

# Mütterzentrum und Mehrgenerationenhaus

# Kängu-Live

Programm und News



- Integration
- Senioren
- Familien



Gefördert von:





## Impressum

Herausgeber: Känguruh e.V. – Mütterzentrum und Mehrgenerationenhaus  
Heinrich-Weber-Platz 10, 96052 Bamberg  
Telefon: 0951/4 08 13 17 · Telefax: 0951/4 08 13 18  
E-Mail: [info@mz-kaenguruh.de](mailto:info@mz-kaenguruh.de)  
[www.mz-kaenguruh.de](http://www.mz-kaenguruh.de)

**Bankverbindung: Sparkasse Bamberg**  
**IBAN DE38 7705 0000 0578 3550 00**  
**BIC-/Swift-Code: BYLADEM1SKB**

Eintragung im Vereinsregister: Amtsgericht Bamberg, Registernummer: VR 683.  
Redaktion: Melanie Goos, Tatjana Schiffauer  
Fotos: Tatjana Schiffauer, © Pixabay  
Känguruh-Logo: © 123rf  
Satz & Layout: Tatjana Schiffauer  
Druck: Rainbowprint, Zellingen-Retzbach  
Urheberrecht: Sämtliche von uns erstellten Texte, Grafiken und Bilder sind urheberrechtlich geschützt und dürfen ohne vorherige Genehmigung durch die Vorstandschaft nicht weiterverbreitet oder über die persönliche Information hinausgehend genutzt werden.

Gefördert von:



## Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

das Jahr 2026 steht nicht nur für euch, sondern auch für uns unter einem neuen Stern. Es bringt uns sicherlich viele schöne Erfahrungen, Freude, interessante Begegnungen, ein tolles Miteinander und vor allem Nachhaltigkeit.

Wir möchten euren Alltag weiterhin mit unseren vielfältigen Kursangeboten, Offenen Treffs, Workshops, Infoveranstaltungen und unseren beliebten Festen rund um den Jahreskreis verschönern. Kommt einfach unverbindlich zu uns – und teilt eure Eindrücke mit anderen, damit wir noch bekannter werden!

Wöchentlich finden u.a. statt: der Babytreff, der Kleinkindertreff, das „Nähkästchen“, der Strick- und Häkel-Club, das „Café 54“ mit seinen abwechslungsreichen Aktionen wie Basteln, Spielenachmittag uvm., Sprachkurse für Frauen und Senioren, Smartphone- und Laptop-Kurse für Senioren, Gemeinschaftstänze für Jung und Alt, Sport- und Bewegungskurse für alle Altersgruppen u.v.m.

Monatlich finden beispielsweise der Alleinerziehenden-Treff, das Philosophische Café mit Impulsvortrag, der Deutsch-Polnische-Treff und das Türkische Frühstück statt.

Auf ein besonderes Highlight möchten wir Euch aufmerksam machen:

**Am 14. Februar 2026 um 14:26 Uhr auf dem Maxplatz**

veranstalten wir den weltweiten Aktionstag für ein Ende der Gewalt an Frauen und Mädchen: **ONE BILLION RISING.**

Das Motto lautet: „**Break the chain**“ – „**Spreng die Ketten**“

Wir laden euch und alle die ihr kennt herzlich ein und

freuen uns über eine rege Teilnahme. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wer sich trotzdem schon mal etwas einstimmen möchte: unter dem folgenden Link findet ihr eine Tanzanleitung <https://youtu.be/zJQvJNfnOkc>

Am 21. März 2026 findet von 15:00 – 17:00 Uhr unser Kinderbasar statt. Dazu gibt es einen Kaffee- und Kuchenverkauf und kostenfreie Kinderbetreuung.

Unser Kängu-Café ist übrigens täglich geöffnet, hier könnt Ihr Euch auch einfach mal mit Bekannten auf eine leckere Kaffee- oder Kuchenspezialität treffen oder neue Kontakte knüpfen, während Eure Kinder im angrenzenden Spielzimmer ebenfalls Networking betreiben. Zudem kann man in unserem Second-Hand-Laden immer ein tolles Schnäppchen finden.

*Euer Känguru-Team*



## Unsere neue Koordinatorin

*Wir stellen vor:*

Melanie Goos, zarte 44 Jahre jung, ist seit dem 1. Januar 2026 das neue Herzstück der Einrichtung und unterstützt den ehrenamtlichen Vorstand bei der Führung der laufenden Geschäfte des Känguruh e.V. – Mütterzentrum und Mehrgenerationenhaus.

Wer Melanie erlebt, merkt schnell: Hier kommt jemand, der schon viel gesehen, viel getan und oben-drein viel gute Laune im Gepäck hat. Ganze 18 Jahre lang war Melanie in der neurologischen Funktionsdiagnostik tätig, bevor sie sich dachte: „Jetzt kümmere ich mich mal um Menschen, die nicht an Maschinen angeschlossen sind.“ Gesagt, getan: Es folgten drei Jahre in der Betreuung und Beratung von Seniorinnen und Senioren bei einer großen Wohnungsbaugesellschaft in Nordhausen – mit mindestens ebenso viel Herz wie Geduld.

Privat ist Melanie ein kreatives Multitalent, das vermutlich auch aus Zahnstochern, Wollresten und einer alten Socke ein Kunstwerk zaubern könnte. Backen, Kochen, Basteln, Häkeln, Nähen – sie macht alles. Und zwar so, dass man sich fragt, ob ihr Tag eigentlich 27 Stunden hat. Dazu kommen drei Kinder, die dafür sorgen, dass es nie langweilig wird und immer irgendwo Glitter, Kleber oder frisch gebackene Kekse auftauchen.

Zum Glück hat sie Zuhause einen Mann, der ihren turbulenten Alltag mit Humor begleitet und tapfer hinterherkehrt – seelisch, strukturell oder einfach wortlos mit einer Tasse Kaffee in der Hand.

*Liebe Melanie, wir begrüßen Dich herzlich, als neue Koordinatorin in unserem Team.*

*Wir sind davon überzeugt, dass uns Deine Erfahrungen in der Seniorenarbeit, Deine geschilderte Kreativität und Deine Beharrlichkeit aus dem Familienalltag helfen werden, neue Impulse zu setzen und frischen Wind ins Känguruh zu bringen.*

*Wir freuen uns riesig, gemeinsame Ideen mit Dir zu entwickeln, die wir nicht nur umsetzen sondern auch leben wollen!*

*Die Vorstandschaft*



## Unsere Kleinsten erzählen ...

### Mini-Hüpfer

Hurra, bald können wir wieder mehr raus – den nahe gelegenen Spielplatz machen wir ja sowieso schon unsicher, nun freuen wir uns auf die Gartensaison, denn dann können wir endlich unseren Garten genau unter die Lupe nehmen. Sicherlich pflanzen wir auch etwas schönes an!

Aber bis es soweit ist, gucken wir erstmal, wer demnächst unsere Petra im Team unterstützen wird und den großzügigen Räumen in der Neuerbstraße einen frischen Anstrich verpasst.



### ERBA.mbini

Unsere kleine, aber feine und familäre Einrichtung heißt mit ihren „Purzelzwergen“ alle Interessierten willkommen. Wir freuen uns nicht nur auf den Frühling, sondern auch auf jede Menge Spaß und bewegende Momente. Unsere liebe Inga darf sich bald auf Verstärkung im Team freuen und damit verbunden auf weitere „Goldstücke“ im Alter von 1 – 3 Jahren, die noch mehr Farbe, Aktion und Glanz in den Alltag bringen.





## Neuigkeiten im Team

Ein ereignisreiches Jahr ist zu Ende gegangen: Viele Aktionen, Treffs, Kurse oder Veranstaltungen wären ohne die Unterstützung unserer ehrenamtlicher Helferinnen und Helfer gar nicht möglich gewesen – dafür bedanken wir uns auf das Herzlichste!

Bedanken möchten wir uns auch bei unserer Praktikantin: Sonja Schneider und bei Christina Herbrecher, die uns tatkräftig in der Mittagsbetreuung unterstützt haben. Leider müssen wir uns auch von Ida verabschieden, die den Smartphone-Kurs für Senioren und die Mediensprechstunde durchgeführt hat. Ebenso ein großes Dankeschön an Gabi Lange, die leckere Kuchen und die ein oder andere Torte für uns gebacken hat. Neu begrüßen dürfen wir: Magdalena Endres und Ann-Christin Zimmermann, die künftig unsere Grundschul Kinder in der Mittagsbetreuung beaufsichtigen werden.

*Wir heißen Euch herzlich Willkommen und wünschen euch eine schöne Zeit bei und mit uns!*



# 4 Uhrzeiten • 4 Workshops

**Entspannt**  
miteinander, **stark**  
füreinander



Für die bessere Planung ist eine Anmeldung erwünscht, aber nicht zwingend erforderlich.

**Wann:** Samstag, 14. März 2026  
10:00 – 14:00 Uhr

**Wo:** Känguruh e.V.  
Heinrich-Weber-Platz 10  
96052 Bamberg



- Vortrag „Schlafen bei Babys und Kleinkindern“
- Vortrag „Väter sind keine B-Ware“
- Aktion „Eltern-Kind-Yoga“
- Aktion „Autogenes Training für Kinder und Teens“



Anmeldung unter:  
[info@mz-kaenguruh.de](mailto:info@mz-kaenguruh.de) oder  
im Büro



Das Angebot ist **kostenlos!**

Mehr Ruhe und Entschleunigung in den Familienalltag zu integrieren. Ihr dürft Euch auf einfache Strategien für den Alltag, anhand kurzer Übungsbeispiele sowie praktische Tipps für Familienroutinen freuen.

Alaaf und Helau



Anmeldung  
erforderlich

## wir feiern Kinderfasching

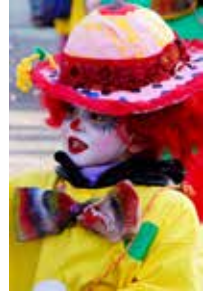
Wir laden alle Kinder zu einem „kunterbunten Fest“ ein. Bei viel Spaß, Spiel, Musik und guter Laune lassen wir es richtig krachen.

Für das leibliche Wohl ist natürlich gesorgt.

**Wann:** Sonntag, 15. Februar 2026  
15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

**Kosten:** 4,00 € Mitglieder / 5,00 € Nicht-Mitglieder

**Anmeldung:** telefonisch unter 0951/4 08 13 17  
oder per Mail an: [info@mz-kaenguruh.de](mailto:info@mz-kaenguruh.de)



7. März 2026 • 10:00 – 12:00 Uhr

## Brunch zum Internationalen Frauentag

Am 8. März feiert die ganze Welt den Internationalen Frauentag. Wir feiern schon früher und veranstalten für alle Mädchen und Frauen unabhängig von Alter, Konfession oder Herkunft – mit oder ohne Familie –

am Samstag, 7. März 2026 von 10:00 bis 12:00 Uhr ein Frauenfrühstück.

**Anmeldung erbeten:** bis 6. März telefonisch unter 0951/4 08 13 17  
oder per Mail an: [info@mz-kaenguruh.de](mailto:info@mz-kaenguruh.de)





## Emotionen im Bauch – Der Darm als Spiegel der Seele

In dem informativen Vortrag „Emotionen im Bauch – der Darm als Spiegel der Seele“ erfahren Sie, wie eng unsere Darmgesundheit mit dem psychischen Wohlbefinden verbunden ist. Praktische Ansätze zur Förderung der Darmgesundheit und zur Stärkung der psychischen Gesundheit runden das Angebot ab. (inkl. Kinderbetreuung)



Wann: Mittwoch, 18. 03. 2026  
15:30 – 16:30 Uhr

Kosten: der Vortrag ist kostenlos und wird in Kooperation mit der BKK Linde angeboten

Anmeldung: telefonisch unter 0951/4 08 13 17  
oder per Mail an: [info@mz-kaenguruh.de](mailto:info@mz-kaenguruh.de)



## Frühstücksideen für Kleinkinder 1-3 Jahre

In dieser Veranstaltung lernen Sie die Ernährungspyramide als hilfreiches und praktisches Modell kennen. In der praktischen Einheit erfährst Du, wie Du mit möglichst wenig Aufwand ein ausgewogenes Frühstück und leckere, kindgerechte Zwischenmahlzeiten zubereiten kannst. **Unsere Referentin Karin Uri freut sich auf Euch!**

Wann: Donnerstag, 26. 03. 2026  
16:00 bis 18:00 Uhr

Kosten: der Workshop ist kostenlos

Anmeldung: telefonisch unter 0951/4 08 13 17  
oder per Mail an: [info@mz-kaenguruh.de](mailto:info@mz-kaenguruh.de)



# Energiesprechstunde

Die „Energiesprechstunde“ richtet sich an Menschen mit wenig Geld, die hohe Energiekosten haben. Wir geben einfache Tipps, wie man Strom und Heizung effizient nutzt, um Kosten zu sparen.

**Unser Referent Michael Eschner freut sich auf Euch!**

**Wann:** **Samstag, 18. 04. 2026**  
**10:00 bis 12:00 Uhr**

**Kosten:** der Vortrag ist kostenlos

**Anmeldung:** telefonisch unter 0157/571 86 951  
oder per Mail an: [info@mz-kaenguruh.de](mailto:info@mz-kaenguruh.de)



## Herz-Kreislauf-Gesundheit stärken

In diesem informativen Vortrag erhaltet ihr Hintergrundwissen zum Aufbau des Herzens, der Prävalenz sowie den Risikofaktoren von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Handlungsfelder zur Steigerung der Herzgesundheit: Stressbewältigung, Ernährungsverhalten und Bewegungsgewohnheiten. (inkl. Kinderbetreuung)

**Wann:** **Mittwoch, 22. 04. 2026**  
**15:30 – 16:30 Uhr**

**Kosten:** der Vortrag ist kostenlos und wird in Kooperation mit der BKK Linde angeboten

**Anmeldung:** telefonisch unter 0951/4 08 13 17  
oder per Mail an: [info@mz-kaenguruh.de](mailto:info@mz-kaenguruh.de)





## Second-Hand-Laden



Braucht ihr noch warme Kleidung für den Winter oder ein kleines Mitbringsel? Dann kommt doch mal vorbei und schaut euch in aller Ruhe in unserem Second-Hand-Laden um.

Die Sachen, die wir zum Verkauf anbieten, werden vorher genau begutachtet.

### Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag von 9:00 bis 16:00 Uhr

## Kängu-Gutscheine

Brauchst du ein originelles Geschenk für deine Lieben? Wie wäre es mit einem Känguruh-Gutschein? Der Gutschein gilt für alle Angebote im Känguruh (außer dem Familienpass).

Damit verschenkst du ein paar gemütliche, entspannte Stunden im Känguruh: mit Kaffee und Kuchen, Frühstück oder Mittagessen und Kinderbetreuung, Stöbern im Second-Hand-Laden oder mit einem Kurs.

Die Gutscheine sind erhältlich in Höhe von 5,00 €, 10,00 € und 20,00 € und sind in allen Bereichen (Second Hand, Café, Kinderbetreuung, Veranstaltungen, Kurse ...) einlösbar.



## Kinderhaareschneiden

Bei uns kannst du einmal im Monat professionell und günstig die Haare von deinen Kindern (bis 10 Jahre) schneiden lassen. Unsere Friseurin, selbst Mama von zwei Kindern, hat viel Erfahrung im Umgang mit quirligen Kunden. Mit Kinderbetreuung für die Geschwisterkinder.

**Nächste Termine:** 07. 01. 2026, 21. 01. 2026  
04. 02. 2026  
04. 03. 2026, 18. 03. 2026  
15. 04. 2026, 29. 04. 2026  
jeweils von 15:00 bis 17:00 Uhr

**Kosten:** 7,00 € Nichtmitglieder/  
5,50 € Mitglieder

**Anmeldung:** direkt bei Nicole unter 0170/973 85 30



## Philosophisches Café

Es werden Impulsvorträge zum angegebenen Thema geboten mit anschließender offener Austauschrunde zum gemeinsamen Denken und Philosophieren.  
Dauer der Veranstaltung ca. 90 Minuten.

**Wann:** 3. Februar 2026 • 18:30 Uhr  
„Zahlen und Mathematik – Spiegel der Wahrheit oder reine Fiktion“, *Frau Prof. Dr. Michel*

03. März 2026 • 18:30 Uhr  
„Was können wir wissen“, *Herr Prof. Dr. Ernst*

14. April 2026 • 18:30 Uhr  
„Bedeutung bezahlbarer Energie für die Entwicklung des Menschen und der Gesellschaft?“, *Herr Haferburg*



**Anmeldung:** keine, das Angebot ist kostenlos



## OFFENE TREFFS ➤ Kein Verzehrzwang!

Habt Ihr auch eine tolle Idee oder Ihr möchtet vielleicht selbst einen Treff leiten?  
– Dann spricht uns an! Wir sind für eure Vorschläge offen!

**Alle Treffs sind kostenfrei, ohne Anmeldung und mit Kinderbetreuung.**

### Alleinerziehendentreff

Jeden ersten Samstag im Monat treffen wir uns zum Austausch über das Leben als alleinerziehende bzw. getrennt lebende Mutter oder Vater. In gemütlicher Runde bei Kaffee und leckerem Frühstück am eingedeckten Tisch sitzen wir zusammen und tauschen uns über Alltagsprobleme aus, knüpfen neue Kontakte und unterstützen uns gegenseitig.

Unsere Kinder können währenddessen im angrenzenden Spielzimmer betreut werden und sich mal ohne Mama oder Papa austoben.  
Unsere Gastgeberin freut sich auf viele Besucher!

**Wann:** Samstag, 07. 02. 2026  
07. 03. 2026  
18. 04. 2026  
jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr



**Kosten:** 7,00 EUR Mitglieder / 8,00 EUR Nichtmitglieder  
Frühstückstisch inkl. Kaffee, Tee, Kakao soviel Ihr mögt

**Anmeldung:** telefonisch unter 0951/4 08 13 17  
oder per Mail an: [info@mz-kaenguruh.de](mailto:info@mz-kaenguruh.de)





## Babytreff

Beim Babytreff haben Mütter und Väter die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, neue Freundschaften zu schließen, sich auszutauschen und einfach schöne Stunden mit den Babys zu verbringen. Die großen Geschwister sind auch herzlich willkommen und können bei Bedarf kostenfrei betreut werden. Kommt einfach vorbei!

**Wann:** Mittwoch von 9:30 bis 11:30 Uhr

**Anmeldung:** keine

## Kleinkindertreff

Beim Kleinkindertreff haben Mütter und natürlich auch Väter die Möglichkeit, Kontakte zu knüpfen, neue Freundschaften zu schließen, sich auszutauschen und einfach schöne Stunden mit ihren Kindern (1 bis 3 Jahre) zu verbringen. Für Entspannung sorgt auch die Kinderbetreuung. Alle sind herzlich willkommen!



**Wann:** Donnerstag von 16:00 bis 18:00 Uhr

**Anmeldung:** keine



## Strick- und Häkel-Club

Sie haben Spaß an der Handarbeit oder wollen es erlernen und dabei Spaß und Unterhaltung haben? Dann sind Sie genau richtig bei unserem Strick- und Häkel-Club. Jeder ist willkommen – egal ob Neulinge oder Erfahrene.

Unsere „Fachfrauen“ helfen gerne weiter und freuen sich auf neue Gesichter!

**Wann:** Dienstag von 15:00 – 17:30 Uhr

**Anmeldung:** keine



## Nähkästchen

Im Handarbeitstreff „Nähkästchen“ ist jeder eingeladen, der sich über die Grundtechniken hinaus über das Stricken und Häkeln sowie Sticken und Nähen austauschen möchte, Hilfe bei seinem Projekt braucht, Tipps weitergeben mag oder einfach nur in gemütlicher Runde kreativ sein möchte.



Das jeweilige Material ist selbst mitzubringen.  
Wer mit der Nähmaschine arbeiten möchte, sollte bitte die eigene Maschine mitbringen.

**Wann:** Mittwoch von  
15:00 bis 18:00 Uhr

**Anmeldung:** keine



## Café 54 – Kreativität trifft Spiel und Spaß

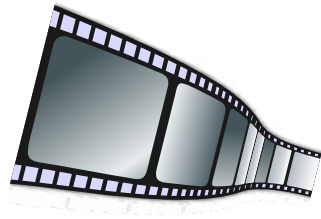
Der Treff ist kostenlos und für alle Altersgruppen!  
Wir treffen uns jeden Mittwoch von 15:00 bis 17:00 Uhr,  
um gemeinsam zu spielen, zu basteln, Kaffee zu trinken,  
uns kennenzulernen und auszutauschen.



**Einfach vorbeikommen – wir freuen uns!**

### Januar

- 07.01.2026 Offener Treff
- 14.01.2026 Offener Treff
- 21.01.2026 Spiele
- 28.01.2026 Spiele



### Februar

- 04.02.2026 Basteln
- 11.02.2026 Offener Treff
- 25.02.2026 Spiele



### März

- 04.03.2026 Offener Treff
- 11.03.2026 Basteln
- 18.03.2026 Spiele
- 25.03.2026 Film



### April

- 15.04.2026 Spiele
- 22.04.2026 Offener Treff
- 29.04.2026 Basteln



## Türkisches Frühstück

Wir laden alle ganz herzlich ein, an der türkischen Kultur teilzunehmen und bei gemütlichem Beisammensein sich auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

Eure Gastgeberin Aysun präsentiert ein leckeres und abwechslungsreiches türkisches Frühstück und steht gerne für Fragen zur Verfügung. Inkl. Kinderbetreuung.

**Wann:** Freitag, 06. 03. 2026  
17. 04. 2026  
jeweils von 10:00 bis 12:00 Uhr

**Kosten:** 7,00 EUR Mitglieder / 8,00 EUR Nichtmitglieder  
inkl. Tee soviel Ihr mögt

**Anmeldung:** telefonisch unter 0951/4 08 13 17  
oder per Mail an: [info@mz-kaenguruh.de](mailto:info@mz-kaenguruh.de)

## Deutsch-Polnischer-Treff

Wir laden alle ganz herzlich ein, an der polnischen Kultur teilzunehmen und sich bei gemütlichem Beisammensein auszutauschen und neue Kontakte zu knüpfen.

Unsere Gastgeberinnen Teresa freut sich auf Euch!

**Wann:** Montag, 23. 02. 2026  
23. 03. 2026  
27. 04. 2026  
jeweils von 16:00 bis 18:00 Uhr

**Anmeldung:** telefonisch unter 0951/4 08 13 17  
oder per Mail an: [info@mz-kaenguruh.de](mailto:info@mz-kaenguruh.de)



# UNSERE KURSE

Habt ihr auch eine Idee oder ihr möchtet vielleicht selbst einen Kurs anbieten? – Dann sprecht uns an. **Wir sind für eure Vorschläge offen!**

## Deutschkurse für Frauen

An jeweils zwei Tagen in der Woche bieten wir Frauen und Müttern die Möglichkeit einen Deutschkurs zu besuchen und so durch die Sprache Integration zu ermöglichen. Die Kinder werden während des Kurses von erfahrenen Ehrenamtlichen betreut.



### Unsere aktuellen Kurse:

A2 – Kurs:	Montag	von 9:30 bis 12:00 Uhr
	Mittwoch	von 9:30 bis 12:00 Uhr
A1 – Kurs:	Dienstag	von 9:30 bis 12:00 Uhr
	Donnerstag	von 9:30 bis 12:00 Uhr
B1 – Kurs:	Dienstag	von 9:30 bis 12:00 Uhr
	Donnerstag	von 9:30 bis 12:00 Uhr

**Anmeldung:** telefonisch unter 0951/4 08 13 17  
oder per Mail an: [info@mz-kaenguruh.de](mailto:info@mz-kaenguruh.de)

Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



Dieses Angebot wird aus Mitteln des Bayerischen Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales gefördert.



## Eltern-Kind-Yoga I + II

„Kidding around Yoga“ ist ein vielseitiges Programm mit Musik, Spielen und Geschichten. Kinderyoga motiviert, fördert das Selbstvertrauen und macht es den Kleinen leichter, mit ihren Emotionen im Alltag umzugehen. Bei uns stehen Spiel, Spaß und Bewegung für die Kinder im Vordergrund. Ganz nebenbei stärken wir die Eltern-Kind-Beziehung und lernen dabei Achtsamkeit, Entspannung und Konzentration.

Die Stunden beinhalten die traditionellen Yoga-Posen kindgerecht und mit viel Spaß in kleinen Geschichten aufbereitet.

Für Kindern im Alter von 3 – 6 Jahren mit erwachsener Begleitung.

**Bitte Stoppersocken und eine eigene Yogamatte mitbringen.**

Anmeldung erforderlich! Cathleen Fröhlich (RYT200, RPYT, RPYT)

### Wann:

Kurs I: Dienstag von 15:30 bis 16:15 Uhr

Kurs II: Dienstag von 16:30 bis 17:15 Uhr

### Kosten:

pro Team (1 Erwachsener & 1 Kind)  
65,- € (6 Kurseinheiten)

### Anmeldung:

telefonisch unter 0951/4 08 13 17  
oder per Mail an: [yoga@blatt.de](mailto:yoga@blatt.de)  
[www.kikudoo.com/siebenblattyoga](http://www.kikudoo.com/siebenblattyoga)



## Kinderyoga (6 – 10 Jahre)

„Kidding around Yoga“ ist ein vielseitiges Konzept mit Musik, Spielen und Geschichten. Es basiert auf traditionellem Yoga und ist ein besonderes Erlebnis – bei uns stehen nämlich Spiel, Spaß und Bewegung im Vordergrund.

Kinderyoga motiviert, fördert das Selbstvertrauen und macht es den Kleinen leichter, mit ihren Emotionen im Alltag umzugehen. Ganz nebenbei lernen wir im Kurs Achtsamkeit, Entspannung und Konzentration. Die Kinder lernen dadurch früh, mit Stress und Druck umzugehen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen: Eigene Yogamatte, bequeme Kleidung, Stoppersocken.**

Anmeldung erforderlich! Cathleen Fröhlich (RYT200, RPYT, RCYT)

**Wann:** Montag von 16:00 bis 16:45 Uhr

**Kosten:** 55,- € (6 Kurseinheiten)

**Anmeldung:** telefonisch unter 0951/4 08 13 17  
oder per Mail an: [yoga@blatt.de](mailto:yoga@blatt.de)  
[www.kikudoo.com/siebenblattyoga](http://www.kikudoo.com/siebenblattyoga)

## Messy Play – Kreatives Entdecken mit allen Sinnen

„Messy Play“ ist ein sensorisches Spielangebot für Kinder von 1 bis 6 Jahren. Dabei wird mit natürlichen, größtenteils essbaren Materialien wie Farben, Schaum, Wasser, Mehl oder Reis gespielt und experimentiert. Das Ziel ist, die Wahrnehmung, Motorik und Kreativität der Kinder spielerisch – und ganz ohne Leistungsdruck – zu fördern. **Bitte mitbringen: Kleidung zu Schmutzigwerden, es wird herrlich bunt und chaotisch!**

**Wann:** Termine werden bekannt gegeben

**Anmeldung  
und Info's:** [effietheod@yahoo.com](mailto:effietheod@yahoo.com)



## Autogenes Training & Klangpädagogik für Kinder (5 – 10 Jahre)

Das Autogene Training ist eine Methode von J. H. Schultz um sich mit Hilfe gedanklicher Vorstellung leichter entspannen zu können. In Kombination mit der Integrativen Klangpädagogik nach Tanja Draxler lernt ihr Kind "Zaubersprüche" (Entspannungssätze) in kindgerechten Phantasiereisen verpackt und begleitet von sanften Klängen der Klangschalen auf spielerische und freudvolle Weise kennen. Schritt für Schritt lernt Dein Kind in einer kleinen Gruppe, wie es die "Zaubersprüche" im Alltag nutzen kann. Die "Zaubersprüche" (Entspannungssätze) können helfen besser zur Ruhe zu kommen besser Stress abzubauen und mit Leistungsdruck besser zurechtzukommen. Zeitgleich kann die Methode die Selbstsicherheit und das Vertrauen fördern. Ich freue mich auf eine entspannte Zeit mit Deinem Kind!

**Bitte mitbringen:** eigene Yogamatte, bequeme Kleidung, leichte Decke

**Wann:** Mittwoch von 16:00 bis 17:00 Uhr, ab 18. 03. 2025

**Kosten:** pro Kurs 120,- € (12 Kurseinheiten, Ratenzahlung möglich)

**Anmeldung:** Daniela Klaus, telefonisch unter 0175/36 21 545 oder per E-Mail: [kinesiologie.daniela.klaus@web.de](mailto:kinesiologie.daniela.klaus@web.de)



## Autogenes Training und Klangpädagogik für Teenager (11 – 16 Jahre)

Es handelt sich um die gleiche Entspannungstechnik wie links beschrieben. In 12 Übungseinheiten lernst du Schritt für Schritt wie du die Formeln in deinem Alltag integrieren kannst. Die Formeln können dir helfen besser zur Ruhe zu kommen besser Stress abzubauen und mit Leistungsdruck besser zurechtzukommen. Zeitgleich kann diese Methode auch die Selbstsicherheit und das Vertrauen fördern. Ich freue mich auf eine entspannte Zeit mit Dir!

**Bitte mitbringen:**

- eigene Yogamatte, bequeme Kleidung, leichte Decke,
- kleines Übungstagebuch

Du bekommst: Merkblätter mit allen Formeln zum Üben für Zuhause

**Wann:** Mittwoch von 17:15 bis 18:15 Uhr, ab 18. 03. 2025

**Kosten:** pro Kurs 120,- € (12 Kurseinheiten, Ratenzahlung möglich)

**Anmeldung:** Daniela Klaus, telefonisch unter 0175 3621545 oder per E-Mail: [kinesiologie.daniela.klaus@web.de](mailto:kinesiologie.daniela.klaus@web.de)

*Bei beiden Kursen handelt es sich um abgeschlossene „Entspannungs-Fortbildungen“.  
Eure Kids lernen hier, wie sie die Techniken dauerhaft selbständig für sich daheim anwenden können.  
In Zeiten von Leistungsdruck und äußere Faktoren aller Art ein wichtiger Baustein.*





## Gemeinschaftstänze für Jung und Alt

Tanzen ist Balsam für Körper, Geist und Seele – und das in jedem Lebensalter. Ob mit oder ohne Tanzerfahrung: wir lernen gemeinsam die Schrittfolgen zu Kreis-, und Blocktänzen. Jede(r) kann mithalten – die Bewegungen sind auch für ältere Menschen geeignet und können sogar individuell an besondere Bedürfnisse angepasst werden.

**Wann:** Januar: 09. 01. / 16. 01. / 23. 01. / 30. 01.  
Februar: 06. 02. / 13. 02. / 27. 02.  
März: 06. 03. / 13. 03. / 20. 03. / 27. 03.  
April: 17. 04. / 24. 04.  
Freitag von 15:00 bis 16:30 Uhr

**Kosten:** 3,00 € pro Stunde für Mitglieder und  
4,00 € pro Stunde für Nichtmitglieder

**Leitung:** Frau Lonja Reinfelder, ausgebildete Seniorentanzleiterin  
E-Mail: lonja.reinfelder@bambit.de

## Englischkurs für \* Senioren \*

Können Sie sich noch an die Englischstunden in der Schule erinnern? Fühlen Sie sich auch „eingerstet“ und würden gern wieder Ihre Englischkenntnisse wieder-auffrischen?

Ob einfach so um fit zu bleiben, oder um Touristen in der Stadt den Weg erklären zu können oder um bei der nächsten Städte-Reise nach London ohne den Sprachführer zu Recht zu kommen – Gründe gibt es viele.

In der Stunde arbeiten wir mit dem Kursbuch, lösen die „exercises“ und nutzen den Themen aus den „units“ für interessante und zwanglose Gespräche auf Englisch. Ohne Leistungsdruck und in einer kleinen Gruppe macht das Lernen Spaß!

Der Kurs ist fortlaufend ohne Anmeldung – Einstieg jederzeit möglich

**Wann:** Dienstag von 16:00 bis 17:30 Uhr

**Kosten:** 3,00 € pro Stunde für Mitglieder und  
4,00 € pro Stunde für Nichtmitglieder



## Laptop und Smartphone für \* Senioren \*

Sie haben einen Laptop, Smartphone oder Tablet, wissen aber nicht so richtig was das Gerät alles kann? Oder trauen sich nicht?

Wir lernen in einer kleinen Gruppe, was Sie alles mit dem Smartphone oder Tablet machen können, also von WhatsApp, Bilder machen über Surfen im Internet mit allem was dazu gehört: Online Banking, Online Shopping, Soziale Netzwerke. Der Sicherheitsaspekt und Datenschutz werden ebenfalls angesprochen. Durch die kleine Gruppengröße können Sie auch im Kurs Ihre eigenen Fragen und Probleme ansprechen und so mitbestimmen, welche Themen besprochen werden.

**Smartphone:** Dienstag, 17:15 bis 18:00 Uhr

**Laptop:** Freitag, 16:30 bis 18:00 Uhr

**Kosten:** 25,00 € für Nichtmitglieder  
20,00 € für Mitglieder  
  
jeweils 10 Einheiten  
inkl. Gerätenutzung



## Mediensprechstunde für \* Senioren \*

Fragen zu PC, Tablet oder Smartphone? Wir helfen Ihnen!

In der PC-Sprechstunde können Sie alle Fragen stellen, die Sie beschäftigen. Bringen Sie ihr Smartphone, Tablet oder Laptop einfach mit und wir lösen Schritt für Schritt das Problem und schaffen wieder Klarheit.

**Wann:** Info folgt

**Kosten:** 3,00 € pro 30 Minuten für Mitglieder und  
5,00 € pro 30 Minuten für Nichtmitglieder



## Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

Yoga hilft ganzheitlich, um Harmonie für deinen Körper, deinen Geist und deine Seele zu erfahren. In diesem Yoga Kurs erlernst du die Grundlagen des Yogas ganz sanft und achtsam.

Du erlernst die Yoga Stellungen (Asanas), Atemübungen, verschiedene Meditations- und Entspannungstechniken.

Ganz egal, ob du Yoga Anfänger bist oder schon Yoga Erfahrung hast, ich freue mich dich durch den Yoga Kurs zu begleiten und meine Erfahrungen mit dir zu teilen.

Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

### Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Decke und gute Laune!

**Wann:** Donnerstag  
von 18:00 bis 19:30 Uhr

**Anmeldung:** Alben Sarafski (BYV)  
Tel. 0151/54 81 34 34 oder  
per Mail: [alben@sarafski.de](mailto:alben@sarafski.de)

**Kosten:** die Kursgebühr wird von den gesetzlichen Krankenkassen zu 70 % bis 80 % erstattet (§ 20 SGB V)



## Yoga für Anfänger & Fortgeschrittene

Yoga möchte den Menschen mit seinem Körper, seinem Geist und seiner Seele in Einklang bringen. Gerade in der heutigen, schnelllebigen Alltagswelt gehen Ruhe und Innenhalten oft verloren. Wir üben klassische Yogahaltungen (Asana), um wieder mehr Körperbewusstsein zu entwickeln, Verspannungen abzubauen und organische Prozesse anzuregen. Gleichzeitig sind Entspannungsphasen während und am Ende einer Stunde sind wichtig, um Stress und innere Unruhe aufzulösen.

Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke und gute Laune!

*Bitte vereinbaren Sie telefonisch eine kostenlose Schnupperstunde.*

**Wann:** Montag von 17:30 bis 18:45 Uhr und  
von 19:00 bis 20:15 Uhr

**Anmeldung:** Christina Ferez (RDY/EYA) Tel. 01 78/5 30 35 77  
oder per E-Mail an: [tina.ferenz@gmx.de](mailto:tina.ferenz@gmx.de)





Yoga in der Tradition nach BKS Iyengar ist bekannt für das detaillierte Arbeiten an den Haltungen. Durch den Einsatz der Hilfsmittel wie Klotz, Decke, Gurt, Wand... können die Asanas länger gehalten und von jedermann geübt werden.

Vijnana-Yoga – practicing from inside © – ist ein kraftvoller und zugleich sanfter Yogastil, der durch Orit sen Gupta geprägt wurde.

**Wann:** Mittwoch von 19:30 bis 21:00 Uhr

**Leitung:** Monika Schlichtig,  
Telefon 0176/21 15 74 91



Vergütung:  
Ehrenamts-  
pauschale

## Huhu Ehrenamtliche – Wo seid Ihr?

Unterwegs für die gute Sache.

„Gemeinsam • Füreinander • Miteinander“

Viel Spaß und Kontakt zu Menschen unterschiedlicher Altersgruppen und Herkunft.

Für unsere wertvolle Arbeit brauchen wir Unterstützer\*innen. Jetzt kommst du ins Spiel. **Wir suchen** nette und hilfsbereite Leute wie dich, die für den guten Zweck bei uns mithelfen, beim Verkauf über Kaffee- und Kuchen, über Kinderbetreuung, gemütliches Beisamensein bis hin zur Durchführung von Veranstaltungen ist alles dabei.

Nimm einfach Kontakt zu uns auf – wir freuen uns!



Heinrich-Weber-Platz 10  
96052 Bamberg  
Telefon: 0951/4 08 13 17  
E-Mail: info@mz-kaenguruh.de  
www.mz-kaenguruh.de

## Yoga für \* Senioren \*

Der Kurs richtet sich an alle, die Yoga praktizieren möchten, jedoch nicht mehr überwiegend auf dem Boden üben können.

Die Übungen werden auf oder mit dem Stuhl ausgeführt. Mit Yogaübungen verbessern wir die Balance und unsere Koordinationsfähigkeit, die Beweglichkeit der Wirbelsäule, das Lungenvolumen durch tiefes, bewusstes Atmen. Dies sind nur einige wichtige Aspekte neben der Freude und dem Körpergefühl, welches sich spürbar verbessert.

**Wann:** Montag oder Donnerstag von 15:00 – 15:45 Uhr  
Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

*Bitte vereinbaren Sie telefonisch eine kostenlose Schnupperstunde.*

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke gute Laune!

**Leitung:** Cathleen Fröhlich

**Anmeldung:** telefonisch unter 0951/4 08 13 17  
per Mail an: [info@mz-kaenguruh.de](mailto:info@mz-kaenguruh.de)

### **Falls Sie uns unterstützen möchten:**

Unsere aktiven Helfer unterstützen uns ausschließlich im Ehrenamt: von der Kinderbetreuung im Spielzimmer, in offenen Treff's als Gastgeber/in, im Second-Hand-Laden sowie in vielen weiteren generationengerechten Angeboten.

### **Wir freuen uns über jegliche Unterstützung:**

Ehrenamtliche Helfer, Sachspenden und sehr gerne können Sie uns auch mit einer direkten finanziellen Zuwendung unterstützen, für die wir Ihnen selbstverständlich eine Spendenquittung ausstellen.

**Alle Spenden kommen ohne Umweg zu 100 % an.**

**Känguruh e.V. – Mütterzentrum und Mehrgenerationenhaus  
Sparkasse Bamberg**

**IBAN DE38 7705 0000 0578 3550 00 • BIC-/Swift-Code: BYLADEM1SKB**



## **Betreuer für die Oster-, Pfingst- und/oder Sommerferien (m/w/d) gesucht**

Die Betreuer/innen werden einer Gruppe von ca. 20 Kindern (Grundschulalter 6 – 11 Jahre) zugeteilt.

Hauptaufgabe ist es, den Kids eine schöne Zeit zu bereiten, natürlich unter Einhaltung der gesetzlichen Aufsichtspflicht.

Ihr seid der Freund, der Tröster und der sie zum lachen bringt und unterstützt die Kinder in allen Bereiche.

Du hast Spaß an der Arbeit mit Kindern im Grundschulalter und besitzt gute Ideen oder Fertigkeiten, welche die Freizeitgestaltung der Kids bereichert, Du bist ein Teamplayer und kannst andere begeistern.

Als Hauptbetreuer suchen wir junge Erwachsene oder Du kannst Dir vorstellen, als Hilfsbetreuer mitzuwirken, dann solltest Du mind. 15 Jahre alt sein.

Die Betreuer Tätigkeit wird in den meisten Fällen auch als Praktika für ein pädagogisches Studium oder einen pädagogischen Beruf anerkannt. Gern stellen wir dir nach deinem Einsatz einen entsprechenden Nachweis aus.



**Wir freuen uns auf Deine Bewerbung  
per E-Mail an: [info@mz-kaenguruh.de](mailto:info@mz-kaenguruh.de)**

Unserer Ferienbetreuung findet während der Oster-, Pfingst- und Sommerferien im Känguruh e.V. am Heinrich-Weber-Platz 10 in Bamberg von Montag – Freitag 8:00 – 15:00 Uhr statt.



## Oster- Eiersuche

am 27. 3. 2026

15:00 – 17:00 Uhr

genaue Info's  
siehe unten

# Ostern steht vor der Tür

Wir laden alle Kinder mit ihren Eltern herzlich zu unserem kleinen Osterfest ein. Wir basteln, spielen uns suchen mit euch gemeinsam ein kleines Osternest.

Mal schaun, ob der Osterhase schon eine kleine Überraschung für euch versteckt hat.

**Wann:** Freitag, 27. März 2026 von 15:00 – 17:00 Uhr

**Kosten:** 4,00 € Mitglieder / 5,00 € Nicht-Mitglieder

**Anmeldung:** telefonisch unter 0951/4 08 13 17  
oder per Mail an: [info@mz-kaenguruh.de](mailto:info@mz-kaenguruh.de)



## Regelmäßige Angebote und Kurse

(nicht in den Ferien und an den Feiertagen)

### Kulinarik, Freizeit und Austausch

<input type="checkbox"/>	Offener Treff mit Frühstück	Montag – Freitag	9:00 – 12:00 Uhr
<input type="checkbox"/>	Offener Treff mit Kaffee & Kuchen	Montag – Freitag	15:00 – 18:00 Uhr
<input type="checkbox"/>	Babytreff	Mittwoch	9:30 – 11:30 Uhr
<input type="checkbox"/>	Kleinkindertreff	Donnerstag	16:00 – 18:00 Uhr
<input type="checkbox"/>	Messy Play s. Seite 21		Termine folgen
<input type="checkbox"/>	Alleinerziehendentreff	Termine s. Seite 12	10:00 – 12:00 Uhr
<input type="checkbox"/>	Deutsch-Polnischer-Treff	Termine s. Seite 16	16:00 – 18:00 Uhr
<input type="checkbox"/>	Türkisches Frühstück	Termine s. Seite 16	10:00 – 12:00 Uhr
<input type="checkbox"/>	Café 54 s. Seite 15	Mittwoch	16:00 – 18:00 Uhr
<input type="checkbox"/>	Nähkästchen	Mittwoch	15:00 – 18:00 Uhr
<input type="checkbox"/>	Strick- und Häkel-Club	Dienstag	15:00 – 17:30 Uhr
<input type="checkbox"/>	Philosophisches Café s. Seite 11	Donnerstag	18:30 – 20:00 Uhr

### Sprachen und Lernen

<input type="checkbox"/>	Hausaufgabenbetreuung	Montag – Freitag	11:00 – 16:00 Uhr
<input type="checkbox"/>	Deutsch für <b>Frauen</b> und Mütter mit Kindern:		
	A1 – Sprachniveau	Montag	9:30 – 12:00 Uhr
		Mittwoch	9:30 – 12:00 Uhr
	A2 – Sprachniveau	Dienstag	9:30 – 12:00 Uhr
		Donnerstag	9:30 – 12:00 Uhr
	B1 – Sprachniveau	Dienstag	9:30 – 12:00 Uhr
<input type="checkbox"/>	Englischkurs für <b>Senioren</b>	Dienstag	15:30 – 17:00 Uhr

# Regelmäßige Angebote und Kurse

(nicht in den Ferien und an den Feiertagen)

## Sport und Bewegung

### Kinder/Jugendliche

<input type="checkbox"/> Eltern-Kind-Yoga Kurs I	Dienstag	15:30 – 16:15 Uhr
<input type="checkbox"/> Eltern-Kind-Yoga Kurs II	Dienstag	16:30 – 17:15 Uhr
<input type="checkbox"/> Kinderyoga	Montag	16:00 – 16:45 Uhr
<input type="checkbox"/> Autogenes Training Kinder	Mittwoch	16:00 – 17:00 Uhr
<input type="checkbox"/> Autogenes Training Teenager	Mittwoch	17:15 – 18:15 Uhr

### Erwachsene

<input type="checkbox"/> Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene	Montag Montag	17:30 – 18:45 Uhr 19:00 – 20:15 Uhr
<input type="checkbox"/> Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger	Donnerstag	18:00 – 19:30 Uhr
<input type="checkbox"/> Gemeinschaftstänze für Alt und Jung genaue Termine s. Seite 22	Freitag	15:00 – 16:30 Uhr

### Senioren

<input type="checkbox"/> Vijnana-Yoga	Mittwoch	19:30 – 21:00 Uhr
<input type="checkbox"/> Yoga für Senioren	Montag/Donnerstag	15:00 – 15:45 Uhr

## Computer und Technik

<input type="checkbox"/> Smartphone für <b>Senioren</b>	Dienstag	17:15 – 18:00 Uhr
<input type="checkbox"/> Laptop für <b>Senioren</b>	Freitag	16:30 – 18:00 Uhr
<input type="checkbox"/> Mediensprechstunde für <b>Senioren</b>	Info folgt	

*Während der Schulferien ist das Känguruh geschlossen*

**Save the Date**  
**21. März 2026**

Platzreservierung unter:  
[info@mz-kaenguruh.de](mailto:info@mz-kaenguruh.de)



# Kinderbasar / Flohmarkt

Mit kostenloser Kinderbetreuung!

Verkauf von guterhaltenen  
Spielsachen, Babyzubehör, Kinder- und  
Umstandskleidung

Kaffee- und  
Kuchen  
gibts auch!

**Wann?**

Samstag, 21. März 2026  
15:00 – 17.00 Uhr

**Wo?**

Mütterzentrum Känguruh e.V.  
Heinrich-Weber-Platz 10 • Bamberg

**Tischreservierung:**

telefonisch unter 09 51/408 13 17 oder  
per E-Mail: [info@mz-kaenguruh.de](mailto:info@mz-kaenguruh.de)

