock.adobe.com

## 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



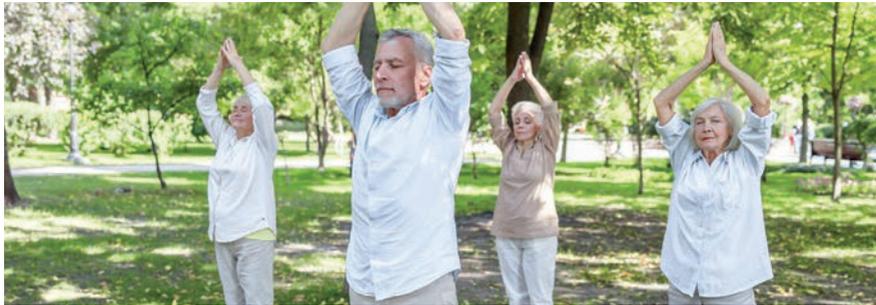
#### Termine

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





© Yalobchuk 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



© zinkevych - stock.adobe.com

## Salsa, Bachata, Merengue für Anfänger – Workshop Volkshochschule Coburg

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

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

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.

Anmelden können sich Singles und Paare aller Altersstufen.

 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

Kostenfrei bei Vorlage der KuMit-Mitmachkarte.



**vhs** Volkshochschule  
Coburg Stadt und Land

**Kontakt**  
☎ vhs 09561 8825-43



© Kzenon - stock.adobe.com

## Seniorengymnastik

Turnverein 1894 Coburg-Neuses e.V.

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

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

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



 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**

### Unser Angebot

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

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.



### Kontakt

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





© Microgen - stock.adobe.com

## 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



© WavebreakMediaMicro - stock.adobe.com

## 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“

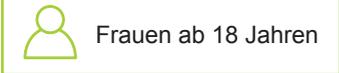
#### Yoga – die Basics

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](http://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](mailto:service@dak.de)





© M.studio - stock.adobe.com

### 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



gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Gesundheit und Pflege

**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





© simona - stock.adobe.com  
© deagrez - stock.adobe.com

## 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.

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.

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

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.



**Kontakt**  
© vhs 09561 8825-43

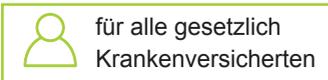


Foto: © Wavebreakmedia/Micro - stock.adobe.com  
Screen: Audi BKK

## 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.“		



**Ansprechpartner**  
Klaus Fuchs  
Leiter Service-Center  
Coburg / Ebern / Nürnberg  
© 09561 23429-10  
© klaus.fuchs@audibkk.de



**Kontakt**  
Audi BKK  
Service-Center Coburg  
Alfred-Sauerteig-Anlage 1  
96450 Coburg





© Egoitz - stock.adobe.com

## 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

## Diakonie Coburg

### Kontakt

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

**Termine**  
nach Vereinbarung  
Bahnhofstraße 28  
96450 Coburg



© Krakenimages.com - stock.adobe.com

## 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](mailto:o.wyglenda@caritas-coburg.de)



© Wayhome Studio - stock.adobe.com

## 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



© rt2010 - 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 Kräuteranbau 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

**Termine**  
nach Absprache



Das Angebot ist kostenfrei und wird gefördert durch:



### Kontakt

Olivia Wyglenda  
Caritasverband Coburg

☎ 0151 23621176

☎ o.wyglenda@caritas-coburg.de



© Markus Mairhka - stock.adobe.com

## Gesundes Frauenfrühstück

Caritasverband Coburg „Power für Frauen“

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

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

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

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.

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

**Bitte mitbringen:** Geschirrtuch, Leerbekälter und eventuell ein Getränk.

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

Kursgebühr entfällt bei Vorlage der KuMit-Mitmachkarte.



für alle

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

**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



**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 ERTEL

## 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!



Kunst  
**SAMMLUNGEN**  
der Veste Coburg

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



**Termin**  
ganzjährig, innerhalb  
der Öffnungszeiten  
des Museums



© Farinot Architect - stock.adobe.com

## Lesung – Helmut Vorndran „PHI“ Buchhandlung RIEMANN

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

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

Freuen sie sich auf einen kurzweiligen Abend mit „Itztal-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.



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

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“**

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

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.



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.**

### Angebot:

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

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



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



© Graphicroyalty - stock.adobe.com

## 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 Kinder-schutzbund 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



© Pixel-Shot - stock.adobe.com

## 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



© RioPatuca Images - stock.adobe.com

## 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.

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

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

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



**Kontakt**

☎ vhs 09561 8825-43



Fotos © Stadt Coburg



## 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 Thäring: 09561 891566  
 ✉ birgit.thaeringer@coburg.de  
 Familienzentrum  
 Judengasse 40-50  
 96450 Coburg



### Termine

nach Vereinbarung



© ammanhabed - stock.adobe.com

## 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.

### Programm:

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



Jugendliche und junge Erwachsene



Stadtjugendring Coburg  
Saskia Bayer  
Rosenauer Straße 45  
96540 Coburg  
☎ 09561 705750  
✉ info@sjr-coburg.de  
🌐 www.sjr-coburg.de

### Termine

nach Vereinbarung  
Scanne den Code und hör mal bei uns rein:





Fotos © Coburger Turnerschaft 1861 e.V.

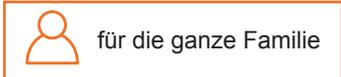
## Dein Verein für die ganze Familie Coburger Turnerschaft 1861 e.V.

**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



**Termine**  
der verschiedenen Abteilungen unter:  
🌐 [www.coburger-turnerschaft.de](http://www.coburger-turnerschaft.de)

**Kontakt**  
Coburger Turnerschaft 1861 e.V.  
Karchestraße 2  
96450 Coburg  
☎ 09561 18841  
✉ [ct-info@coburger-turnerschaft.de](mailto:ct-info@coburger-turnerschaft.de)



© oisix - stock.adobe.com

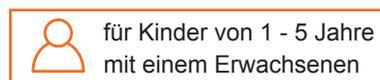
## Eltern-Kind-Turnen TV 1848 Coburg e. V.

**Bewegungsstunde für Kleinkinder mit einem Elternteil**

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.

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

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



**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](mailto:info@tv1848coburg.de)  
🌐 [www.tv1848coburg.de](http://www.tv1848coburg.de)

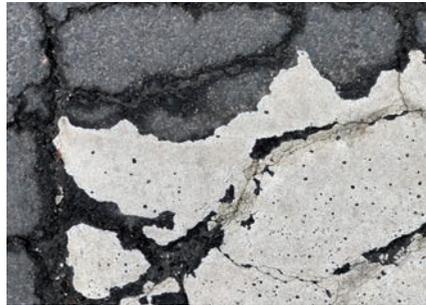


Foto Frau: © vossatiang - stock.adobe.com  
Foto Asphalt: © Rainer Oswald

## 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



© Neilos - stock.adobe.com

## Ferienprogramm Kinder- und Jugendzentrum Wüstenahorn

**Zusammenkommen und die Ferien gemeinsam verbringen**

Tagesausflüge zu verschiedenen Ausflugszielen nach vorheriger Anmeldung.

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

Änderungen vorbehalten.  
Alle Angaben ohne Gewähr.

 für Kinder und Jugendliche



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



**Termin**  
Faschingsferien, Osterferien, Pfingstferien, Sommerferien, Herbstferien



© TV 1848 Coburg e. V.

## Floorball

TV 1848 Coburg e. V.

**Spiel, Spaß und mehr für die ganze Familie**

Floorball ist fast wie Eishockey-nur ohne Eis! Aufgrund der einfachen 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



Fotos: Coburger Kinder- und Jugendtheater

## 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!

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



Erforderliche Materialien werden zur Verfügung gestellt.



für alle ab 18 Jahren

### 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



Stadtjugendring Coburg





© TV 1848 Coburg e. V.

## 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



Foto Schale: © Pixel-Shot - stock.adobe.com  
Foto Vase: © Ursula Leppelt



## 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.

**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)



für alle

**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



### Kontakt

☎ vhs 09561 8825-43



© TV 1848 Coburg e. V.

## 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!

Neugierig geworden?  
Dann kommt und macht mit!

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



 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



### Kontakt

✉ info@tv1848coburg.de

🌐 www.tv1848coburg.de



Noten © by-studio - stock.adobe.com  
Trompeter © carles - stock.adobe.com



## Spielmannszug

Turnverein 1894 Coburg-Neuses e.V.

**Musikinstrument erlernen und gemeinsam Musik machen und erleben**

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

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.

 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



Foto links: Coburger Kinder- und Jugendtheater  
Foto rechts: © S. Myshkovsky - stock.adobe.com



### 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





© dglimages - stock.adobe.com

## 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



© Caritasverband Coburg

## 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



**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**

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.

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.



 für Natur- und Gartenfreunde

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

**Diakonie**   
Coburg



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



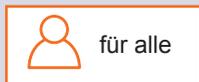
Senioren: © Drazen - stock.adobe.com  
Würfeln: © fruchtajstor - stock.adobe.com

## 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

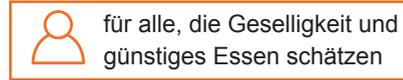
**Mittag im dialog.  
Gemeinsamer Mittagstisch**

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.



### Termine

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

**Diakonie**   
Coburg



### Kontakt

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



© 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



© Africa Studio - stock.adobe.com

## 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.

#### 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



für alle Nationen, Generationen und Religionen



„Gemeinsam im Stadtteil“

Hut/Wüstenahorn

Ansprechpartner: Pfarrer Veit Röger

☎ 0151 18458677

✉ veit.roeger@elkb.de



© Syda Productions - stock.adobe.com

## 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



#### Kontakt

Kinder- und Jugendzentrum Wüstenahorn  
Stadt Coburg

Karl-Türk Straße 88

96450 Coburg

☎ 09561 891580

Folge uns auf Facebook:



#### Termin

In der Schulzeit:

Montag – Freitag 15:00 - 19:00 Uhr

Gesonderte Ferienzeiten beachten!

Offene Lernhilfe: 13:00 - 15:00 Uhr



© Caritasverband Coburg

### Stadtteilfrühstück Creidlitz

#### Caritasverband Coburg - Caritas Nachbarschaftstreff Creidlitz

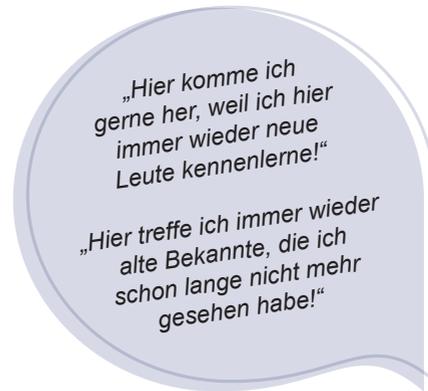
**Austausch, Kontakt, Geselligkeit bei einem leckeren Frühstück**

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](http://www.caritas-coburg.de/ueber-uns/termine)



**Kontakt**

☎ 09561-5969940  
✉ [p.kotterba@caritas-coburg.de](mailto: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**

**Angebot:**

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

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

 Jede/r ist willkommen!

**Termine**

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



**Kontakt**

☎ 09561 892580  
✉ [hausamsee@coburg.de](mailto:hausamsee@coburg.de)



© Krakenimages.com - stock.adobe.com

## 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.

### 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.



### 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)



„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.



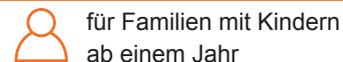
## Herbstfest für die ganze Familie Bilingualer Kindergarten „Ascolino“



### 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



### Termin

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



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





© pressmaster - stock.adobe.com

## 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.



#### 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:



**Adresse**  
Volkshochschule Coburg  
Löwenstraße 15  
Erdgeschoss, Büro E.3



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

Impressum:

**vhs**  Volkshochschule  
Coburg Stadt und Land

Herausgeber:  
Volkshochschule Coburg  
Löwenstraße 15  
96450 Coburg

Tel. 09561 8825-0  
Fax 09561 8825-44  
[info@vhs-coburg.de](mailto:info@vhs-coburg.de)  
[www.vhs-coburg.de](http://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 Euro-  
päischen Union, welches die EU-Mitgliedstaaten  
bei der Umsetzung der europäischen Asyl-,  
Migrations- und Integrationspolitik unterstützt.