



## Unsere Kursangebote

### Tai Chi für die Seele

jeweils dienstags 19.00 – 20.30 Uhr

Kursbeginn 16.08.2016!

Die vielen Dinge des Alltags lassen kaum Zeit zum Entspannen und Innehalten. Nehmen Sie sich Ihre Auszeit und gehen Sie unter Anleitung eines erfahrenen Taijiquan-Lehrers diesen weltbekannten und erfolgreichen fernöstlichen Weg, um ihre Mitte zu finden und die Hektik des Alltags besser meistern zu können. Mit der Übung in dieser alten chinesischen Bewegungskunst werden Sie Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden merklich steigern!

10 Veranstaltungen zu jeweils 90 Minuten

Hr. T. Richter, Taijiquan-Lehrer

Teilnehmergebühr 75 EUR/Kurs bzw. 10 €/Veranstaltung

(Probeteilnahme 10 €, wird bei Kursbuchung voll auf Kursgebühr angerechnet)

### Tanzen – macht Spaß und hält fit!

jeweils dienstags 13.30 – 15.00 Uhr

Einstieg jederzeit möglich!

Unser Kurs richtet sich besonders an ältere Damen und Herren, die Spaß an gemeinsamem Tanz und Bewegung haben. Unter Anleitung einer erfahrenen Tanzlehrerin lernen Sie bekannte und weniger verbreitete Volks- und Gesellschaftstänze aus aller Welt kennen und erfahren Interessantes über die Entstehung sowie die Herkunftsländer der Tänze. Ganz nebenbei erhalten und verbessern Sie hierbei nicht nur Ihre allgemeine Kondition und Beweglichkeit, sondern auch ihre Körperhaltung sowie Koordinations- und Merkfähigkeit! Für diesen Kurs braucht übrigens kein eigener Tanzpartner mitgebracht werden!

10 Veranstaltungen zu jeweils 90 Minuten

Fr. C. Illing, Tanzstudio Illing

Teilnehmergebühr 50 EUR/Kurs bzw. 7 EUR/Veranstaltung

(Probeteilnahme 7 EUR, wird bei Kursbuchung voll auf Kursgebühr angerechnet)

### Orientalischer Tanz für Erwachsene

jeweils mittwochs 18.00 – 19.00 Uhr

Kursbeginn 10.08.2016!

Schillernde Kostüme, märchenhafte Klänge, elegante Bewegungen - der orientalische Tanz verbreitet das Gefühl von „1000 und einer Nacht“! Und ganz nebenbei ist es auch ein nahezu ideales Ganzkörpertraining, denn bei dieser als „Bauchtanz“ bekannten Tanzform ist tatsächlich der gesamte Körper in Bewegung.

Trainiert werden dabei vor allem kleine Muskelgruppen, die

in der alltäglichen Bewegung kaum beansprucht werden. Bauchtanz wirkt besonders aktivierend auf die Lenden- und Bauchmuskulatur und sorgt so für eine deutliche Verbesserung der Körperhaltung. Getanzt wird barfuß oder mit dünnen Ballettschuhen. Das stimuliert und kräftigt gleich noch die durch unser Schuhwerk meist völlig unterforderte Muskulatur an den Füßen. Das Beste am orientalischen Tanz ist jedoch, dass man in jedem Alter damit beginnen kann und er trotzdem seine positiven Wirkungen auf Körper und Gesundheit entfaltet!

Entfliehen Sie doch auch einmal für eine Stunde dem Alltagsstress und finden Sie mit Spaß zu einem ganz neuen Körpergefühl!

10 Veranstaltungen zu jeweils 60 Minuten

Fr. M. Mutschler

Teilnehmergebühr 35 EUR/Kurs bzw. 7 EUR/Veranstaltung

(Probeteilnahme 7 EUR, wird bei Kursbuchung voll auf Kursgebühr angerechnet)

**Sie können sich ab sofort für alle Kurse und Veranstaltungen anmelden!**

**Melden Sie sich einfach per Telefon oder auch gern persönlich bei uns im Haus!**

Es sind Programmänderungen und Terminverlegungen möglich!

Bitte beachten Sie deshalb unsere Veröffentlichungen in Grenzblatt,

Tagespresse und unter [www.drk-sebnitz.de](http://www.drk-sebnitz.de)!



## Ferienausfahrten im Jugendtreff

Fr, 01.07.2016  
12.00 Uhr

**Wir suchen den Minigolf-Champion \***  
Treff: 12.00 Uhr MGH, TN-Beitrag: 3,00 €

Di, 05.07.2016  
9.30 Uhr

**Ausflug ins DDR-Museum nach Pirna \***  
Treff: 9.30 Zugbahnhof, TN-Beitrag: 8,00 €

Mi, 06.07.2016  
10.00 Uhr

**Fahrt in den Dresdner Zoo \***  
Treff: 10.00 Uhr Zugbahnhof, TN-Beitrag: 10,00 €

Fr, 08.07.2016  
10.00 Uhr

**Ausflug ins Militärmuseum Dresden \***  
Treff: 10.00 Uhr Zugbahnhof, TN-Beitrag: 10,00 €

Mo, 11.07.2016 -  
Mi, 13.07.2016

**Ferienfahrt an die Talsperre Kriebstein**  
Treff: 10.00 Uhr MGH, Reisepreis 89 €  
- Übernachtungen im echten Indianer-Tipi  
- eine einzigartige Kanutour auf dem Stausee  
- Bogenschießen wie die Profis  
- Besichtigung der Burg Kriebstein  
- gemütlicher Grillabend und vieles mehr...

Di, 26.07.2016  
11.15 Uhr

**Kegelmeister gesucht!!! \***  
Treff: 11.15 Uhr Busbahnhof, TN-Beitrag: 6,00 €

Di, 02.08.2016  
11.00 Uhr

**Fußballgolf im Soccerpark Ottendorf-Okrilla \***  
Treff: 11.00 Uhr MGH, TN-Beitrag: 12,00 €

Mi, 03.08.2016  
9.30 Uhr

**Ausflug ins Besucherbergwerk Berggießhübel \***  
Treff: 9.30 Zugbahnhof, TN-Beitrag: 10,00 €

Fr, 05.08.2016  
10.00 Uhr

**Schlauchboottour auf der Elbe \***  
Treff: 10.00 Uhr Zugbahnhof, TN-Beitrag: 12,00 €

**Weitere Angebote für die Sommerferien 2016 sowie das Anmeldeformular finden Sie in unserem separaten Faltblatt!**

Für die mit \* gekennzeichneten Veranstaltungen bitten wir um Anmeldung!  
Eingang der Anmeldung und Bezahlung des Teilnehmerbeitrags bis zwei Tage vor der Veranstaltung!

Bei zu geringer Teilnehmerzahl können Veranstaltungen abgesagt werden!



## Unsere regelmäßigen Freizeitangebote

### Täglich am Nachmittag

Generationencafé „Zeitlos“ – der Treff für alle Generationen ist für Sie geöffnet  
Jugendtreff KARO 10 –speziell für die Jugend und ab 13.00 Uhr geöffnet

#### Montag

10.30 – 11.30 Uhr „Willkommen“ - Deutschkurs & Sprachcafé für Migranten  
14.30 – 16.00 Uhr „Willkommen“ - Deutschkurs & Sprachcafé für Migranten

#### Dienstag

13.30 – 15.00 Uhr „Tanz Dich fit“ – Aktiv und fit bleiben mit Tänzen aus aller Welt  
14.00 – 16.00 Uhr Ganztagsangebot Kreatives Gestalten  
17.00 – 19.00 Uhr „Let's make music 2.0“ – Instrumenten-Workshops im Jugendtreff  
17.30 – 19.00 Uhr Offene Kreativwerkstatt für Jugendliche und Erwachsene

#### Mittwoch

9.30 – 11.30 Uhr „Kleine Strolche“ – der Vormittagstreff für Kinder, Mütter und Väter  
10.30 – 12.30 Uhr „Willkommen“ - Deutschkurs & Sprachcafé für Migranten  
15.00 – 17.00 Uhr „Girls Power“ – Nachmittag speziell für Mädchen im Jugendtreff  
17.00 – 19.00 Uhr „Let's make music 2.0“ – Instrumenten-Workshops im Jugendtreff  
18.00 – 20.00 Uhr Offenes Sportangebot für Jugendliche bis 18 Jahre \*

#### Donnerstag

13.00 – 14.00 Uhr Gitarrenkurse für jedes Alter  
14.00 – 16.00 Uhr Ganztagsangebote Kreatives Gestalten und Konzertgitarre  
16.00 – 17.30 Uhr Offene Kreativwerkstatt für Kinder und Eltern  
16.00 – 18.00 Uhr Spielenachmittag für jedes Alter im Mehrgenerationenhaus  
- historische und aktuelle Denk- & Strategiespiele  
- bekannte und topaktuelle Brett- und Kartenspiele  
- spannende Bewegungsspiele für drinnen und draußen

#### Freitag

10.00 – 11.00 Uhr „Willkommen“ - Deutschkurs & Sprachcafé für Migranten  
10.00 – 12.00 Uhr „Ideen-Schmiede“ – der offene Stammtisch für alle Interessierten, Neugierigen, Helfer und Kreativen die unser Haus mit Leben füllen  
Auch Sie sind herzlich eingeladen!!!  
15.00 – 18.00 Uhr „Offline“ – der Spielenachmittag im Jugendtreff mal ganz ohne Elektronik

#### Bitte beachten Sie:

Es finden nicht alle Angebote in den Räumen des Mehrgenerationenhauses statt!  
Für die mit \* gekennzeichneten Angebote informieren Sie sich bitte vorab bei uns!

**Hausaufgaben- und Nachhilfe ist nach Terminvereinbarung jederzeit möglich!**

#### Der „Sebnitzer Klöppelzirkel“ im Mehrgenerationenhaus

14-tägig, immer mittwochs ab 18.00 Uhr  
17.08. / 31.08.  
14.09. / 28.09.



## Veranstaltungen im Jugendtreff

Fr, 19.08.2016  
16.00 Uhr

#### Gemütlicher Grillabend

Wir wünschen Euch einen guten Start ins neue Schuljahr!  
Sicher habt Ihr in Euren Sommerferien eine Menge erlebt und könnt uns über viele spannende und außergewöhnliche Erlebnisse berichten!  
Gemeinsam mit Euch wollen wir heute bei einem entspannten Grillabend mit Burgern, Würstchen und selbst gemachtem Salat die Ferien auswerten.  
**Teilnehmerbeitrag: 3,00 €**

Fr, 09.09.16  
15.00 Uhr

#### Cocktailtag

Cocktails und Partygetränke gehen selbstverständlich auch ohne Alkohol!  
Wir zeigen Euch klassische und vor allem leckere Drinks für eine alkoholfreie Feier. Natürlich könnt Ihr Euch auch an ganz eigenen Kreationen probieren!  
Ihr seid die Barkeeper!  
**Teilnehmerbeitrag: 2,00 €**



Fr, 23.09.2016  
15.00 Uhr

#### 2. Großes FIFA 2016 Turnier

Der Freitag ist zwar elektronikfreier Tag, aber keine Regel ohne Ausnahme.  
Unser FIFA-Turnier geht in die zweite Runde! Wählt Eure Lieblingsmannschaft und führt sie in einem packenden Turniermodus zum Sieg!  
Unser brandneuer Wanderpokal wartet auf seinen ersten Gewinner!



#### Treff der Sebnitzer Handarbeitsfrauen im Mehrgenerationenhaus

14-tägig, immer mittwochs ab 13.30 Uhr  
06.07. / 20.07.  
03.08. / 17.08. / 31.08.  
14.09. / 28.09.



## Sonderveranstaltungen

**Do, 14.07.2016**  
**15.00 Uhr**

**„Frauen mal unter sich“ – Frauenstammtisch im MGH \***  
Wir starten zu einer sommerlichen, süßen Überraschungsausfahrt!  
Unser Ziel liegt direkt am Malerweg inmitten historischer Kulissen...  
Dazu treffen wir uns diesmal etwas früher als gewohnt im MGH!

**Mi, 27.07.2016**  
**16.00 Uhr**

**Rommérunde für alle Generationen**  
Lassen Sie mit uns den beliebten Kartenspiel-Klassiker in einer geselligen Runde von Jung und Alt wieder aufleben!

**Do, 28.07.2016**  
**ab 15.00 Uhr**

**Keramikmalerei – Kreativangebot für die ganze Familie \***  
Unser Angebot für alle Ferienkinder mit erwachsener Begleitung!  
Gestalten Sie bei uns verschiedene zauberhafte Keramikfiguren ganz nach Ihren Wünschen! Die dabei eingesetzte Trockenmaltechnik kann auch von Kindern problemlos und mit sehr schönen Ergebnissen ausgeführt werden.  
Fachkundige Anleitung und Begleitung erhalten Sie von unserem Gast.  
**M. Dankert, Keramikmalerei Dankert Hinterhermsdorf**  
**2,00 EUR/Erwachsener zuzüglich Materialkosten nach Verbrauch**

**Fr, 29.07.2016**  
**14.00 Uhr**

**Schmuck basteln und Mineralien angeln \***  
Kreativangebot für Ferienkinder mit erwachsener Begleitung!  
Wunderbare kleine Kunstwerke aus dem regionalen Sandstein schafft das Atelier „Claudia Filigrani“ aus Wehlen. Stellen Sie doch gemeinsam mit Ihren Kindern mal ausgefallenen Schmuck oder andere Basteleien aus Sandstein und Mineralien her.  
**C. Bensch, Atelier „Claudia Filigrani“ Wehlen**  
**2,00 EUR/Erwachsener zuzüglich Material nach Verbrauch**

**Di, 02.08.2016**  
**11.00 Uhr**

**Fußballgolf im Soccerpark Ottendorf-Okrilla \***  
Das Ferienangebot für Väter und Söhne - Golf mal ganz anders!  
Als „Golfschläger“ dient das eigene Schussbein und als Golfball ein ganz normaler Fußball. Riesenspaß ist garantiert!  
**Treffpunkt: 11.00 Uhr am Mehrgenerationenhaus**  
**12,00 EUR/Pers. inklusive Transport ab/bis Sebnitz**

**Fr, 05.08.2016**  
**15.00 Uhr**

**Familien-Spielenachmittag im Sängerhof \***  
Es ist Sommer und da gibt's viele Möglichkeiten zum Spielen im Freien für Groß und Klein. Wir möchten die Möglichkeiten in der Nähe des MGH nutzen und laden die kleineren Sebnitzer zum gemeinsamen Spielen mit Mamas, Papas, Großeltern und Geschwistern ein. Und während die Kleinen toben, finden die Großen bestimmt auch einen Moment für einen Kaffee und Kuchen!

**Mi, 24.08.2016**  
**16.00 Uhr**

**Rommérunde für alle Generationen**  
Lassen Sie mit uns den beliebten Kartenspiel-Klassiker in einer geselligen Runde von Jung und Alt wieder aufleben!



## Sonderveranstaltungen

**Mo, 29.08.2016**  
**18.00 Uhr**

**„Frauen mal unter sich“ – Frauenstammtisch im MGH \***  
Für die Meisten ist der Urlaub ja bereits vorbei. Unser heutiger Grillabend soll eine Gelegenheit sein, diese schöne Zeit noch einmal ins Gedächtnis zu rufen und über spannende Erlebnisse zu plaudern. Bilder können natürlich gern mitgebracht werden!  
**6,00 EUR/Pers.**

**Fr, 02.09.2015 –**  
**So, 04.09.2015**

**„Frauen mal unter sich“ – Frauenstammtisch im MGH \***  
Wir laden herzlich ein zur Frauenstammtisch-Ausfahrt 2016!  
Auch in diesem Jahr gehen wir wieder gemeinsam auf eine kleine Reise. Wie immer ist das Reiseziel eine kleine Überraschung.

**Mo, 05.09.2016**  
**19.00 Uhr**

**Selbsthilfe bei Rücken- und Gelenksbeschwerden \***  
In diesem Seminar werden Ihnen Elemente aus der Wirbelsäulen- und Gelenktherapie nach DORN vorgestellt. Dabei wird gezielt auf die gesamte Wirbelsäule, Schultergelenke, Nackenbereich, Knie und die Ellenbogen eingegangen. In einem umfangreichen Praxisteil erlernen Sie die zur Selbstanwendung geeigneten Behandlungselemente.  
**B. Hübsch-Schaake, Heilpraktikerin**  
**10,00 EUR/Pers.**

**Mi, 21.09.2016**  
**16.00 Uhr**

**Rommérunde für alle Generationen**  
der beliebte Kartenspiel-Klassiker in einer geselligen Runde von Jung und Alt

**Do, 29.09.2016**  
**18.30 Uhr**

**„Frauen mal unter sich“ – Frauenstammtisch im MGH \***  
Der Herbst beginnt sportlich! Unsere Bowling-Termine haben inzwischen einen festen Platz in unserem Stammtisch-Kalender. So geht es auch diesmal wieder auf die Bahnen in Lichtenhain.  
Treffpunkt: Mehrgenerationenhaus

**Für die mit \* gekennzeichneten Veranstaltungen bitten wir Sie um Anmeldung!**

## Energetische Chakra-Fußreflexzonen-Massage

Entsprechend alter asiatischer Heilmethoden spiegeln sich unsere Organe und Körperbereiche mit festgelegten Energiepunkten an den Unterseiten unserer Füße wieder. Werden diese Energiepunkte durch Druck stimuliert, werden die angesprochenen Organe besser durchblutet und die Abwehr- und Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt.

**Aktivieren Sie die Selbstheilungskräfte Ihres Körpers  
und verbessern Sie Ihr Wohlbefinden!**

Ihre Maret Heiny, Bioenergetikerin

Terminvereinbarungen sind im Mehrgenerationenhaus Sebnitz möglich!

**Für die mit \* gekennzeichneten Veranstaltungen bitten wir Sie um Anmeldung!**