



Unsere Kursangebote

Tai Chi für die Seele

jeweils dienstags 19.00 – 20.30 Uhr

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

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. Mutscher

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!



Herbstferien im Jugendtreff

Mi, 05.10.2016

10.00 Uhr

Falknerschau in Bad Schandau *

Findet Ihr Greifvögel auch faszinierend? Heute kommen wir diesen Tieren bei einer Falknerschau mal ganz nah. Dazu wandern wir ein kleines Stück durch die schöne Sächsische Schweiz.

Treff: 10,00 Uhr Zugbahnhof, TN-Beitrag: 10,00 €

Do, 06.10.2016

11.30 Uhr

Ausflug ins Kino nach Pirna *

Ihr entscheidet natürlich welcher Film geschaut wird. Mal sehen was der Spielplan so hergibt.

Treff: 11.30 Uhr Zugbahnhof, TN-Beitrag: 12,00 €

Fr, 07.10.2016

13.45 Uhr

Bowling in Lichtenhain *

Auch dieses Jahr suchen wir wieder den Meister im Bowling unter Euch. Auf der Bahn in Lichtenhain schieben wir eine gar nicht ruhige Kugel.

Treff: 13.45 Uhr Busbahnhof, TN-Beitrag: 10,00 €

Di, 11.10.2016

14.00 Uhr

Herbstliche und kreative Dekorationen herstellen

Heute habt Ihr die Möglichkeit, schöne Dekorationen für die herbstliche Jahreszeit selber herzustellen.

Eure Kreativität ist gefragt!

TN-Beitrag: je nach verbrauchtem Material

Do, 13.10.2016

10.00 Uhr

Ausflug ins Kids Planet Dresden *

Auf geht's in den wohl größten Indoor-Spielplatz unserer Region. Nicht nur für die Kleinen, sondern auch für die größeren Kids sind jede Menge Attraktionen dabei.

Treff: 10.00 Uhr Zugbahnhof, TN-Beitrag: 10,00 €

Fr, 14.10.2016

15.00 Uhr

2. Großes Tischtennisturnier im Jugendtreff

Sportlich gehen unsere Ferien zu Ende. Wir suchen den besten Spieler des kleinen Plastikballs. Es geht um unseren Wanderpokal und kleine Preise.

Weitere Angebote für die Herbstferien 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
13.10. / 27.10.
09.11. / 23.11.
07.12.



Veranstaltungen im Jugendtreff

**Fr, 28.10.2016
15.00 Uhr**



WITCHES-Spielenachmittag

In diesem spannenden Kartenspiel um Feuerpunkte stehen Euch für den Sieg gute Hexen zur Seite. Am Ende gewinnt der Spieler, der die wenigsten Feuerpunkte kassieren musste. Doch Vorsicht - auch zwei „böse“ Hexen sind im Spiel und machen Euch das Leben schwer!
Ihr kennt das spannende Kartenspiel WITCHES noch nicht?
Na dann lasst's uns zusammen spielen!

**Mo, 14.11.2016
17.00 Uhr**

Keramikmalerei *

Ob Weihnachtsdeko oder Geschenke für Eure Familie...
Beim Keramikgestalten ist Eure Kreativität gefragt. Wie einfach das ist, zeigt Euch unser Keramikprofi Frau Dankert.
TN-Beitrag: je nach verbrauchten Material (mind. 5 EUR)

**Fr, 18.11.2016
15.00 Uhr**



Spielecasino im Jugendtreff

Nichts geht mehr... Unser einzigartiges KARO 10 Spielecasino öffnet heute seine Pforten für Euch. Bei beliebten Spielen wie Roulette und Poker, könnt ihr das Glück mal richtig herausfordern. Für die besten Zocker gibt es kleine Preise zu gewinnen.

**Fr, 16.12.2016
15.00 Uhr**

Weihnachtsbäckerei

Kurz vor dem Fest wollen wir natürlich auch mit Euch leckere Weihnachtsplätzchen backen. Danach machen wir es uns noch mit leckerem Punsch gemütlich. Naschen ist bei uns selbstverständlich erlaubt!
TN-Beitrag: 2,00 €

**Mi, 21.12.2016
15.00 Uhr**

Kinonachmittag vor Weihnachten

Heute bei uns: Große Leinwand, Kinosound und Popcorn!
Also schnapp Deinen Lieblingsfilm und komm zu unserem Filmnachmittag im Jugendtreff. Das Popcorn ist natürlich inklusive!

Für die mit * gekennzeichneten Veranstaltungen bitten wir Euch um Anmeldung!
Bei zu geringer Teilnehmerzahl können Veranstaltungen abgesagt werden!

Treff der Sebnitzer Handarbeitsfrauen im Mehrgenerationenhaus

14-tägig, immer mittwochs ab 18.00 Uhr
26.10. / 09.11. / 23.11. / 07.12.



Sonderveranstaltungen

Mo, 10.10.2016
18.00 Uhr

„Frauen mal unter sich“ – Frauenstammtisch im MGH *
Flammkuchen, Pizza & Co. mal anders!
Diese beliebten, schnellen Klassiker gehören zur herbstlichen Küche einfach dazu! Sie eignen sich nicht nur perfekt für die Verarbeitung herbstlicher Gemüse, sondern passen natürlich auch hervorragend zu frischem Wein!
Wir stellen heute einige neue, aber in jedem Fall köstliche Varianten vor.
6,00 EUR

Mi, 19.10.2016
16.00 Uhr

Rommérunde für alle Generationen
Wir laden Sie ein, mit uns den beliebten Kartenspiel-Klassiker in einer geselligen Runde von Jung und Alt wieder aufleben zu lassen!

Fr, 21.10.2016
18.00 Uhr

„Der Weg ist das Ziel – Mit dem Auto nach Albanien“ *
Der Balkan – über Jahrhunderte ein „Pulverfaß“ und leider auch Schauplatz des letzten Krieges auf europäischem Boden. Heute kämpfen dort Millionen Menschen um Wohlstand und politischen Anschluss in Europa. Gleichzeitig aber bieten gerade die aus dem Vielvölkerstaat Jugoslawien hervorgegangenen Länder die wohl imposantesten und vielfältigsten Natureindrücke auf geringem Raum. Dass der Balkan mehr ist als das Urlaubsland Kroatien, beweisen Ihnen heute unsere Gäste. Sie haben die Gegend von Slowenien bis Albanien mit dem eigenen Auto bereist und beeindruckende Reiseerfahrungen gesammelt.
U. und B. Dornick, Sebnitz
3,00 EUR

Mo, 24.10.2016
18.00 Uhr

„Schafwollsocken brennen nicht gut“ *
1.521 km zu Fuß durch Frankreich und Spanien
Sich eine Landschaft zu Fuß zu erschließen ist „in“ und bringt dem Wanderer jede Menge Begegnungen und Erlebnisse. Der quer durch Europa führende Pilgerweg nach Santiago de Compostela ist dabei nicht erst durch den Bestseller von Hape Kerkeling einer der beliebtesten Wanderwege. Unser Gast hat 10 Wochen allein auf dem Jakobsweg zurück gelegt. Gehen Sie mit auf die Reise und lassen Sie sich von Bildern und Anekdoten begeistern!
Ulrike Schenker, Neustadt
Karten mit jeweils 1 € Vorverkaufsrabatt bei uns im Haus erhältlich!
4,00 EUR (Abendkasse)

Do, 27.10.2016
10.00 Uhr
bzw.
Do, 10.11.16
15.30 Uhr

Erste Hilfe am Kind *
Weiterbildungsangebot für Eltern, Großeltern und alle Personen, die unsicher bei der Notfallversorgung von Kindern sind. Sie erfahren, wie Sie bei den häufigsten Verletzungen und Beschwerden von Kleinkindern agieren sollten.
Fr. C. Kaden, Erste-Hilfe-Ausbilderin DRK Sebnitz e. V.
5,00 EUR/Veranstaltung

Veranstaltungs-
Tipp!

12. Sebnitzer Museumsnacht

- mittelalterliche Lieder & Possenspiel
- alte Gewerke bestaunen
- rustikale Speisen nach alten Rezepten



Freitag, 04.11.16 ab 18.00 Uhr



Sonderveranstaltungen

Di, 08.11.2016
18.00 Uhr

Naturheilkunde bei Hauterkrankungen *
Ursachen für Hauterkrankungen können psychische Belastungen, Fehlernährung oder falsche Pflege sein. Sehr oft sind negative Veränderungen der Haut jedoch auch sichtbares Zeichen für innere Erkrankungen. Wir haben zu diesem Thema wieder Dietrich Mühlberg, den Leiter der Dresdner Heilpraktikerschule als kompetenten Referenten eingeladen. Sie haben auch diesmal wieder die Gelegenheit, Fragen in einer anschließenden Gesprächsrunde zu stellen. Die Veranstaltung wird wieder unterstützt von Ihren Sebnitzer Apotheken und der Fa. BOMBASTUS aus Freital.
D. Mühlberg, Leiter der Dresdner Heilpraktikerschule

Mo, 14.11.2016
ab 17.00 Uhr

Keramikmalerei – Kreativangebot für die ganze Familie *
Gestalten Sie weihnachtliche Dekofiguren 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.
Keramikmalerei Monika Dankert, Hinterhermsdorf
2,00 EUR/Erwachsener zuzüglich Materialkosten nach Verbrauch

Mo, 21.11.2016
18.00 Uhr

„Frauen mal unter sich“ – Frauenstammtisch im MGH *
Lichterbogen gehören in der Vorweihnachtszeit zu den beliebtesten Dekorationen in den Fenstern. Bringen Sie doch auch etwas warmen Lichterglanz in Ihr Haus und gestalten Sie sich in unserer Kreativwerkstatt Ihren persönlichen Lichterbogen.
Teilnehmerbeitrag nach verbrauchtem Material

Mi, 30.11.2016
16.00 Uhr

Rommérunde für alle Generationen
Wir laden Sie ein, mit uns den beliebten Kartenspiel-Klassiker in einer geselligen Runde von Jung und Alt wieder aufleben zu lassen!

Fr, 02.12.2016
15.00 Uhr

Adventsnachmittag im Mehrgenerationenhaus *
Heute öffnet der Sebnitzer Weihnachtsmarkt seine Tore. Auch wir möchten alle großen und kleinen Leute zu einem stimmungsvollen, kreativen, vor allem aber gemütlichen Adventsnachmittag mit vielen Überraschungen ins unser Haus einladen.

Mo, 05.12.2016
18.00 Uhr

„Frauen mal unter sich“ – Frauenstammtisch im MGH *
Alle Jahre wieder...und plötzlich steht das Weihnachtsfest vor der Tür. Was überwiegt bei Ihnen? Besinnlichkeit und Vorfreude oder doch Hektik? Auf jeden Fall tut es gut, mal eine Pause zu machen! Wir laden Sie ganz herzlich zu einem entspannten Abend in weihnachtlicher Atmosphäre ein und freuen uns auf Sie!
Weitere Informationen zur Veranstaltung bei uns im Haus!

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

★ **Adventsnachmittag im MGH** ★
★ **Freitag, 02.12.2016 ab 15 Uhr** ★