



**Mehr
Generationen
Haus Mainleus**
Miteinander – Füreinander

Mehrgenerationenhaus Mainleus

AWO - Bürgerzentrum

Mühlstraße 3, 95336 Mainleus



Ortsverein
Mainleus



Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband
Kulmbach e.V.

Öffnungszeiten und Angebote

(Stand: Februar 2025)

Sprechzeiten und allgemeine Beratung im Mehrgenerationenhaus Mainleus:

Montag bis Freitag von 09:00 bis 12:00 Uhr, sowie nach Vereinbarung:
Vermittlung von Mutter/Vater-Kind-Kuren, Vermittlung von Babysitter, Alltagsbegleitung und Ehrenamt,
Kursangebote, allg. Anfragen und Psychosoziale Beratung, Integrationshilfe, etc.

Ihre Ansprechpartnerinnen im Mehrgenerationenhaus Mainleus:

Frau Sinah El Kord, Einrichtungsleitung | Tel.: 09229 975075 | E-Mail: mehrgenerationen@awo-ku.de
Frau Lika Fauska, Betreuungsnetzwerk | Tel.: 09229 9759175 | E-Mail: betreuungsnetzwerk@awo-ku.de

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege 

Montag

- 08:30 bis 09:45 Uhr **preMom® Yoga für Schwangere** (Leitung: Marion Erhardt, www.gymyo.de)
10:00 bis 11:15 Uhr **beMom® Yoga, Training für den Aufbau des Beckenbodens** (Leitung: Marion Erhardt, www.gymyo.de)
14:00 bis 15:30 Uhr **MGH-MedienCafé: Digital mit 60+**, Schulungsangebot im Umgang mit digitalen Medien
Online - Teilnahme möglich! (Leitung: Beate Oehrlein, www.beate-oehrlein.de)
16:00 bis 17:00 Uhr **Purzelgarde** für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren (AWO – Ortsverein, Kontakt: 01511 4952108)
17:00 bis 18:00 Uhr **Minigarde** für Kinder im Alter von 7 bis 10 Jahren (AWO – Ortsverein, Kontakt: 01511 4952108)
19:00 bis 20:00 Uhr **Gardetanz** für Junioren ab 11 Jahren + Flashlights ab 18 Jahren (AWO - Ortsverein, Kontakt: 01511 4952108)
20:00 bis 21:30 Uhr **„Flashlights“ Showtanz** für Erwachsene ab 18 Jahren (AWO – Ortsverein, Kontakt: 01511 4952108)

Dienstag

- 14:00 bis 17:00 Uhr **Seniorentreff** (AWO-Ortsverein, Leitung: Adelheid Wich, Kontakt und Info: 09229 387)
19:00 bis 20:15 Uhr **„Power-Gym“, Kraft - & Ausdauertraining** (Leitung: Marion Erhardt, www.gymyo.de)

Mittwoch

- 17:00 bis 18:00 Uhr **Selbsthilfegruppe Osteoporose** (Leitung: Gabi Bütterich, Kontakt und Info: 0151 64634164)
18:30 bis 19:45 Uhr **„GymYo“, Yoga & Krafttraining** (Leitung: Marion Erhardt, www.gymyo.de)

Donnerstag

- 08:30 bis 09:45 Uhr **beMom® Yoga, Training für den Aufbau des Beckenbodens** (Leitung: Marion Erhardt, www.gymyo.de)
10:00 bis 11:15 Uhr **Baby-Massage** (Leitung: Marion Erhardt, www.gymyo.de)
14:00 bis 15:30 Uhr **Senioren gymnastik „Fit im Alter“** (AWO-Ortsverein, Kontakt: 09229 387)
17:30 bis 18:45 Uhr **preMom® Yoga für Schwangere** (Leitung: Marion Erhardt, www.gymyo.de)
19:00 bis 20:15 Uhr **„Power-Gym“, Ausdauer - & Krafttraining** (Leitung: Marion Erhardt, www.gymyo.de)

Freitag (ab 04.04.2025)

- 19:00 bis 20:00 Uhr **„Autogenes Training Premium“, Achtsamkeit & Entspannung** (Leitung: Nina Träger, Tel.: 0151 17248515)



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales



Lokale Allianz für
Menschen mit Demenz **KiPF**

Betreuungsnetzwerk für
alle
Generationen
Standort Mainleus

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Sonderveranstaltungen im Mehrgenerationenhaus

Anmeldung erforderlich
10 % Rabatt für AWO – Mitarbeiter!



AWO | Arbeiterwohlfahrt
Kreisverband
Kulmbach e. V.

Mehr Generationen Haus Mainleus
Miteinander - Füreinander

Babysitterkurs 2025

in den Osterferien am 14./15./16. April

Das erwartet Dich:

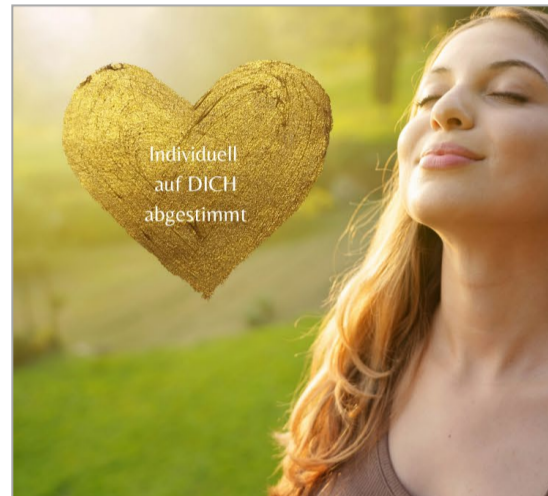
- Grundlagen der Betreuung (Pflege, Entwicklung & mehr)
- Erste-Hilfe-Kurs am Kind (4 Unterrichtseinheiten)
- Rechtliche Besonderheiten und Abschlussprüfung
- Zertifikat und kostenfreie Vermittlungsmöglichkeit

Jetzt anmelden!

Tel.: 09229 975 9175

E-Mail: betreuungsnetzwerk@awo-ku.de

Ansprechpartnerinnen: Fauska Lika & Sinah El Kord



Autogenes Training Premium

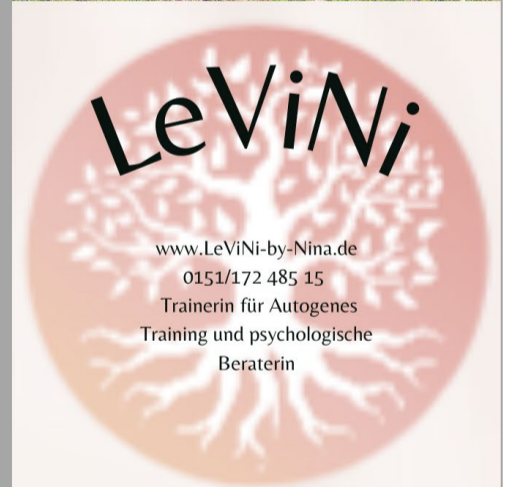
Willst du dich schnell und ortsungebunden Entspannen können?
-> Dann komm zu meinem Kurs und lerne die Kunst des Autogenen Trainings
PLUS
viele Tipps und Tricks mehr Achtsamkeit in deinen Alltag zu bringen.

125 EUR

Sparfüchse aufgepasst:
Meldet euch zu zweit an und spart 20%

Sei es dir Wert und melde dich gleich bei mir an!

Wann? Freitag 19.00-20.00 Uhr
Wo? AWO MGH Mainleus
Termine : 4.4., 11.4., 2.5./9.5., 16.5., 30.5., 6.6



DEINE HERZENSVISION
RITUAL ZUR SONNENFINSTERNIS

Achtsamkeit • Herzöffnung • Meditation

Erlebe mit uns eine Kakaozeremonie, bei der du dein Herz öffnest.

Begebe dich durch unsere wegweisende Meditation auf die Reise zu deinem Herzenswunsch.

Gestalte deine Affirmations-Kerze, um deinen Herzenswunsch in deinem Leben zu manifestieren.

Jetzt ist dein Moment!

Sei dabei. Wann: 29.03.2025 16 -19:30 Uhr
Wo: Mainleus
Kosten: 66 €/Person

Anmeldung unter: 0151-17248515 oder 0160 90340124 per WhatsApp
Wir freuen uns auf dich! Nina & Isabell

„Bring a Friend“ – Aktion !!
Meldet euch zu zweit an und erhaltet 20 % Rabatt!
(AWO – Mitarbeiter + 10 % zusätzlich)

„Bring a Friend“ – Aktion !!
Meldet euch zu zweit an und zahlt nur 55 Euro / Person
(AWO – Mitarbeiter + 10 % zusätzlich)