



Mehr  
Generationen  
Haus  
Miteinander – Füreinander



LEBENSART E.V.  
Wir sind bunt.

2025/26



GOTHAER MEHRGENERATIONENHAUS

DEIN HAUS  
DEINE PROJEKTE  
DEINE KURSE

## GOTHAER MEHRGENERATIONENHAUS DES LEBENSART E.V.

Hauptmarkt 17 | 99867 Gotha

### Unsere Öffnungszeiten:

Montag-Freitag: 08:00 - 22:00 Uhr

Samstag: 10:00 - 18:00 Uhr

Spielplatz und Biergarten sind für Euch bei  
geeigneter Wetterlage geöffnet.

### So erreicht Ihr uns:

Café: 03621 / 30 10 04

Geschäftsleitung: 03621 / 30 11 67

Finanzwesen: 03621 / 30 11 68

E-Mail: [mgh-gotha@web.de](mailto:mgh-gotha@web.de)

Web: [www.mgh-gotha.de](http://www.mgh-gotha.de)



Schenk uns **Deine Sterne**  
bei Google.



Besucht uns auch auf Facebook und Instagram!



... im barrierefreien Gothaer Mehrgenerationenhaus  
mitten im Herzen der Stadt am wunderschönen  
historischen Hauptmarkt. Hier findet Ihr auf 750  
m<sup>2</sup> einen lebendigen Ort der Begegnung mit Café,  
Kurs- und Seminarräumen sowie Biergarten nebst  
Spielplatz.

Bei uns sind alle, von Baby bis Urgroßeltern, will-  
kommen und keine Eurer Ideen ist zu verrückt, als  
dass wir sie nicht gemeinsam umsetzen können.

Auf den folgenden Seiten erfahrt Ihr, wer wir sind, wo-  
für wir stehen, was Ihr bei uns Schönes erleben könnt  
und was wir alles anbieten. Kommt vorbei, bringt  
Euch ein, füllt gemeinsam mit uns das Haus mit Leben!

**VIEL VERGNÜGEN BEIM STÖBERN WÜNSCHT  
EUCH VON HERZEN DAS FRÖHLICHE TEAM  
DES GOTHAER MEHRGENERATIONENHAUSES!**



## Unser Leitbild – WIR SIND BUNT

Wir arbeiten möglichst regional und nachhaltig, achtsam und zukunftsorientiert in Bezug auf Umwelt, Gemeinschaft und Bildung.

Wir bieten Raum für gemeinsame Umsetzung von Ideen, für Kreativität und Begabung und fördern die interkulturelle Vielfalt.

Wir sind ein offener, vielseitiger Ort der Begegnung, geprägt von humanistischen und demokratischen Werten wie Toleranz, Respekt und Akzeptanz.

Wir stehen für wertschätzenden Dialog, gegenseitige Unterstützung und gemeinsame Lösungssuche.

... mit Spielzimmer ist unser gemütliches Herzstück. Hier könnt Ihr schlemmen, spielen, die Tageszeitung lesen oder unser Café als Treffpunkt nutzen. Unsere öffentlichen Bücherregale, Hochstühle, Still- und Wickelmöglichkeiten und Gesellschaftsspiele zum Ausleihen freuen sich auf Benutzung.



Ob Frühstück, Mittag, Kuchen oder Abendessen, mit Fleisch, vegetarisch oder vegan – wir produzieren alles selber und haben für jeden Geschmack und Geldbeutel was da! Gern auch zum Mitnehmen in Pfandbehältern.

Bitte reserviert rechtzeitig Plätze unter 03621 / 30 10 04.



Das Motto unserer Aktion „**Kaffee zum Schieben**“ lautet: zweimal zahlen, einmal genießen - und das Zweite spenden für jemanden, der sich selbst keine Speise/ kein Getränk leisten kann. Weitere Infos dazu gibt's im Café.



## AUSSTELLUNGSPLATZ



In unserem Galeriesystem in den Fluren und im Café bieten sich wunderbare Gelegenheiten, um Deine Gemälde oder Fotografien zu präsentieren.

**Du möchtest unseren Gästen dort auch gerne Deine Kunst zeigen?**

Schreib uns gern an: [mgH-gotha@web.de](mailto:mgH-gotha@web.de)

## CATERING & VERLEIH

Ein tolles Event steht an, aber Euch fehlt noch etwas Geschirr, die Stühle reichen nicht oder Ihr braucht jemanden, der ein paar Schnittchen und Getränke bringt? Wir sind zur Stelle! Ob das Verleihen von Besteck, Geschirr oder Stühlen, die Vermietung unserer Popcornmaschine, der Pinnwand oder des Flipcharts sowie ein individuelles Catering-Angebot - fragt gern an.

**Wir machen (fast) alles möglich.**  
[mgH-gotha@web.de](mailto:mgH-gotha@web.de), Tel. 03621 301168



## SECOND-HAND-STÜBCHEN

Im 1. OG findet Ihr neuwertige Kleidung in allen Größen, Spielsachen, Bücher, Taschen, Schuhe und vieles mehr.

Wir schenken Euch Vertrauen – nehmt, was Ihr braucht und zahlt die Ware am Tresen im Café. Dort könnt Ihr nach Absprache übrigens auch gern Sachspenden abgeben.

*Frohes Stöbern!*



## TAUSCHEN & SCHENKEN

Wer kennt das nicht - da steht zu Hause ewig was im Weg, niemand braucht es, aber zum Wegwerfen ist es zu schade. Da können wir helfen.

Vor unserem Café findet Ihr ein kleines Regal, da dürft Ihr (fast) alles reinstellen, was Ihr verschenken möchtet und natürlich auch mitnehmen, was Euch gefällt. Bitte nichts Verderbliches und ausschließlich nur intakte Gegenstände bringen!



## GUTE GEISTER IM EINSATZ

Euch wird es im Alltag zu viel und es ist keine Atempause in Sicht? Bei uns seid Ihr nicht von allen Guten Geistern verlassen! Sie kommen zu einem fairen Preis zu Euch nach Hause - auch umweltfreundlich mit unserem großen Lastenrad mit Elektroantrieb.

- » Hausputz, Bügelservice, Gartenarbeiten
- » Einkäufe erledigen
- » kleinere Reparaturen
- » Hausmeistertätigkeiten



## FAMILIEN-FLOHMARKT

Im Frühling und im Herbst verkaufen wir für Euch all die Dinge für Kinder und Erwachsene, die Ihr nicht mehr braucht, in der Stadthalle Gotha. Alles, was Ihr tun müsst: rechtzeitig eine Teilnehmernummer sichern, alle Sachen auspreisen, am Freitag vor dem Flohmarkt zum Veranstaltungsort bringen und Samstag nach dem Flohmarkt Geld und nicht verkaufte Ware wieder abholen. Vom Erlös gehen 30 % an den Verein für gemeinnützige Zwecke. **Wir freuen uns immer über helfende Hände!**



## SELBSTHILFEGRUPPEN WILLKOMMEN

In unseren schönen und gemütlichen Räumen treffen sich regelmäßig verschiedene Selbsthilfegruppen. Hier gibt es immer mal noch freie Zeiten zu fairen Preisen.

Schreibt uns gern an. Gern bewirten wir Euch auch hier mit Speisen und Getränken. Kontakt: [mgh-gotha@web.de](mailto:mgh-gotha@web.de)



## WEIHNACHTSAKTIONEN

Tradition hat bei uns das Annehmen von Päckchen für Weihnachten im Schuhkarton und auch die Wunschzettel-Aktion der Regionalstiftung der Kreissparkasse Gotha. Somit helfen wir dabei, Kindern nah und fern ein Lächeln ins Gesicht zu zaubern. Am Wunschzettel Interessierte können sich gern im September melden: [mgh-gotha@web.de](mailto:mgh-gotha@web.de).



## BUNDESFREIWILLIGENDIENST

Werde für 1 Jahr Teil unseres Teams, probier Dich aus, entdecke Deine Stärken! Du bekommst dafür Taschengeld, Weiterbildung und Urlaub. Alter, Herkunft und berufliche Vorkenntnisse spielen keine Rolle.

Wir freuen uns darauf, Dich kennenzulernen! Deine Bewerbung an: [mgh-gotha@web.de](mailto:mgh-gotha@web.de).



## JOB

Du verspürst Motivation, unser Haus mit Deinem Engagement und Deinen Ideen zu bereichern? Die Möglichkeiten, sich bei uns einzubringen, sind vielfältig, z. B. im Café oder in Projekten. Wir freuen uns immer, neue, zuverlässige und ambitionierte Menschen kennenzulernen! Vielleicht wirst Du eines Tages Teil unseres Teams! Sende einfach Deine vollständige Bewerbung per E-Mail an [mgh-gotha@web.de](mailto:mgh-gotha@web.de).



## DU WOLLTEST SCHON IMMER MAL ETWAS GUTES TUN?

### MITGLIEDSCHAFT

Träger des Mehrgenerationenhauses ist der Verein lebensart e.V. Wenn Du Zeit, Ideen und Lust auf Gesellschaft hast, freuen wir uns sehr auf Dich. Mitgliedsbeitrag: 4 € im Monat/ 48 € im Jahr.



### PATENSCHAFT

Keine Zeit, aber ein Herz für gemeinnützige Projekte? Dann freuen wir uns auch, wenn Du symbolisch die Patenschaft für 1 m<sup>2</sup> oder mehrere m<sup>2</sup> unseres Hauses übernimmst. Das ermöglicht Spielraum für schöne Projekte. Patenbeitrag pro Quadratmeter: 7,50 € im Monat/ 90 € im Jahr.



### GUTER GEIST

Gern kannst Du Dich auch als ehrenamtlicher „Guter Geister“ nur tageweise einbringen. Ob Kuchen backen oder bei Veranstaltungen helfen - jede gute Tat ist willkommen. Wir haben ein schönes Dankeschön-Paket für Dich und übernehmen die Kosten für Gesundheitspass und Haftpflichtversicherung. Infos unter [mgh-gotha@web.de](mailto:mgh-gotha@web.de) oder 03621 / 30 11 67.



# ➤ EIN HERZ FÜR HANDGEMACHTES



Wir lieben individuell Handgemachtes & arbeiten mit lokalen Künstler\*innen zusammen. Die Freude an den Kunstwerken teilen wir gern mit Euch bei verschiedenen Veranstaltungen und Workshops in unserem Haus. Das Angebot dabei ist umfangreich von Schmuck über Kosmetik bis hin zu Töpferware, hübscher Deko, handgefertigten Instrumenten, Papierkunst und vielem mehr.



**Neugieriggeworden?** Die Termine zum Stöbern und Mitmachen veröffentlichen wir u.a. unter [www.mgh-gotha.de/termine](http://www.mgh-gotha.de/termine)

**Kreierst auch Du eigene kleine oder große Kunstwerke und möchtest Teil unseres Kreativnetzwerkes werden?**

*Melde Dich gern bei uns und zeig uns, was Du Schönes zauberst: 03621 / 30 11 67 oder [mgh-gotha@web.de](mailto:mgh-gotha@web.de).*



# WUSSTEST DU SCHON...



dass wir einen schönen Spielplatz mit Biergarten haben?

...dass Menschen verschiedener Nationalitäten unser Team bereichern?

...dass wir mehrere Feste im Jahr organisieren?

...dass wir auch vegane und vegetarische Gerichte in der Speisekarte haben?

...dass Du bei uns kicken kannst?

...dass wir uns freuen, wenn auch Du bei uns mitmachst?





ein Projekt zur Begegnung  
aller Generationen

## Herzlich willkommen!

Mit unserem Herzensprojekt Mosaik bieten wir eine bunte Palette von Angeboten, von „Mosaiksteinchen“, die ein gemeinsames Ziel haben:  
**kein Mensch soll einsam sein!**

Kontakte knüpfen, sich endlich mal wieder gebraucht fühlen, zusammen Ideen entwickeln, Wege zurück in die Gemeinschaft finden – all das bringen wir gemeinsam mit Euch auf den Weg, generationenübergreifend und von Herzen kommend.



## Diese MOSAIK-Steinchen erwarten Dich:

- **Mosaik-Stammtisch**  
jeden Mittwoch 16-18 Uhr  
mit wechselnden Themen  
und gelegentlichen, gemeinsamen Ausflügen



- ◆ **Rommé-Nachmittag**  
jeden Mittwoch und Freitag  
16 Uhr im Café



## ◆ Videoprojekt

Bernd Seydel und Klaus Merbach dokumentieren mit Euch gemeinsam das Mosaik-Projekt mit Videos und Fotos auf eine sehr charmante und fröhliche Art.



- ◆ **MEK → MOSAIK-Einsatz-Kommando.**  
Das Mosaik-Einsatz-Kommando hilft Dir gern,  
wenn Du zu Hause mal 2 Hände mehr brauchst.



**Gastgeber\*innen gesucht** – werde ein Teil des Projekts  
und sei Gastgeber\*in zum Stammtisch.

*Infos bekommst Du in unserem Café von Sven und Thomas  
oder unter 03621/30 10 04.*

*Dieses Herzensprojekt unseres Hauses ist durch die  
Unterstützung des Deutschen Hilfswerks, Stiftung der  
Deutschen Fernsehlotterie, möglich. Dankeschön!*



## SKATABEND



Ein kleines, feines Ründchen trifft sich jeden Freitag von 19 bis 21 Uhr im Café und sucht noch Mitspieler\*innen.

Egal ob Anfänger\*in oder Profi - wenn Du Interesse hast, komm gern dazu. Wir freuen uns auf Dich!

**Kontakt: Jens 0151 56 02 58 10**  
jeden Freitag, 19-21 Uhr



## SCHLOSS UND SCHLAU



Wir besuchen einmal im Monat gemeinsam das **Schloss Friedenstein** oder das **Herzogliche Museum**. Kunst, Tiere oder Geschichte – pro Termin steht ein anderes Thema im Mittelpunkt.

Danach gibt es in unserem Café die Möglichkeit, bei Kaffee und Kuchen gemeinsam zum Thema kreativ zu werden.

**Anmeldung: im Café oder Tel. 03621 301004**  
Termin: letzter Freitag im Monat, 15-17 Uhr  
Ort: Treffpunkt ist in unserem Café  
Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt.  
Preis: kostenlos, Spenden sind willkommen



"Schloss und schlau" ist ein Gemeinschaftsprojekt des Gothaer Mehrgenerationenhauses und der Wunderkammer Friedenstein.

## LESEN - SCHREIBEN - RECHNEN



Für 6,2 Millionen Deutsch sprechende Erwachsene ist das Lesen und Schreiben im Alltag eine Herausforderung.\*

Das Gothaer Mehrgenerationenhaus bietet Erwachsenen Unterstützung beim Lesen, Schreiben, Rechnen.



### \* Offenes Ohr:

Wir hören zu, bieten Wertschätzung und Hilfe bei den kleinen Dingen im Alltag.

### \* Wunsch-Zeit:

individuelle Übungen, Unterstützung bei Briefen & Formularen, Rezepten...

### \* Sprich's an:

Bildung ist für alle da. Lernen macht Spaß! Das zeigen wir bei Festen, mit unserem Spiel, im Video, ...

mehr hier:



**Du magst Dich hier einbringen? Melde Dich gern!**

Kontakt: Julia Krebs  
Telefon 03621 301167 oder  
per E-Mail an [mgh.krebs@web.de](mailto:mgh.krebs@web.de)



gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



AlphaDekade  
2016-2026



\*Quelle: Grotlüschen, Anke et al. (2019): LEO 2018 - Leben mit geringer Literalität. Pressebroschüre, Hamburg.

## PC-SPRECHSTUNDE



Der Verein TIF-IT e.V. (Thüringer Initiative zur Förderung von Informationstechnologie e.V.) leitet die PC-Sprechstunde mit seiner Fachkompetenz jeden 2. Freitag im Monat im Café. Alle Fragen rund um Smartphone, PC, Laptop, Tablet ... werden kostenlos beantwortet. Bringt gerne Eure Geräte mit.

TIF-IT



*Leitung: Verein TIF-IT e.V.*

*Anmeldung nötig: per Mail [pc@tif-it.org](mailto:pc@tif-it.org),*

*Tel. 03621 30 10 04 oder persönlich im Café.*

*Termin: jeden 2. Freitag im Monat 15:30-17:30 Uhr im Café*

*Teilnahme kostenlos, Spenden willkommen*

## STRICKLIESEL-TREFF



Wer gern häkelt und strickt, ist in die gesellige Runde der Stricklieseln für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene eingeladen. Ein bisschen Wolle haben wir da, Häkel- und Stricknadeln bitten wir Euch selber mitzubringen.

Übrigens: Wir freuen uns sehr über gespendete Wolle. Alle Strickwaren, die entstehen, werden zugunsten gemeinnütziger Projekte weitergegeben.

*Termin: Freitag, 14:00-16:00 Uhr*

*Teilnahme kostenlos*



## REPAIR CAFE



Bei Kaffee und Kuchen kümmern sich unsere ehrenamtlichen Expertinnen und Experten für Reparaturen aller Art einmal im Monat gemeinsam mit Dir um Deine kaputten Gegenstände.

Ganz egal ob Toaster, Smartphone, Hose oder Stuhl. Mitbringen kannst Du alles, was Du allein tragen kannst.

Alle Reparaturen und die Hilfe zur Selbsthilfe sind kostenfrei, Spenden sind willkommen.

*Kontakt: <https://linktr.ee/RepairCafeGotha>  
+49 157 53778097, [repaircafegotha@gmx.de](mailto:repaircafegotha@gmx.de)*

*Termin: jeden letzten Samstag im Monat, 15 - 18 Uhr*



## KRABEL-FRÜHSTÜCK



Gemütlich im Café zusammenkommen, Frühstück genießen, schön schnattern, Kontakte knüpfen, gemeinsam das Spielzimmer erobern – dazu lädt unser Krabbel-Frühstück Eltern mit Kindern und auch alle, die Lust auf Kinderlachen und etwas Trubel haben, ein. Es wird eine Gastgeberin vor Ort sein. Ein kleines Frühstück (wahlweise süß oder herzhaft) kostet 6,-€ inklusive Flat für Tee oder Filterkaffee. Vorbestellung erwünscht.

*Kontakt: 01522 1899529*

*Termin: jeden Dienstag, 10 Uhr*



## RÄUME ZU VERMIETEN



Du hast eine tolle Idee und suchst einen Platz zur Verwirklichung? Wir vermieten schöne, helle Räume für Beratungsgespräche, Seminare, Kurse, Workshops, Feiern, ... in verschiedensten Größen und mit diverser Ausstattung. Fragen und Reservierungen nehmen wir gern unter 03621 / 30 11 67 oder [mgh-gotha@web.de](mailto:mgh-gotha@web.de) entgegen.

Den aktuellen Belegungsplan findest Du auf unserer Homepage: [www.mgh-gotha.de/angebote/](http://www.mgh-gotha.de/angebote/)

*Den aktuellen Belegungsplan findest*

*Du auf unserer Homepage:*

*[www.mgh-gotha.de/angebote/](http://www.mgh-gotha.de/angebote/)*



## INTERKULTURELLER SPRACHENSTAMMTISCH



Herzlich willkommen sind Menschen aller Herkunft, die

- sich in ihrer Muttersprache oder einer anderen Fremdsprache unterhalten möchten,
- interkulturelle Kontakte suchen,
- ihre Fremdsprachenkenntnisse verbessern möchten.

An jedem Tisch wird eine andere Sprache gesprochen. Außerdem machen wir regelmäßig zusammen Musik, probieren Snacks aus verschiedenen Ländern, spielen Gesellschaftsspiele oder gehen raus in die Natur.

### Intercultural Language Club

Warm welcome to people of different nationalities, who

- would like to talk in their native language or a foreign language
- look for intercultural contacts
- would like to improve their foreign language competences.

At each table a different language is spoken. Frequently, we also make music together, taste snacks from different countries, play boarding games or spend time in the open air.

*Kursleitung: Christine Monkowius & Daniela Hiebeler*

*Termine: siehe Homepage [www.mgh-gotha.de/termine/](http://www.mgh-gotha.de/termine/)*

*Kontakt: [expats-in-gotha@gmx.de](mailto:expats-in-gotha@gmx.de),*

*[facebook.com/groups/InterculturalLanguageClub](https://www.facebook.com/groups/InterculturalLanguageClub)*

*Teilnahme kostenlos*





Einfach mal darüber reden, sich verstanden fühlen, Erfahrungen und Tipps austauschen und Neues zur Demenz sowie dem Umgang damit hinzulernen – dafür ist unsere Selbsthilfegruppe für Angehörige und Betroffene da.

*Kontakt: Julia Krebs*

*Tel.: 03621 / 30 11 67*

*oder E-Mail: mgh-gotha@web.de*

*Termin: jeden 1. Mittwoch im Monat, 10 Uhr im Flexiraum*

*Kursgebühr: Wir bitten um 1€ pro Person für die Mietkosten*



Knock out durch Covid 19 ist eine Selbsthilfegruppe für Betroffene von Long-Covid, Post-Covid, Post-Vac in Gotha.

Unsere jetzige Situation wollen und können wir verbessern, wissen aber oft nicht wie. Wir beginnen

vielleicht unsere neue Lebenssituation zu akzeptieren, in dem wir uns aktiv mit der Krankheit auseinandersetzen.

Trotzdem reicht es noch nicht aus. Wir bieten uns daher gegenseitiges Verständnis, Hilfe und Stärkung. Das Erlernen von Pacing und Coping sind hierfür u.a. hilfreiche Strategien. Verschiedene offene und strukturierte Gesprächsanlässe ermöglichen uns eine vielseitige Sichtweise auf die doch sehr unterschiedlichen Symptomatiken.

Gemeinsam werden wir aktiv und beugen so sozialer Isolation vor. Bei Fragen nehmen Sie einfach Kontakt mit mir auf.

*Kontakt: Yvonne Strobel*

*E-Mail: koco19@mail.de*

*Termine: dienstags, ab 13:30 Uhr*

*Teilnahme kostenlos*



[www.koco19shg.de](http://www.koco19shg.de)



Die Selbsthilfegruppe FASD (fetales Alkoholsyndrom) ist eine Anlaufstelle für Betroffene und deren Angehörige zum Austauschen und für gegenseitige Unterstützung. Interessent\*innen sind herzlich willkommen!

*Kontakt:*

*Stephanie Schmiedekind 0177 8289382,*

*Stephanie.Schmiedekind@freenet.de*

*oder Franziska Reddig 0160 7871050*

*Termin: jeden 1. Dienstag im Monat, 11:30 Uhr*

*abweichende Termine sind möglich,*

*Infos über das Gothaer Mehrgenerationenhaus*

*Kosten: Die Spendentasse freut sich über eine freiwillige Gabe.*



© macrovector  
official / Freepik

## RECHTSBERATUNG



Die Rechtsanwältin Katrin Wintzer bietet kostenlose Erstberatungen bei uns im Haus an. Frau Wintzer ist Fachanwältin für Familienrecht und Fachanwältin für Sozialrecht. Weitere Schwerpunkte liegen im Arbeitsrecht, Mietrecht und Erbrecht.

Eine Anmeldung bei Frau Wintzer ist unbedingt nötig unter: 03621 8 29 38 34

Termin: jeden ersten Donnerstag im Monat, 17:00 Uhr



## KURSEINBLICK



Wir haben ein sehr umfangreiches Kursangebot in unserem Haus, wovon Dir die folgenden Seiten einen kleinen Eindruck vermitteln.



» Wird es vielleicht Zeit für ein (neues) Hobby?

Alle Termine findest Du in unserem Raumplan, welcher bei uns im Haus aushängt und auch auf unserer Homepage:

[www.mgh-gotha.de/angebote](http://www.mgh-gotha.de/angebote)



einfach mit dem Handy scannen

## DIE ZUCKERPUPPEN



### Die Zuckerpuppen – Bauchtanz für Männer

Bauchtanz ist nur was für Mädels? Nicht bei uns! – Schau einfach mal rein, lerne in offener und fröhlicher Runde, die Hüften zu schwingen und hab Spaß an orientalischemodernen Rhythmen. Der Kurs richtet sich ausschließlich an männliche Interessenten. Vorkenntnisse oder Gardemaße brauchst du nicht. Wir freuen uns über deine Verstärkung.



Kursleitung: Judith George, Tel. 0170 1855851

Termine: montags, 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Kursgebühr: 10,00 Euro/ Monat

## YOGA FÜR MÄNNER



Yoga ist mehr als nur Gymnastik. Yoga ist ein Weg zu persönlicher Entwicklung, körperlicher Gesundheit und geistiger Klarheit. Dazu kombinieren wir die Körper-, Atem- und Meditationstechniken des klassischen Hatha-Yoga mit Erkenntnissen der modernen Physiotherapie und Psychologie – für mehr Kraft, Beweglichkeit und Entspannung. Wir sind eine kleine, aufgeschlossene Männerrunde, die sich immer über Zuwachs freut. Teilnehmen kann jeder, unabhängig von Alter oder Fitness.



Kursleitung: Jens Nagel · Kontakt: 0176/200 673 38 oder

E-Mail: [jens.nagel@posteo.de](mailto:jens.nagel@posteo.de), Mittwochs 19:30 - 21:00 Uhr

## PEKIP-SPIELGRUPPEN FÜR BABYS IM 1. LEBENSJAHR

Mit der Geburt eines Babys beginnt eine spannende Zeit.

Diese in schöner Atmosphäre zu genießen, Entwicklung und Bewegungsdrang der Kinder zu unterstützen und ihnen erste Kontakte mit Gleichaltrigen zu ermöglichen – dazu lädt dieser Kurs herzlich ein!

*Kursleiterin:*

*Anke Merbach (Dipl.-Sozialpädagogin)*

*Anmeldung & Infos: 01522 / 189 95 29*

*Kursgebühr: 90 € (10 Kurseinheiten)*

*Krankenkassenzuschuss möglich!*



## SYSTEMISCHE BERATUNG COACHING, SUPERVISION

Nicht immer läuft alles so rund wie erhofft und so kann es manchmal mehr als hilfreich sein, sich privat oder dienstlich eine beratende Unterstützung von außen zu gönnen.

Anke Merbach, Diplom-Sozialpädagogin und Fachkraft für systemische Beratung, Supervision, Coaching und Organisationsentwicklung (DGFS-zertifiziert) bietet freie Termine im Mehrgenerationenhaus oder gern auch in Ihrem Unternehmen vor Ort an.

*Termine und Preise auf Anfrage unter:  
anke.merbach@web.de oder 01522 / 189 95 29*



## KANGATRaining

Kangatraining ist Sport mit dem Baby und genau auf die Bedürfnisse junger Mamas abgestimmt! Du wirst sicher & effektiv rundum fit und dein Baby genießt dabei deine Nähe und Geborgenheit und schlummert meist seelenruhig in einer geeigneten Tragehilfe.

Beim Kangatraining aktivieren wir unter anderem deinen Beckenboden und festigen die tiefliegende Bauchmuskulatur für eine korrekte Körperhaltung im Alltag mit deinem Baby.

Zu Musik aus deiner Teenie-Zeit, Salsa und aktuellen Songs schwingen wir die Hüften und lassen die paar überschüssigen Schwangerschaftspfunde purzeln.

### Wann kannst du starten?

Sobald du den postnatalen Check-Up beim Gynäkologen (meist 8-10 Wochen nach der Entbindung) und deine Rückbildung begonnen bzw. bestenfalls abgeschlossen hast, bist du beim Kangatraining herzlich willkommen! Ich freu mich auf Euch!

Anmeldung und weitere Infos unter [www.fit4fam.de](http://www.fit4fam.de)

*Kursleitung: Fit4fam – Loreen Schneider*

*Kontakt: [loreen@fit4fam.de](mailto:loreen@fit4fam.de), 0152 / 548 366 58*

*Termin: Donnerstag, 09:30 - 10:30 Uhr*

*Kursgebühr: 99 € für 10 Wochen,*

*Krankenkassenbezuschung möglich*

fit4fam



## MODERN ORIENTAL DANCE

Wer schon immer fasziniert war von den geschmeidigen Bewegungen des Orientalischen Tanzes, den mitreißenden Klängen oder auch einfach auch mal wieder in Schwung kommen möchte, ist herzlich eingeladen zu unseren regelmäßigen Tanzkursen. In fröhlicher Atmosphäre werden grundlegende Bewegungen erlernt und zu schönen, modernen Choreographien zusammengefasst.



Für Kleine und Große, für Anfängerinnen und Geübte, für Mädels, die gern mal auf die Bühne möchten, aber auch für Mädels, die lieber unter sich bleiben. Ob beschwingt-fröhlich oder an-

mutig besinnlich, das Repertoire ist groß und die Musik auch für europäische Ohren gut zu hören. Macht nicht nur Spaß, sondern sorgt auch für eine tolle Körperhaltung frei von Rückenschmerzen!

### Tanzkurse ...

- ✓ *donnerstags 16 -17 Uhr für Mädels ab 8 Jahre, Anmeldung 0157 31334992*
- ✓ *freitags 15:30-17:00 Uhr für Mädels ab 9 Jahre, Anmeldung 01522 1899529*
- ✓ *für Frauen, mittwochs 17:30-19 Uhr, Anmeldung: 01522 1899529*



## KNIRPSENSPORT

Bewegung, Neues ausprobieren, Förderung von Koordination, Balance und Konzentration, Kontakte knüpfen und Ideen für zu Hause mitnehmen – das gibt's für Knirpse zwischen 1 und 2,5 Jahren mit Eltern. Genießt unsere geselligen, abwechslungsreichen Stündchen zum Entdecken, Staunen und Lachen!

*Kursleitung: Julia Krebs*

*Kontakt: 0157 31334992*

*Termin: Mittwoch am Nachmittag oder Freitag am Vormittag | Kursgebühr 70,-€ für 10-er Kurs*



## BINIES AKTIV & ZUMBA KIDS

**Binies Aktiv** für Kinder von 1,5 bis 3 Jahre mit Begleitperson und **Zumba Kids** für Kinder im Alter von 3,5 bis 6 Jahren.

Gemeinsam erleben wir spannende Kursstunden, mit Spiel und Spaß. Gemeinsam tanzen, Musikinstrumente ausprobieren und singen. Auch ein kleiner Bewegungsparcours ist fast immer dabei. Dein Kind hat Lust dabei zu sein?

*Kursleitung: Janet Wunsch*

*Kontakt: 0152 38493600*

*mittwochs, 8 Kursstunden aus 10 Terminen wählbar*



## MALKURS

Malen wie die Profis? Serhii gibt Dir Anleitung, Ideen, Kniffe und Tricks mit, um Deine Malkünste noch besser zu machen. Kreide, Aquarell und weitere Techniken kannst Du ausprobieren, erlernen, vertiefen.

*Kursleitung: Serhii*

*Anmeldung persönlich im Kurs*

*Termine: Samstag, 10 - 11:30 Uhr für 8 - 12 Jahre*

*Samstag, 12- 14 Uhr für Kinder & Erwachsene ab 12 Jahre*



## MALEN UND ZEICHNEN

**Malen & Zeichnen für alle – kreativ und individuell!**  
Egal ob Anfänger\*in und Fortgeschrittene\*r – in meinem Kurs lernst du die Grundlagen des Zeichnens und Malens oder vertiefst deine Fähigkeiten mit neuen Techniken und kreativen Impulsen. Wir arbeiten mit Bleistift, Kohle, Tusche, Pastell, Acryl & Aquarell und widmen uns spannenden Motiven: Figuren, Porträts, Landschaften & mehr. Einfach ausprobieren und loslegen!

*Kursleitung Michalina Koch*

*Kontakt [info@mikodesign.net](mailto:info@mikodesign.net)*

*[www.mikodesign.net](http://www.mikodesign.net)*



## KREATIV MIT DEM KNOTEN TROLL

Für Events, gesellige Runden, Kindergeburtstage, Schulklassen oder andere Projekte - ich biete euch schöne und gut durchdachte Kurse mit guter Laune und neuen Erkenntnissen im Bereich des Handwerkes an. Sowohl kreative Arbeit mit Papier oder Gips als auch Upcycling-Projekte oder Erlernen der Makrameekunst und Häkeln, bei mir lernt ihr den Umgang mit sämtlichen Materialien und Techniken.

*Kursleitung: Franziska Reddig*

*Tel. 0160 7871050 (auch WhatsApp)*

*[knotentroll2022@gmail.com](mailto:knotentroll2022@gmail.com)*



[www.knotentroll.de](http://www.knotentroll.de)



## MALKURS MIT LISA

Ich lade Kinder (ab 6 Jahren) und Erwachsene zu kreativen Zeichenstunden ein!

- ✓ Zeichnen zur Entspannung und Freude
- ✓ Grundlagen des Zeichnens und der Malerei
- ✓ Grafische Techniken, Design, Fashion-Illustration

Mit meiner langjährigen Erfahrung als Kunstschullehrerin unterstütze ich Anfänger\*innen und Fortgeschrittene dabei, kreativ zu werden, zu experimentieren und ihren eigenen Stil zu entdecken.

*Kursleitung: Lisa, mittwochs 17:00-18:30 Uhr*

*Anmeldung persönlich im Kurs*



## BARREL DRUMMERS (ÖLFASSTROMMLER)



### Leise kann jeder! :-)

Wir sind eine kleine, individuelle, jung gebliebene und fröhliche Gruppe von ehemaligen MusikerInnen und Laien, die Spaß und Lust am Trommeln auf alten Fässern und anderen Rhythmusinstrumenten haben.

Unser Können zeigen wir ab und zu „lautstark“ zu privaten Feiern, z. B. Hochzeiten oder Geburtstagen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bist du neugierig geworden und möchtest es selbst probieren?

**Komm vorbei, wir freuen uns auf dich.**

*Übungsleiter: Peter Passet*  
*Organisation/Kontakt: Judith George*  
*Telefon: 0170 1855851*

*>> jeden Montag 18:45 – 19:45 Uhr*

*Anmeldung:*  
*nicht erforderlich, einfach rumkommen*  
*Kursgebühr 5,00 Euro/Monat*



## HERZLICHEN DANK :)

*Wir freuen uns über die wunderbare Zusammenarbeit mit allen Mitgliedern, Paten, Patinnen und Unterstützenden!*

### VIELEN DANK!



## DEINE SPENDE

... unterstützt unsere Arbeit für ein vielseitiges, wertschätzendes Miteinander!

**Wir sagen von Herzen Dankeschön für jeden Euro!**

**Mehrgenerationenhaus Gotha**

IBAN: DE40 8205 2020 0750 0266 69

BIC: HELADEF1GTH

oder **lebensart e.V.**

IBAN: DE25 8206 4168 0002 2027 60

BIC: GENODEF1GTH



Damit es Ihnen gut geht:  
Bestens beraten in Gothas ältester Apotheke



## Goethe - Apotheke

City, Goethe-Platz 10  
99867 Gotha  
Tel.: 03621 / 85 27 17 - Mail: [goetheapo@t-online.de](mailto:goetheapo@t-online.de)  
[www.goetheapo.kpm](http://www.goetheapo.kpm)

Öffnungs-  
zeiten:

Mo - Fr  
8 - 18 Uhr  
Sa  
9 - 14 Uhr

## KW Kanzlei Wintzer Rechtsanwälte & Steuerberater

Rechtsanwältin

**Katrin Wintzer**

Fachanwältin für Familienrecht

Fachanwältin für Sozialrecht

99867 Gotha

Gartenstraße 52

Telefon: 03621 / 8293834

Telefax: 03621 / 8293831

[www.recht-wintzer.de](http://www.recht-wintzer.de)

[kontakt@recht-wintzer.de](mailto:kontakt@recht-wintzer.de)



Ein Leben lang an deiner Seite:  
Das mitwachsende Girokonto.

**Kostenfreie Kontoführung und  
attraktive Guthabenverzinsung  
für alle von 0-17 Jahren.**

Weitere Infos & Terminvereinbarung:

 [www.kreissparkasse-gotha.de/kinder-und-schueler](http://www.kreissparkasse-gotha.de/kinder-und-schueler)  
 03621 221-0



Kreissparkasse  
Gotha

Weil's um mehr als Geld geht.

# Universum Friedenstein entdecken

Schloss Friedenstein, das Herzogliche Museum und die Wunderkammer Friedenstein freuen sich auf euch mit vielfältigen Angeboten:

## Ferienprogramme

*Kunst & Kreativ-  
angebote*

*Ausstellungen*

Schloss & schlau

*Theater, Feste  
& Konzerte*

*Workshops*

*Reise in  
vergangene  
Zeiten*

**Kinder- &  
Familienführungen**



Aktuelles unter:  
[www.friedenstein-stiftung.de](http://www.friedenstein-stiftung.de)  
[www.friedensteine.de](http://www.friedensteine.de)

oder folgt uns auf:  



**Friedenstein**  
Stiftung  
Gotha



**Thüringen**  
-entdecken.de 

# Badespaß für die ganze Familie.



**Familien.  
Karte.**

**22 € Badespaß**  
ohne zeitliche  
Begrenzung!\*

Ob im Planschbecken für die ganz Kleinen oder im Lehrschwimmbecken für die älteren Kinder – verbringt eine wundervolle Zeit in Familie und schafft großartige Momente beim Planschen und Schwimmen.

**Wir wünschen Euch ganz viel  
Spaß dabei und freuen uns auf Euch!**

\*Familien mit max. 2 Erwachsenen und max. 3 Kindern. Jeder zusätzliche Erwachsene und jedes weitere Kind zahlt den regulären Preis. Gilt für einen Tag und nur für das Bad – keine Saunaaufbuchung möglich.

[www.stadt-bad-gotha.de](http://www.stadt-bad-gotha.de)

Ein Unternehmen der GÖTHAER STADTWERKE GRUPPE

**GÖTHAER  
BÄDER**



# Buch uns!

## Modern Oriental Showdance

### Ihr sucht ein Highlight für Eure Veranstaltung?

Wir faszinieren mit Tänzen voller Lebendigkeit, Freude und Eleganz. Ob Firmenfeier, Sommerfest, Geburtstag, Hochzeit, Weihnachtsfeier oder anderes - wir stellen für Euch ein passendes Programm zusammen! Unsere Ensembles sind vielseitig unterwegs mit kleinen und großen Tänzerinnen, verschiedenen Accessoires, variierenden Tanz- und Musikstilen,...



### Ihr wollt selbst tanzen?

In Workshops geben unsere Tanzpädagoginnen gern die Freude am Tanzen weiter. Inhalt und Umfang nach Absprache. Fragt uns gern an.



**RHYTHMUS  
BEWEGT** e.V.

Rhythmus bewegt e.V. in Gotha

0152 2189 9529 · 0157 3133 4992

rhythmus-bewegt@web.de

[www.rhythmus-bewegt.jimdosite.com](http://www.rhythmus-bewegt.jimdosite.com)

*Wir erwecken Euch musikalisch zum Leben!*

Anwaltskanzlei  
**Gudula Leidner**



**Rechtsanwältin & Fachanwältin für Familienrecht**

**Tätigkeitsgebiete:**

Familienrecht · Erbrecht · Sozialrecht · Mietrecht · Arbeitsrecht  
Schadensregulierung · Patientenverfügung · Vorsorgevollmacht  
Testamente · Erbauseinandersetzung

Dreikronengasse 2  
99867 Gotha

Telefon: 03621 / 36 00 - 0  
Fax: 03621 / 36 00 - 36

E-Mail: [info@anwaltskanzlei-gotha.de](mailto:info@anwaltskanzlei-gotha.de)  
Web: [www.anwaltskanzlei-gotha.de](http://www.anwaltskanzlei-gotha.de)

## WOHNEN IN GOTHA

Miet- und Eigentumswohnungen  
Häuser und Grundstücke  
Gewerbeobjekte  
Mietstellplätze

**Wir freuen uns auf Sie und beraten Sie gern.**



**BGG**   
Wohnen in Gotha

Baugesellschaft Gotha mbH  
August-Creutzburg-Str. 2  
99867 Gotha

Telefon 03621 / 77 10  
Telefax 03621 / 77 14 00

[www.bgg-gotha.de](http://www.bgg-gotha.de)

# Null Euro – volle Leistung

**100 €**  
Begrüßungs-  
geld<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Ziehe jetzt mit deinem Girokonto zur Sparda-Bank Berlin. Teilnahmebedingungen unter [www.sparda-berlin.de/konto](http://www.sparda-berlin.de/konto). Angebot begrenzt. Gilt für alle Kontoeröffnungen bis 30. Dezember 2025.

<sup>2</sup>Grundpreis für alle Personen ab 30 Jahren im ersten Jahr kostenlos, danach beträgt der monatliche Grundpreis 4,90 €.

Unser Girokonto „**Dein Konto**“ zum Nulltarif im 1. Jahr<sup>2</sup> oder unser kostenloses „**Konto Free**“ für alle unter 30 Jahren. Mit Cashback, gebührenfreien Bargeldabhebungen fast überall und vielen weiteren Vorteilen. Jetzt online eröffnen: [www.sparda-berlin.de/giro](http://www.sparda-berlin.de/giro).

*Deine Bank im Osten.*

**Sparda-Bank**

Berlin

Schlüsseldienst &  
Sicherheitstechnik

 **GARSCHA**

**Notdienst**

**0172 / 67 63 007**

Inhaber: Philipp Garscha

Öffnungszeiten:

Mo & Di 14.00 - 17.00 Uhr

Do 14.00 - 18.00 Uhr

Fr 14.00 - 16.00 Uhr

Geschäft: Kindleber Straße 32  
99867 Gotha

Telefon: 03621 / 73 74 854

Mobil: 0172 / 67 63 007

[info@schluesseldienst-garscha.de](mailto:info@schluesseldienst-garscha.de)

www.gothaer-stadtwerke-energie.de

www.gothaer-stadtwerke-netz.de

# Bist du auch ...

... voller Energie?

**Kaufmännische Berufe**

**Technische Berufe**

**Duales Studium**



Unternehmen der  
GOTHAER STADTWERKE GRUPPE

**GOTHAER  
STADTWERKE  
ENERGIE**

**GOTHAER  
STADTWERKE  
NETZ**

- ✓ geschäftsdrucksachen
- ✓ großformatdruck
- ✓ grafik-design
- ✓ social media
- ✓ beschriftungen
- ✓ schilder & planen
- ✓ lichtwerbeanlagen
- ✓ marketingkonzepte
- ✓ digitale fotografie
- ✓ werbeartikel
- ✓ messebau
- ✓ webdesign



 **mach.art**  
Werbeagentur Thüringen GmbH

0151 43 80 00 90 

036 21 733 81 61 

info@machart-thueringen.de 

instagram.com/mach.art.thueringen 

facebook.com/machart.thueringen 

## Impressum

Herausgeber:  
Gothaer Mehrgenerationenhaus des Lebensart e.V.  
Hauptmarkt 17 | 99867 Gotha

Telefon Café: 03621 / 30 10 04  
Tel. Geschäftsleitung: 03621 / 30 11 67  
E-Mail: mgh-gotha@web.de  
Web: www.mgh-gotha.de

Text & Bilder: Gothaer Mehrgenerationenhaus  
des Lebensart e.V., Dr. Bernd Seydel  
Layout: mach.art Werbeagentur Thüringen GmbH  
Auflage: 5.500 Stück  
Stand: März 2025

HIER FINDET IHR UNS

**Gothaer  
Mehrgenerationenhaus**  
Hauptmarkt 17



  
**GOTHA**  
Residenzstadt

gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend