

nachbarschafts haus

Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.
Programmplan 2025



.....Seite		
Allgemeine Informationen	3-5	
Adventsmarkt.....	41	
Anmeldung.....	4, 42	
Aquarell-, Acryl- und Ölmalerei	38	
Babykurse	29	
Babymassage	27	
Babysitterkurs/-vermittlung.....	17	
Basteln.....	19, 23, 29, 38	
Beirat	13	
Besuchskreis Biebrich.....	13	
Bewegungswelt.....	28, 29	
Body in Balance	32	
Bodystyling	32	
Bogenschießen	16	
Büchertauschbörse	22	
DanceFit	33	
Dance for Kids	30	
Dance Workout.....	33	
Digitale-Angebote	24, 37	
E-Gaming.....	16	
Ehrenamt	6	
Eltern-Kind-Spielkreis	30	
Eltern-Kind-Turnen.....	30	
Englisch	39	
Erziehungs- und Familienberatungsstelle	10, 18	
Familienbildung	11, 17-18	
Frauenfrühstück	19	
Friedensblumen	17	
Freizeitgruppen	19-20	
Geburtsvorbereitung	26	
Gedächtnistraining	19, 34	
Gesprächskreise	12, 19	
Gesprächskreis-Poesie.....	38	
Gitarre spielen lernen.....	16	
Gymnastikkurs	34	
Hebammensprechstunde	17	
Hüpfburg.....	15	
Jugendbildungszentrum	9, 16	
Kindertagesstätte.....	7-8	
Kinderkrippe.....	7-8	
Kindertanz.....	30	
Kinderyoga.....	31	
Kreativer Mittwochstreff.....	19	
Let's talk about Future	16	
Letzte-Hilfe-Kurs	40	
Mamba Café	18	
Mehrgenerationenhaus	22-24	
MGH-Lese- & Schreibhilfe	22	
MGH-Lesen und spielen	22	
Mitgliedschaft.....	5	
Musica Baby	28	
Musica I + II	31	
Netzwerk55plus	21	
Offener Sportplatz.....	16	
PEKiP	28	
Pilates mit Baby	28	
Qigong	35	
Räume	14	
Repair-Café	23	
Rückbildungsgymnastik mit Baby....	27	
Sanftes Yoga	35	
Schwangerschaftsyoga	26	
Selbsthilfegruppen	25	
Singen	20, 24	
Senioren	12-14, 19-21	
Sommerfest	41	
Sonderveranstaltungen	40-41	
Spielegruppen.....	20	
Tanzen im Sitzen	21	
Tänze im Kreis.....	33	
Techniksprechstunde.....	24, 37	
Teilnahmebedingungen	42	
Tragekurs.....	28	
Treffcafé	6	
Wegbeschreibung	43	
Wirbelsäulenstabilisierung	35	
Yoga auf dem Stuhl	34	
Yoga Move.....	36	
ZENbo-Balance® Workshop	36	

Liebe Freunde, Besucher*innen und Interessierte an unserem Haus

Mit diesem Heftchen halten Sie das Angebotsprogramm unseres Hauses in den Händen. Wir freuen uns sehr über Ihr Interesse und hoffen etwas für Sie passendes in unserem Programm zu haben.

Das schriftliche Jahresprogramm informiert nur allgemein über das Angebotsspektrum unserer Abteilungen, sowie über feste Dauertermine wie Treffen von Selbsthilfegruppen oder regelmäßige Treffen.

Da unser Kursangebot wegen Kursleitungswechseln, terminlichen Überschneidungen und diversen anderen Gründen nicht auf ein ganzes oder halbes Jahr planbar ist, wird es hier nur inhaltlich, nicht mit Daten oder Kosten dargestellt. Im Laufe des Jahres kann es durchaus auch noch ergänzt oder verändert werden, je nach dem, für welche Inhalte wir geeignete Kursleitungen verpflichten können.

Ob und wann die dargestellten Kurse stattfinden und welche Kosten hierfür anfallen ist nur noch über unsere Homepage darstellbar.

Es ist daher wichtig, dass Sie sich bezüglich der genauen Starttermine, Anzahl von Veranstaltungen und Kosten über unsere Homepage: <https://nachbarschaftshaus-wiesbaden.de> unter der Rubrik „**Programmangebot**“ informieren. Natürlich geben wir Ihnen auch gerne telefonisch oder per E-Mail die Informationen.

In der Regel werden dort am Ende eines Trimesters, also Ende März, vor Beginn der Sommerferien und Mitte Dezember die Kurse und Angebote mit den konkreten Daten eingestellt. Hier können Sie jetzt auch direkt eine Buchungsanfrage für das gewünschte Angebot stellen.

Mit dem Programmheft 2025 wollen wir Ihnen einen Überblick über unser Angebot ermöglichen und Ihr Interesse auch an den offenen Angeboten wecken. Diese sind weiterhin mit den festen Zeiten und Orten gekennzeichnet und freuen sich über neue Teilnehmende.

Mit freundlichen Grüßen

Johann Schmidt
Geschäftsführer

Unser Nachbarschaftshaus

ist ein Haus für alle Generationen, ein Ort der Begegnung mit generationsübergreifenden Angeboten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Bereits in unserem Leitbild drückt sich aus, dass wir als „sozialintegratives Zentrum für Begegnung, Bildung, Beratung und Therapie“ nachbarschaftliches Leben fördern. Man kann bei uns Freizeitinteressen pflegen, sich beraten lassen, Kurse besuchen und bei einer Tasse Kaffee in unserem **TreffCafé** Kontakte schließen. Von der ersten Stunde an war und ist uns die Überwindung politischer, rassistischer, religiöser und sozialer Vorurteile ein Anliegen.

Wir freuen uns über alle, die Interesse an unserer Arbeit haben und uns unterstützen möchten – sei es als Mitglied, als Spender*in, als ehrenamtlich Tätige oder als Gast in unseren Kursangeboten.

Wir laden Sie herzlich ein, sich auf den Weg zu uns zu machen und unser Haus zu besuchen!

Wir sind MITGLIED im



Allgemeine Informationen

<https://nachbarschaftshaus-wiesbaden.de>

Sekretariat/Zentrale: Telefon: 0611 / 96 721-0

Teilnahmebedingungen: siehe Seite 42

Anfahrtsbeschreibung mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder Auto finden Sie auf Seite 43.

Informationen zu unserem Programmangebot

nachbarschaftshaus-wiesbaden.de/Programmangebot

Bei Fragen wenden Sie sich an:

E-Mail: sekretariat@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de

Telefon: 0611 / 96 721-0

Persönliche Anmeldung:

Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V., Rathausstraße 10,
65203 Wiesbaden, 1. OG, Sekretariat Raum 164

Mo. - Fr. von 09.00 – 11.00 Uhr

Mo. - Do. von 14.00 – 16.00 Uhr

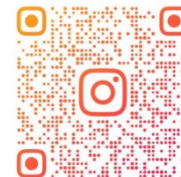
Unser Konto:

Nassauische Sparkasse Wiesbaden

BIC: NASSDE55XXX

IBAN: DE14 5105 0015 0135 0081 09

**FOLGT UNS AUF
INSTAGRAM!**



@NACHBARSCHAFTSHAUS_WIESBADEN

Miterhalten – Mitmachen – Mitgestalten

Das Nachbarschaftshaus Wiesbaden wird getragen durch den gleichnamigen eingetragenen Verein. Ein Verein ist nicht nur ein Zweckbündnis, sondern lebt von Engagement, den Ideen und auch der Anzahl seiner Mitglieder. Engagieren auch Sie sich für dieses Zentrum des gesellschaftlichen Lebens in Biebrich!

Miterhalten:

Vielleicht nur ein äußeres Zeichen und ein finanzieller Beitrag, aber jede Mitgliedschaft im Verein stärkt dessen Bedeutung. Je mehr Menschen ihre Verbundenheit zeigen, umso mehr Gewicht hat ein Verein.

Mitmachen:

In erster Linie eine innere Haltung, ein Interesse am Haus und seinen Angeboten aber auch die Möglichkeit als Mitglied Anregungen und Ideen einzubringen und in der Mitgliederversammlung über die Geschicke unseres Nachbarschaftshauses mit abzustimmen.

Mitgestalten:

Als aktives Mitglied können Sie in der jährlichen Mitgliederversammlung an der Entwicklung des Nachbarschaftshauses mitwirken. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit im ehrenamtlichen Vorstand und den Ausschüssen des Vereins verantwortlich mitzuarbeiten.

Mitgliedschaft und Beitragssätze:

Mitglied kann jede natürliche und juristische Person werden, die die Ziele des Nachbarschaftshauses unterstützt. Der Mitgliedsbeitrag ist frei wählbar, beträgt jedoch mindestens 30,70 € pro Jahr. Er ist steuerlich absetzbar. (Für Erwerbslose gilt ein verminderter Beitragssatz von 12,80 €).

Die Kündigung der Mitgliedschaft ist jederzeit zum jeweiligen Jahresende möglich. Sie bedarf jedoch der schriftlichen Erklärung.

Ein Antragsformular zur Mitgliedschaft im Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V. finden Sie auf unserer Homepage in der Rubrik „unser Haus“, in den Auslagen unseres Hauses oder im Sekretariat.

TreffCafé

Unser TreffCafé als Ort der Begegnung im Haus

Das TreffCafé steht allen Besuchenden des Hauses offen. Eine Spielecke für Kinder, eine Leseecke und ein Platz zum Entspannen laden zum Verweilen ein. Bei schönem Wetter können auch der Innenhof und der Generationengarten genutzt werden.

Zusätzlich zu kostenfreiem WLAN steht allen Besuchenden **ein öffentlicher PC mit Internet-Zugang** zur Verfügung.

Das TreffCafé ist geöffnet:

Montag – Freitag 09.00 – 17.00 Uhr



Ehrenamt

Eine Vielzahl unserer Angebote kann nur stattfinden, weil Ehrenamtliche ihre Zeit anderen Menschen schenken und im Schenken selbst bereichert werden. Menschen, die sich mit ihren Fähigkeiten und ihrem Wissen im Haus einbringen möchten (z.B. Vorträge zu interessanten Themen, Hausaufgabenhilfe, Kinderbetreuung, Gartenarbeiten, Mitarbeit im TreffCafé -Team etc.) können gerne mit uns Kontakt aufnehmen.

Kontakt: Susanna Wetzling Tel.: 0611 / 96 721-20 oder Peter Funk Tel.: 0611 / 96 721-29

Leitung: Stefanie Röscher

Telefon: 0611 / 96 721-35

kinder@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de

In Wiesbaden gibt es ein zentrales elektronisches Vormerkungssystem -WIKITA- www.wiesbaden.de/kitas. Darüber erfolgen alle Vormerkungen auch für unsere Kita.

Wenn ein passender Platz verfügbar ist, werden die Familien von der Abteilungsleitung Stefanie Röscher zu einem Kennenlerngespräch eingeladen.

Kinderkrippe (2 Gruppen):

Betreuungsalter: 1 bis 3 Jahre

Betreuungszeit: 07.30 bis 17.00 Uhr mit drei Mahlzeiten

Kosten: 275,00 € plus 90,00 € Verpflegungskosten

In jeder Gruppe betreuen wir 10 Kinder unter 3 Jahren.

Elementargruppen (3 Gruppen)

Betreuungsalter: 3 Jahre bis zur Einschulung

Betreuungszeiten: 07.30 bis 17.00 Uhr mit drei Mahlzeiten

Kosten: 94,00 € plus 90,00 € Verpflegungsgeld

In jeder Gruppe betreuen wir 20 Kinder.

Unsere Kinderabteilung bietet Kindern ab einem Jahr bis zur Einschulung eine spannende und erlebnisreiche Zeit. Sowohl in der Krippe als auch in der Kita starten die Kinder mit einer individuell, an die Bedarfe des Kindes, angepassten Eingewöhnung. Uns ist es wichtig, dass sich jedes Kind und somit die Familie wohlfühlt. Eine vertrauensvolle Zusammenarbeit mit dem Kind und der gesamten Familie bildet eine gute Basis für eine gute Entwicklungsbegleitung.

Wir bieten ein pädagogisches Konzept und Arbeiten nach dem Situationsansatz, damit wird jedem Kind eine positive Gruppenerfahrung ermöglicht, seine Interessen werden berücksichtigt und seine Entwicklung individuell gefördert. Jedes Kind kann im Spiel und in der Kooperation mit anderen Erfahrungen sammeln und sich in Gruppen orientieren. Kinder gestalten aktiv ihre Bildungsprozesse, so bestimmen sie ihren Kita-Alltag mit. Regelmäßige Begegnungen der Kinder aus der Krippe und den Elementargruppen werden im Alltag eingebunden. Hier werden Übergänge gestaltet und der Wechsel von der Krippe in die Elementargruppe wird bereits vorbereitet, indem sie die Räume und Personen kennenlernen können und damit Vertrauen aufbauen.

Im Nachbarschaftshaus finden Projekte über unsere Abteilungen statt. Dies sind z. B. das Singprojekt, Spiel- und Vorlesezeiten, Theaterprojekt mit der Seniorenabteilung begleitet von einem Theaterpädagogen.

Sprache ist ein wichtiger Schlüssel für eine gute Entwicklung des Kindes. Die Sprachförderung bildet einen Grundstein für unsere Arbeit. Zusätzlich zur alltäglichen Sprachförderung nehmen wir an dem Sprachförderprogramm des Landes Hessen teil. Dies bedeutet, dass wir zusätzliche Fachkräfte haben, die sowohl die Kinder, die Eltern als auch das Personal bei der Sprachentwicklung und der Kinder unterstützt. So können wir besonders der internationalen Vielseitigkeit unseres Hauses gerecht werden.

Dazu finden eine Vielzahl von Projekten wie z. B. das Fly Projekt, ein Leseprojekt in Kooperation mit der Goethe Grundschule und den Kitas in Biebrich statt. Der Übergang von der Kita in die Grundschule wird ebenfalls mit spannenden Projekten vorbereitet.

Unserer Kita ist mit vielen anderen Kindereinrichtungen und Gremien vernetzt, so dass alle voneinander profitieren. So veranstalten wir gemeinsam mit anderen Kinder- und Jugendeinrichtungen aus Biebrich die Aktionswoche „Buntes Leben“.

Wir sind ein Haus mit vielen Nationen und Generationen. Diese Vielfalt schätzen wir sehr. Allen Kulturen gegenüber wird eine offene und neugierige Haltung gelebt und gepflegt.

Wir verfügen neben den Gruppenräumen über einen großen Turn- und Mehrzweckraum, einen Essensraum, drei zusätzlichen Räumen und zwei Dachterrassen. Zum Außengelände gehört eine Kletterwand, ein Spielplatz, ein Bolzplatz sowie der Mehrgenerationengarten.



Leitung: Kristof Tiedemann

Telefon: 0611 / 96 721-37

jugend@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de

Im **Jugendbildungszentrums** (JuBiZ) können sich Kinder und Jugendliche im Alter von 10 - 19 Jahren bei uns mit Freunden treffen, quatschen, kochen, Projekte bearbeiten, ehrenamtlich aktiv werden, Ideen einbringen und umsetzen, tanzen, lesen und noch vieles mehr. Wer sich angesprochen fühlt, kommt einfach mal vorbei und schaut es sich an!



Wir bieten:

- Jugendspezifische Kurse und Fortbildungen
- Kreatives und gestalterisches Arbeiten
- Räume für Jugendgruppen
- Vermittlung von Nachhilfe

Die Angebote finden je nach Kursterminen an Werktagen zumeist zwischen 16:00 und 21:00 Uhr statt. Für alle die, einfach mal so kommen wollen, ist unser Bolzplatz immer unter der Woche zwischen 17:00 und 20:00 Uhr zum Spielen, Chillen und Freunde treffen geöffnet.

Beispiele unserer Angebote sind:

- Let's talk about Future
- Bogenschießen
- Jugend Special
- Gitarre lernen

Alle Kursangebote grundsätzlich NUR mit vorheriger Anmeldung!

Weitere aktuell geplante Angebote für Jugendliche und das Angebot der Vermittlung von Nachhilfe finden Sie unter www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de/programmangebot/kinder-und-jugendliche-ab-10

www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de/jugendabteilung/nachhilfeboerse

Für mehr Informationen besuchen Sie unsere Homepage: www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de/jugendabteilung

Leitung: Tobias Anton
Telefon: 0611 / 96 721-26

Die Erziehungs- und Familienberatungsstelle im Nachbarschaftshaus bietet Beratung und Therapie für Eltern/-teile, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 20 Jahre mit Wohnort in Wiesbaden an.

Anlässe zur Beratung

- Krisen in der Familie und dem Miteinander
- Fragen zur Erziehung und Entwicklung der Kinder und Jugendlichen
- Emotionale Probleme Ihrer Kinder
- Schul- und Lernschwierigkeiten
- Probleme in Kita und Schule
- Ehe- und Partnerschaftskonflikte
- Trennung, Scheidung und Umgang



Beratungsanlässe für Jugendliche

- Schwierigkeiten in Schule oder Ausbildung
- Probleme mit Eltern und Familie
- Fragen zu Beziehungen, Liebe und Sexualität
- Überforderung und Gefühlschaos

Jugendliche können sich auch ohne Wissen der Eltern an uns wenden!

Neben Präsenzberatung bieten wir auf Wunsch auch videogestützte oder telefonische Beratung an. Informationen dazu erhalten Sie/Ihr in unserem Sekretariat.

Beratung und Fallsupervision für Fachkräfte

Für Fachkräfte, die mit Kindern und Jugendlichen in psychosozialen und pädagogischen Institutionen arbeiten.

Unser Team besteht aus Fachkräften aus den Bereichen Psychologie und Pädagogik.

**Wir unterliegen der Schweigepflicht.
Die Beratung ist kostenfrei.
Wir freuen uns über Spenden.**

Anmeldung

Bei Frau Lukas unter der Telefonnummer: 0611 / 9 67 21-26 oder online auf unserer Homepage unter <https://wiesbaden-ebnachbarschaftshaus.lagbw.net>

Offene Sprechstunde für Eltern, Kinder und Jugendliche

zu allen Fragen rund um Schule, Familie, Erziehung und Partnerschaft.

Jeden Donnerstag von 16.30 – 17.30 Uhr persönlich oder telefonisch unter der Hotline **0611 / 96 721-11**

Leitung: Michaela Loreth-Schädle

Telefon: 0611 / 96 721-27

fb@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de

So vielfältig Familien in ihren unterschiedlichen Lebensformen sind – Eltern mit ihren Kindern, Alleinerziehende, Patchworkfamilien, werdende Eltern – so vielfältig ist auch das Angebot der Familienbildung im Nachbarschaftshaus.

Unser Anliegen ist es, Familien bei Ihren Erziehungsaufgaben zu unterstützen und die elterliche Erziehungskompetenz zu fördern. Dabei berücksichtigen wir vor allem die Bedürfnisse und Interessen von Familien in unterschiedlichen Lebens- und Erziehungssituationen.

Mit unseren Kursen und Veranstaltungen möchten wir Familien auf dem Weg vom Paar zur Familie und darüber hinaus in allen Lebensphasen begleiten.

Mütter, Väter und Kinder finden bei uns Orte der Begegnung, Möglichkeiten zur Kontaktaufnahme und Raum für Erfahrungsaustausch.

In unseren Kursen und Veranstaltungen sind alle Mütter, Väter, Kinder, Frauen und Männer herzlich willkommen!

Unser Kursangebot stellen wir Ihnen ab Seite 27 vor.

Alle Detailinformationen wie Termine und Preise unserer Kurse finden Sie unter: www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de/programmangebot

Auf unserer Website: www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de/familienbildung/ideen-fuer-familien finden Sie über 200 Ideen und Anregungen für den Familienalltag.

Diese Seite wird regelmäßig ergänzt - schauen Sie einfach öfter mal vorbei!

Sollten Sie Beratung oder weitere Informationen wünschen, rufen Sie uns gerne an.

Vorankündigung:

5. Wiesbadener Familienbildungstag am 29.03.2025 zum Thema „Eltern sein – Paar bleiben“ mit der Bestsellerautorin und Familienpsychologin Nina Grimm. Nähere Informationen finden Sie ab Januar auf unserer Homepage.



Leitung: Susanna Wetzling

Der Seniorentreff ist von Montag bis Freitag durchgehend geöffnet.

Beratung nach Absprache.

Telefon 0611 / 96 721-20, Fax 0611 / 96 721-50

senioren@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de

Der Seniorentreff bietet Raum für Bildung und Begegnung für Menschen ab 55 Jahren.

Ob noch in der Berufsphase oder bereits im Ruhestand – in unserem vielfältigen Kurs- und Gruppenprogramm erhalten Sie die Möglichkeit sich weiter zu bilden, persönliche Interessen zu pflegen, sowie zahlreiche Optionen für Geselligkeit, Kontakt und Unterhaltung.

Sie finden hier bspw. Angebote zu folgenden Themen:

- Bewegung und Gesundheit
- Yoga
- Kreistänze
- Kreativität und Spiel
- Literatur
- Sprachen
- interkulturelle und intergenerative Begegnungen
- kulturelle Veranstaltungen
- Vorträge und Ausstellungen
- Ausflüge und Feste etc.

Nach Wunsch können Sie sich gerne auch ehrenamtlich betätigen und engagieren. Möglichkeiten für Ihren persönlichen Einsatz gibt es viele, in einem persönlichen Gespräch schauen wir gerne gemeinsam, was zu Ihnen passt.

Nach Absprache bieten wir auch eine persönliche Beratung an z. B. zu:

- Fragen des Älterwerdens
- Vorbereitungen auf das Rentenalter
- sinnvoller Freizeitgestaltung im (Vor-) Ruhestand
- ehrenamtlichen Einsatzmöglichkeiten u. v. m.

Der Seniorentreff ist mit vielen Einrichtungen der Seniorenarbeit und Senior*innenbetreuung in Biebrich und ganz Wiesbaden vernetzt.

Alle Detailinformationen wie Termine und Preise der Seniorentreff-Kurse finden Sie unter: www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de/programmangebot

Bitte beachten Sie auch das monatlich erscheinende Seniorentreff -Programm. (Auslage vor Raum 31 oder als PDF unter: www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de/seniorentreff).

Besuchskreis Biebrich

Dem Besuchskreis Biebrich gehören ehrenamtliche Frauen und Männer an, die regelmäßig ältere, alleinstehende, einsame Menschen besuchen. Bei den regelmäßigen Treffen (ca. alle 2 Monate) erhalten die Ehrenamtlichen die Möglichkeit zu Reflexion, Austausch, Coaching, sowie Qualifizierungsfortbildungen.

Leitung: Peter Funk

Kontakt: Peter Funk 0611 / 96 721-29

Der Besuchskreis ist eingebunden in den Gesprächskreis Seniorenarbeit in Biebrich.

Ein Kooperationsprojekt mit der LH Wiesbaden.

Termine nach Absprache

Raum 26



Seniorentreff- Beiratsitzung

Vertreter*innen der Freizeitgruppen treffen sich zum regelmäßigen Erfahrungsaustausch und zur Planung von Programm, Fahrten und Festen. Interessierte, die ihre Ideen gerne in die Abteilung Seniorentreff mit einbringen wollen, können gerne im Beirat mitarbeiten.

Kontakt: Susanna Wetzling 0611 / 96 721-20

Gesprächskreis Seniorenarbeit in Biebrich

Moderationskreis mit Ehrenamtlichen und Hauptamtlichen vieler stationärer /ambulanter/ öffentlicher und privater Einrichtungen der Seniorenarbeit und Seniorenhilfe in Biebrich.

Moderation und Kontakt:

Susanna Wetzling 0611 / 96 721-20



Raum gesucht?

... für Familienfeiern, Feste und Veranstaltungen
... für Gruppen, Initiativen oder Privatpersonen
... für Arbeitsgruppen, Seminare, Tagungen...

Max. 60 Personen

Miete: 250,- €

Raumanfragen **nur** über unsere Homepage:
www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de/raumvermietung/raumanfrage

Sie erhalten zeitnah eine Rückantwort per Mail.



Saal



Foyer



TreffCafé

Hüpfburg

Ein besonderes Event für

- Schulen und Kindergartenfeiern
- Firmenveranstaltung
- Tage der offenen Tür

Das Nachbarschaftshaus Wiesbaden verleiht eine 660 x 500 x 400 cm große Hüpfburg. Diese ist mit einem PKW-Anhänger zu mieten, für den eine Fahrerlaubnis (mindestens) BE erforderlich ist.

Für Aufbau, Betrieb und Abbau ist der/die Entleiher*in selbst verantwortlich.

Die Preisliste für den Hüpfburgverleih finden Sie auf unserer Homepage www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de, sowie nähere Informationen in unserem Muster-Mietvertrag.

Mietanfragen ausschließlich über:

info@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de

Sie erhalten zeitnah eine Rückantwort per Mail.



Angebote für Jugendliche

Anmeldung erforderlich!
Einstieg jederzeit möglich!

Kontakt:
Kristof Tiedemann 0611 / 96 721-37



Regelmäßige Angebots des JuBiZ. Alle Angebote finden Sie auf <https://www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de/programmangebot/kinder-und-jugendliche-ab-10>

Gitarre spielen

Wir bringen euch die ersten Griffe bei und erklären worauf es ankommt. Der Kurs ist aber auch für Fortgeschrittene geeignet.

E-Gaming

Spiele auf der PS4 oder dem PC entdecken und ausprobieren.

Let's talk about Future

Hier bist du richtig, wenn du wissen willst, wie du auch als Minderjährige*r und nicht Wahlberechtigte*r Wege findest, dich einzubringen und deine Zukunft mitzugestalten!

Jugend Special

Mal wird ein Film geschaut, mal wird Disco gemacht oder es gibt ein chilliges BBQ in unserem Generationengarten.

Bogenschießen

Wer einmal das Bogenschießen selbst ausprobieren möchte, ist hier genau richtig. Wichtig ist bei schlechtem Wetter an Regenkleidung zu denken, denn der Kurs findet auf unserem Bolzplatz statt.

Offener Sportplatz

Mo-Fr	18.00 – 20.00 Uhr	Bolzplatz
-------	-------------------	-----------



Raumänderungen möglich. Bitte beachten Sie den Infoscreen im Eingangsbereich.

Angebote für Familien

Babysitterkurs

In diesem Kurs werden wichtige Inhalte für den Umgang mit Babys und Kleinkindern vermittelt. Die TeilnehmerInnen erhalten nach erfolgreicher Teilnahme ein Babysitterdiplom und können in die Babysitterkartei des Nachbarschaftshauses aufgenommen werden. Gerne können Sie sich auf eine Interessent*innen-Liste stellen lassen. Senden Sie uns einfach eine E-Mail.

Babysittervermittlung

Wir führen eine Liste von Jugendlichen, die bei uns einen Babysitterkurs absolviert und mit dem Babysitterdiplom abgeschlossen haben.

Friedensblumen

Gruppe für türkische und deutsche Frauen. Die Gruppe trifft sich einmal im Monat mittwochnachmittags. Sinn ist es, sich gegenseitig besser kennen zu lernen, ins Gespräch zu kommen und auch gemeinsam etwas zu tun oder zu unternehmen.

Kontakt: Inge Schmollinger-Bornemann, Tel. 06145 / 4665

Mittwochs **14.00 – 18.00 Uhr**
kostenfrei



Hebammensprechstunde

Keine Hebamme gefunden?
Sie sind verunsichert und haben noch viele Fragen?

Kommen Sie in die Hebammensprechstunde im Nachbarschaftshaus! Hier werden Sie und Ihr Baby von der erfahrenen Hebamme Silke Hummel (Infos: hebamme-silke-hummel.de) untersucht und beraten.

Auch Schwangere erfahren in der Sprechstunde Beratung und Hilfe bei Beschwerden in der Schwangerschaft und erhalten Unterstützung bei Fragen und Unsicherheiten.

montags, mittwochs und freitags
von 10.00 – 11.30 Uhr

Bitte Krankenkassenkarte, Mutterpass und Gelbes Vorsorgeheft mitbringen. Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen.

**Ein Treffpunkt für Mütter und werdende Mütter:
„MamBa-Café“ für Schwangere und Mütter mit Babys**

Frühstücksleckereien erwarten Sie.

Eine kostenfreie Veranstaltung des KiEZ Biebrich.

Während der hessischen Schulferien findet das MamBa-Café nicht statt.

Montags 09.30 – 11.30 Uhr Foyer



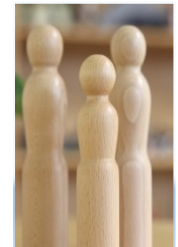
**Erziehungs- und Familienberatungsstelle des
Nachbarschaftshauses Wiesbaden e.V.**

**Sprechstunde für Eltern, Kinder und Jugendliche
zu den Themen:**

Fragen zur Entwicklung und Erziehung Ihrer Kinder
Schul- und Lernschwierigkeiten
Probleme in Kita und Schule - Trennung und Scheidung
Ehe- und Paarprobleme - Krisen in Ihrer Familie
Probleme mit Eltern, FreundInnen, Schule und Beruf

Donnerstags 16.30 – 17.30 Uhr

oder unter der Hotline **0611 / 96 721-11**



Raumänderungen möglich. Bitte beachten Sie den Infoscreen im Eingangsbereich.

Angebote für Ältere

Bieblicher Frauenfrühstück für Frauen ab 55 Jahren

Gemeinsames Frühstück inkl. einem Vortrag von Gastreferent*innen oder teilweise auch geplante Ausflüge. Jede Frau bringt etwas für das gemeinsame Buffet mit, Getränke werden gestellt. Kontakt: Susanna Wetzling 0611 / 96 721-20

1. Dienstag im Monat 10.00 – 12.00 Uhr Saal

Gesprächskreis - Der Rote Faden in meinem Leben

In dieser (geschlossenen) Gruppe treffen sich Senior*innen jeden 3. Freitag im Monat, um sich gemeinsam über eigene Lebenserfahrungen und aktuelle Themen auszutauschen.

Leitung: Gabriele Wegerich

3. Freitag im Monat 15.00 – 16.30 Uhr Raum 28

Kreativer Treff

Gemeinsames Basteln und gemütliches Kaffeetrinken und Plaudern. Jede*r ist willkommen!

Leitung: Susanna Wetzling

Termine bitte erfragen unter 0611/96721-20

Teatime

Konversationsgruppe Englisch

Leitung: Walter Bender

Freitags 17.00 – 18.30 Uhr Raum 28

Dienstagsgruppe: Tanzen im Sitzen und Gedächtnistraining

(im wöchentlichen Wechsel)

Leitung: Monika Schmidt-Merdian (Tanzen im Sitzen)

Susanna Wetzling (Gedächtnistraining)

Die Dienstagsgruppe trifft sich zunächst ab 14:30 Uhr zum gemeinsamen Kaffeetrinken und beginnt um 15.00 Uhr etwas für die körperliche und geistige Fitness zu tun.

In dieser Gruppe sind alle willkommen; auch die, die eine körperliche Einschränkung haben. Sie werden nach ihren Möglichkeiten in das Gruppenprogramm integriert.

Dienstags 15:00 – 16:00 Uhr Saal

■ Tanzen im Sitzen

Bewegung zu beschwingter Musik zur Stärkung von Konzentration, Koordination und Mobilität.

14-tägig im Wechsel

■ Gedächtnistraining

Spiele, Gespräche, Gehirnjogging, Bewegung.

14-tägig im Wechsel

Lesecafé

In der Atmosphäre des Treffcafés findet 1x im Monat eine kleine Vorlesestunde bei frisch gebackenem Kuchen statt.

Leitung: Susanna Wetzling

Termine bitte erfragen unter 0611/96721-20

Raumänderungen möglich. Bitte beachten Sie den Infoscreen im Eingangsbereich.

Geselliger Singtreff

„Wo man singt, da lass Dich ruhig nieder ...“

Singfreudige Damen und Herren treffen sich einmal im Monat und gestalten ihr eigenes Wunschkonzert.

Gruppenleitung/Kontakt: Gabriele Wegerich

Am letzten Freitag im Monat **15:00 – 16.30 Uhr** **Raum 28**



Wandergruppe 55+

Die Wandergruppe trifft sich einmal monatlich, zumeist am letzten Mittwoch im Monat, um gemeinsam Wanderung von 2-3 Stunden zu machen. Im Anschluss wird in einem Lokal vor Ort eingekehrt

Gruppenleitung: Karin Ober und Brigitte Günster

Letzter Mittwoch im Monat
Genaueres unter 0611/ 96 721-20

Bridge

Gruppenleitung: Joachim Schroeder

Dienstags **14.30 – 17.30 Uhr** **Raum 28**

Skatgruppe

Gruppenleitung: Hans Peter Carmanns

Montags **14.00 – 17.15 Uhr** **Raum 28**



Mal mal wieder - ein Kreativworkshop 55+

Ein Eintauchen in die Welt des abstrakten Malens mit und auf verschiedenen Materialien. Dieser Workshop ist für alle und lädt ein zum Experimentieren. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Raumänderungen möglich. Bitte beachten Sie den Infoscreen im Eingangsbereich.

Netzwerk55plus



www.netzwerk55plus.de

Netzwerker*innen organisieren sich selbst. "Soziale Vorsorge fürs Alter, wir engagieren uns schon heute!" Es geht darum, soziale Kontakte aufzubauen und für die Zukunft vorzusorgen. Kontaktmöglichkeit für Interessierte besteht bei den Netzwerk-Frühstückstreffs oder -Nachmittagstreffs, die alle zwei Monate stattfinden. Folgende Netzwerkgruppen treffen sich im Nachbarschaftshaus:

NWW55plus: Praktische Philosophie

Den grundlegenden Fragen, die sich aus der alltäglichen Lebensführung ergeben, gehen wir in unseren Gesprächen nach.

Leitung: Alexander Hofer

3. Donnerstag im Monat

16.30 – 18.00 Uhr

Raum 26

NWW55plus: Handarbeitskreis

Leitung: Ursula Werner

1. und letzter Donnerstag im Monat

13.45 – 16.15 Uhr

Raum 26

NWW55plus: Netzwerk Computertreff

Immer wieder gibt es Probleme mit dem Computer, dem Tablet oder dem Smartphone. Da geht es nicht weiter, da kommt eine hilfreiche Unterstützung gelegen. In der Netzwerk-Computergruppe tauschen sich Erfahrene aus, Unerfahrene werden ermutigt, Fragen zu stellen. Keine Kosten! Keine Anmeldung nötig!

1. Dienstag im Monat

14.30 – 16.15 Uhr

Raum 158

NWW55plus: Kreative Schreibwerkstatt

Leitung: Birgit Schomberg

3. Dienstag im Monat

10.00 – 12.00 Uhr

Raum 28

NWW55plus: Fotogruppe

Leitung: Herman Kirsten

4. Mittwoch im Monat

14:30 – 17.00 Uhr

Raum 28

Raumänderungen möglich. Bitte beachten Sie den Infoscreen im Eingangsbereich.

Generationenübergreifende Angebote



Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander



Die generationenübergreifenden und weiteren Angebote werden durch die Förderung als Mehrgenerationenhaus (Bund und LH Wiesbaden) und als Familienzentrum (Land Hessen) ermöglicht.



MGH Lese- und Schreibhilfe

Die Lese- und Schreibhilfe bietet Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen und Formularen wie Kindergeld, Wohngeld, etc. Innerhalb einer Stunde können persönliche, bürokratische Anliegen bearbeitet werden. Zudem können amtliche Briefe verständlich gemacht werden. Eine gemeinsame Lösungsfindung des Anliegens steht im Vordergrund.

Kontakt: Peter Funk 0611/ 96 721-29

Mittwochs (mit Anmeldung)

**15.00 – 17.00 Uhr
Raum 26**

Büchertauschbörse

Hier gibt es die Möglichkeit, gut erhaltene, neuere Bücher gegen ebensolche zu tauschen. Wer nicht tauscht, kann Bücher zu Flohmarktpreisen kaufen. Der Erlös kommt der Senioren-Abteilung des Nachbarschaftshauses zugute.

Leitung: Maja Schumann

2. Mittwoch im Monat

**16.00 – 17.30 Uhr
Foyer**



MGH-Lesen und Spielen

Senior*innen aus dem Seniorentreff lesen in der Kita vor.

Kontakt: Peter Funk 0611 / 96 721-29

nach Absprache

Raumänderungen möglich. Bitte beachten Sie den Infoscreen im Eingangsbereich.

Mehrgenerationenhaus - Bastelzirkus für Groß & Klein

Kinder mit Erwachsenen sind herzlich willkommen. Das Bastelangebot richtet sich nach den Jahreszeiten. Weitgehend können wiederverwertbare Materialien zum Basteln verwendet werden, deshalb ist das Angebot kostenfrei.

Kontakt: Peter Funk 0611 / 96 721-29

Donnerstags nach Absprache **14.00 – 15.00 Uhr**
einmal pro Monat **Raum 26**



Repair-Café

Unter dem Motto „gemeinsam reparieren statt wegwerfen“ bietet das Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V. ein Repair-Café an. Es sind ambitionierte ehrenamtliche Reparateure vor Ort, die u.a. elektrische Klein- und Haushaltsgeräte, Lampen, Spielzeuge, Uhren und Fahrräder reparieren. Damit gibt es die Möglichkeit, nicht mehr funktionierende, kaputte und beschädigte Gegenstände von erfahrenen Personen begutachten zu lassen und bestenfalls wieder gebrauchsfähig zu machen. Ausgenommen sind Computer, Drucker, Smartphones, Nähmaschinen und TV Geräte. Die Reparatur ist kostenlos.

Kontakt: Kristof Tiedemann 0611 / 96 721-37

Anmeldung im Treffcafé.

2. Mittwoch im Monat **15.00 – 18.00 Uhr**
Letzte Reparaturannahme um 17:30 Uhr



Raumänderungen möglich. Bitte beachten Sie den Infoscreen im Eingangsbereich.

Singen für Klein & Groß

Ein MGH-Projekt zwischen Kindergarten und Seniorentreff, offen für Interessierte. Wer Lust hat zum Mitsingen in unserer MGH-Singgruppe, meldet sich einfach bei Susanna Wetzling und beachtet die im Haus ausliegenden Hinweisblätter für die Termine!

Kontakt: Peter Funk 0611/ 96 721-29
Susanna Wetzling 0611 / 96 721-20

Mittwochs nach Absprache 10.15 – 11.00 Uhr Foyer



Designed by pch.vector / Freepik



Wie lösche ich eine App auf dem Smartphone?

Hilfe, meine Fotos sind weg!

Sie haben ein Problem mit ihrem Smartphone, ihrem Laptop oder Tablet oder Fragen zu den Geräten?

Wir können helfen!



Nutzen Sie unsere Technik-Sprechstunde!



Einfach einen Termin vereinbaren- Im Büro des Seniorentreffs oder rufen Sie uns an: 0611/ 96 721-29

Raumänderungen möglich. Bitte beachten Sie den Infoscreen im Eingangsbereich.

Selbsthilfegruppen

Diabetikergruppe

Leitung: Lieselotte Knab

Tel/Fax: 06126 / 9 59 28 10 oder 0178 / 48 32 889

1. Mittwoch im Monat 17.00 – 18.30 Uhr Raum 28
Im 2. HJ ab Oktober: 15:00- 17:00 Uhr Raum 28

Männergruppe – Männliches selbst erleben!

Leitung: Tom Karcher

Tel. 0171 / 4 53 88 84, E-Mail: tomte@gmx.com

1. + 3. Mittwoch im Monat 19.15 – 21.30 Uhr Raum 28

Selbsthilfegruppe Depression 1

Kontakt Ludwig Settele: shg-wi-depression@web.de

Dienstags 18.00 – 20.00 Uhr Raum 28

Teilnahme nur nach Erstkontakt und Einladung

Selbsthilfegruppe Depression 2

Kontakt: shg-wi-depression2@web.de

Donnerstags gerade Woche 18:30 – 20:30 Uhr Raum 28

Teilnahme nur nach Erstkontakt und Einladung

Selbsthilfe Sehen

Leitung: Barbara Knobloch Tel. 0611 / 8 09 85 1

jeden 3. Mittwoch im Monat 12.30 – 14:00 Uhr Raum 158

Guttempler – Gesprächsgruppe:

„Mattiaca-Drei-Lilien I“

Leitung: Herr Rolf Meschede

Tel.: 0177 / 2 14 13 69

Mittwochs 18.30 Uhr Raum 26

NARCOTICS ANONYMOUS

Sucht Selbsthilfegruppe

Leitung: Tom Karcher

Tel. 0171 / 4 53 88 84, E-Mail: tomte@gmx.com

Dienstags 19.00 – 21.30 Uhr Raum 26

Selbsthilfegruppe Aphasie

Kontakt: Claudia Neubert, E-Mail: mail@claudia-neubert.de

Letzter Montag im Monat 17:30 – 19:30 Uhr Raum 28

Die aktuellen Termine zu den Treffen können Sie bei den Kontaktpersonen nachfragen oder teilweise im Internet „Selbsthilfegruppen Hessen“ www.selbsthilfe-hessen.net nachlesen.

Kontakttelefon für Selbsthilfegruppen

Hier bekommen Selbsthilfegruppen oder Einzelpersonen Informationen, Hilfen zur Vernetzung, Termine für Treffen.
 Kontakt: Susanna Wetzling, Telefon: 0611 / 96 721-20

Raumänderungen möglich. Bitte beachten Sie den Infoscreen im Eingangsbereich.

Rund um die Geburt

Geburtsvorbereitung für Paare am Wochenende

Die Kurse finden als Wochenendkurse (Samstag/Sonntag jeweils von 9.00 – 15.00 Uhr) statt und werden ausschließlich als Präsenzkurse angeboten. Es werden sowohl Fragen zur Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett beantwortet, als auch Atemtechniken und praktische Übungen zur Erleichterung der Geburt erlernt. So wird eine optimale Vorbereitung der Eltern auf die Geburt und die erste Zeit zu dritt ermöglicht. Die Kurse werden von der erfahrenen Hebamme Silke Hummel (Infos: www.hebamme-silke-hummel.de) durchgeführt. Beobachten Sie, wie Ihr Kind auf Entdeckungsreise geht und neue Fähigkeiten entwickelt. In unserer Babygruppe schaffen wir eine entspannte Atmosphäre, in der sich Ihr Kind sicher und geborgen fühlt. Durch den Austausch mit anderen Eltern knüpfen Sie zudem Kontakte und teilen wertvolle Erfahrungen. Melden Sie sich jetzt für unsere Babykurse an und schenken Sie Ihrem Kind die Möglichkeit spielerisch zu lernen.

Schwangerschaftsyoga

Durch bewusste Atem- und Körperübung, Meditation und Tiefenentspannung wird die Schwangere in ihrer sensiblen Wahrnehmung gestärkt und gestützt. Es werden u.a. rückengerechte Übungen als vorbeugende Maßnahmen auf die veränderte Haltung der Schwangeren angeboten. Yoga unterstützt ein harmonisches Umgehen mit den körperlichen, geistigen und emotionalen Veränderungen während der Schwangerschaft. Die Schwangere wird durch gezielte Entspannung, Atem- und Körperübungen ganzheitlich auf die Geburt und die neue Aufgabe vorbereitet, und erfährt Harmonie mit sich selbst und dem heranwachsenden Kind



Termine, Preise und weitere Detailinformationen unserer Kurse finden Sie unter:
www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de/programmangebot

Rückbildungsgymnastik mit Baby

Nach der Schwangerschaft und Geburt müssen Muskeln und Bänder den gesamten Körper wieder stabilisieren. Die Rückbildung soll diesen Vorgang unterstützen und negativen Spätfolgen wie beispielsweise Absenkungen von Gebärmutter und Harnblase oder Inkontinenz entgegenwirken. Mit Anleitung lernen Sie den Beckenboden zu spüren und zu steuern. Der Kurs findet als reine Frauengruppe statt. Gerne können Sie bei fehlender Betreuungsmöglichkeit Ihr Kind mit zum Kurs bringen. Die Geburt Ihres Kindes sollte zum Kursstart mindestens 8 Wochen her sein. Ein Hebammengeleiteter Rückbildungskurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Spätestens sollte Ihr Kurs allerdings bis 9 Monate nach der Geburt abgeschlossen sein, damit die Kosten vollständig von der Krankenkasse getragen werden.

Die Rückbildungskurse finden zwar im Nachbarschaftshaus statt aber die Anmeldung ist nur bei den Hebammen direkt möglich.

Kursleitung: Hebamme Jana Wenker

Zur Anmeldung wenden Sie sich unter Angabe des Kursnamens an: hebamme.janawenker@t-online.de

Kursleitung: Hebamme Helena Kühn-Stegmann

Anmeldung unter diesem Link: <https://www.hebammengemeinschaft-kunterbunt.de/rueckbildungskurs>

Erstes Lebensjahr

Babymassage nach F. Leboyer

Dieses Kursangebot richtet sich an Mütter/Väter mit ihren Babys im Alter von der 4. Lebenswoche bis zum vollendeten 5. Monat. Die Babymassage ist eine wunderschöne, intensive Form des Dialogs mit dem Baby. Intensive Berührung wirkt entspannend und belebend. Die Massage versteht sich weder als medizinische noch therapeutische, sondern als besondere Art der Kommunikation mit dem Kind. In diesem Kurs lernen Sie die Technik der indischen Babymassage kennen, haben aber auch genügend Zeit zum Austausch mit anderen Eltern.



Termine, Preise und weitere Detailinformationen unserer Kurse finden Sie unter:
www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de/programmangebot

Bewegungswelt **für Kleinkinder ab dem Krabbelalter bis 3 Jahre**

Robben, Kriechen, Purzeln...

Von Bewegungsspielen über Knireiter/Singspielen/ Bewegungsliedern bis zur Bewegungsbaustelle – in diesem Kurs dreht sich alles um Bewegung.

Pilates mit Baby

PILATES ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär Beckenboden, Bauch und Rücken. Während die Babys (bis ca. 1 Jahr) miteinander spielen, hat Mama Zeit, in entspannter Atmosphäre Sport zu treiben.

Musica Baby: Von 0 bis 18 Monaten

Schön mit den Babys spielen, tanzen und musizieren! Wir entdecken die Musik: Ein Begrüßungslied, Knireiter, Aktivitäten für das Körperbewusstsein und Schlaf- bzw. Wiegenlieder gehören zu jeder Stunde, die wir mit kindgerechten Instrumenten und Tüchern begleiten. Musik gefällt schon den Aller kleinsten und regt alle Sinne an!



PEKiP® – Prager-Eltern-Kind-Programm

PEKiP beinhaltet ein Angebot für Eltern mit Babys ab der 6. Lebenswoche. Wir begleiten das Baby in seiner momentanen Situation und jeweiligen Entwicklung im ersten Lebensjahr. Wir richten uns nach den Bedürfnissen des Babys und geben gezielte Spiel- und Bewegungsanregungen mit ganz unterschiedlichen Materialien. Die Eltern-Kind-Beziehung wird durch gemeinsames Erleben vertieft und begleitet. Die Babys können ihre ersten Kontakte zu Gleichaltrigen aufbauen. Wir bieten einen Raum für Erfahrung- und Informationsaustausch für die Eltern.

Tragekurs

Hier werden Hintergründe und wichtige Informationen zum Tragen besprochen. Das praktische Üben mit dem Tuch oder der Tragehilfe orientiert sich an den Fragen und Anliegen der Teilnehmer*innen. Die Bindeweisen werden mit Tragepuppe und anschließend mit Baby probiert. Neben dem Tragetuch gibt es die Möglichkeit verschiedene Babytragehilfen auszuprobieren, bereits vorhandene mit Hilfe der Kursleiterin einzustellen und offene Fragen zum Thema Tragen zu klären. Bitte also, falls vorhanden, das eigene Tragetuch oder die Tragehilfe zum Kurs mitbringen. Die Kursleiterin ist an der Trageschule® Dresden ausgebildete Trageberaterin.

Termine, Preise und weitere Detailinformationen unserer Kurse finden Sie unter:
www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de/programmangebot

Babykurse

Ab dem 5./6. Monat werden Babys aktiver und beginnen sich für ihre Altersgenossen zu interessieren.

Genau in diesem Alter startet unser Babykurs, der auf die kleinen Entdecker zugeschnitten ist. Hier treffen Sie sich mit weiteren Elternteilen und ihren Babys im gleichen Alter zum Erfahrungsaustausch und zusammen spielen. In unserem Babykurs wird gesungen, gereimt und Spielzeug ausprobiert oder auch mal mit Farben experimentiert. Bewegungsspiele machen Spaß und das Bällebad oder der Krabbeltunnel werden gemeinsam erkundet. Beobachten Sie, wie Ihr Kind auf Entdeckungsreise geht und neue Fähigkeiten entwickelt. In unserer Babygruppe schaffen wir eine entspannte Atmosphäre, in der sich Ihr Kind sicher und geborgen fühlt. Durch den Austausch mit anderen Eltern knüpfen Sie zudem Kontakte und teilen wertvolle Erfahrungen. Melden Sie sich jetzt für unsere Babykurse an und schenken Sie Ihrem Kind die Möglichkeit spielerisch zu lernen.

Mit Kindern leben

Bewegungswelt

für Kleinkinder ab dem Krabbelalter bis 3 Jahre

Robben, Kriechen, Purzeln...

Von Bewegungsspielen über Kniereiter/Singspielen/ Bewegungsliedern bis zur Bewegungsbaustelle – in diesem Kurs dreht sich alles um Bewegung.

Basteln mit den Kleinsten

von 1 bis 3 Jahre und von 3 bis 5 Jahren

Mit Buntstiften, Papierschnipseln, Naturmaterialien und leichten Techniken kann man großartige Kunstwerke zaubern oder ganz frei darauf los experimentieren. Gerade Kleinkinder machen oft ihre ersten Erfahrungen mit Stiften, indem Sie Ihre Eltern nachahmen. Zu sehen, dass die Stifte lustige Farben und Formen auf dem Untergrund hinterlassen, fasziniert die meisten Kinder sofort. Diese Faszination zu fördern und zu unterstützen macht nicht nur viel Spaß, sondern kann ein wertvoller Beitrag für die gute Entwicklung des Kindes sein. Gerade durch das Basteln mit Kindern hat man hier vielfältige Möglichkeiten z.B. die Feinmotorik oder das Farbverständnis zu fördern. Die Kinder können beim Basteln eigene Gestaltungs- und Ausdruckswege entdecken und dabei Vielfalt und Beweglichkeit im Denken und Handeln entfalten.

Termine, Preise und weitere Detailinformationen unserer Kurse finden Sie unter:

www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de/programmangebot

Dance for Kids (ohne Begleitperson) **von 4 bis 5 Jahre und 5 bis 7 Jahre**

Dieser Kurs ist eine energiegeladene Fitnessparty mit speziellen kinderfreundlichen Choreografien und der Music, die Kinder lieben: Hip-Hop, Reggaeton, Cumbia und vieles mehr. Gemeinsam erforschen wir die vielen Bewegungsmöglichkeiten von Kopf bis Fuß und lernen dabei spielerisch und mit viel Spaß die grundlegenden Tanztechniken, um von dort in alle möglichen Tanzstile einzutauchen.

Eltern-Kind-Spielkreis

Wer möchte sich denn nicht an die ersten Sandkastenfreunde erinnern? Ein Spielkreis eröffnet Eltern mit ihren Kleinkindern (1-3 Jahre) eine Vielzahl an Erfahrungen. Aber die Wichtigste ist die Erfahrung von Gemeinschaft. Im Spielkreis treffen sich Eltern mit ihren Kindern drei Jahre lang in einer festen Gruppe und freuen sich auf den Spielkreis, weil sie hier Kinder treffen, die zu ihren Freunden werden können. Herzanliegen des Spielkreises ist gerade dieser soziale Aspekt. Der Ablauf des Treffens mit gemeinsamem Singen, Spielzeit, Basteln, Malen und Frühstücken bietet verschiedene Erfahrungen kreativer und pädagogischer Art, doch es bedarf eines vertrauten Raumes, Zeit, Regelmäßigkeit, Beständigkeit und natürlich eines guten Gruppengefühls. Dann öffnen sich Kinder für andere Kinder und der Freude am gemeinsamen Tun.

Eltern-Kind-Turnen von 2 bis 4 Jahren

Mit fantasievollen Turnlandschaften und poppigen Bewegungsliedern wollen wir unsere Jüngsten begeistern. In dieser anregenden Eltern-Kind-Stunde fördern wir so gleichzeitig die gesunde geistige und motorische Entwicklung unserer Kinder.

Kindertanz (ohne Begleitperson) **für Mädchen und Jungen von 3,5 bis 5 Jahre und nur für Mädchen 5 bis 8 Jahre**


Beim Kindertanz lernen die Kinder auf spielerische Art und Weise Rhythmusgefühl, Koordination und Konzentration. Kinder lernen so schon von klein auf ihren Körper kennen und diesen künstlerisch zur Musik zu bewegen. Neben vorgefertigten Tanzelementen lernen die Kinder auch selber tänzerische Bewegung und Tanzabfolgen zu entwickeln und erfahren so ihre eigenen schöpferischen Kräfte. Es werden Tänze aus aller Welt getanzt, vermehrt orientalisches.

Termine, Preise und weitere Detailinformationen unserer Kurse finden Sie unter:
www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de/programmangebot

Kinderyoga von 5 bis 8 Jahren 
(ohne Begleitperson)

Ein Bewegungsangebot für Mädchen und Jungen von 4-7 Jahren, in dem wir gemeinsam Spaß an Bewegung, Spielen und Träumen erleben wollen.

Mit Bewegungsspielen, Geschichten und Ruhephasen tauchen wir jede Stunde in eine andere Phantasiewelt ein. Lachen, Spaß haben, sich austoben, genauso wie Ruhe und Entspannung finden und sich selbst erfahren, stehen hierbei im Fokus. Spielerisch, kreativ und liebevoll wird den Kindern das Gespür für ihren eigenen Körper und ihre Gefühle nähergebracht und somit ihr (Selbst-)Bewusstsein ihre Wahrnehmung und ihr Wohlfühl gesteuert.

Musica I: von 1 ½ bis 3 Jahre 
(mit Begleitperson)

Dieser Kurs geht auf den wachsenden Erlebnisraum der Kinder ein. Die Themen heißen „zu Hause“, „Tierwelt“, „Beim Spiel“ und „Draußen“. Wir singen Lieder, tanzen, hören bewusst Musik und Geräusche und lernen die ersten Musikinstrumente kennen. Die Rhythmusprache und die Solmisation (melodisches und rhythmisches Echo) bilden bei den Kindern ein musikalisches Vokabular, welches sich fast unbemerkt in Körper, Geist und Seele der Kinder entwickelt.

Musica II: von 3 bis max. 5 Jahre 

(mit Begleitperson) Der Musica II-Kurs lädt die Kinder im Alter von 3-5 Jahren zum spielerischen Musizieren in der Gruppe ein. Rhythmische und melodische Echospiele, Lieder, Tänze und der Einsatz von Instrumenten stehen im Mittelpunkt: Gruß- und Namenslieder, Körpererfahrung, Bewegung, Gruppentänze. Instrumentstücke, Wechsellieder, Gedichte, Klanggeschichten sind Elemente von Musica II.



©Canva

Termine, Preise und weitere Detailinformationen unserer Kurse finden Sie unter:
www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de/programmangebot

Gesundheit-Bewegung-Entspannung

Bodystyling

Ein intensives Training zur Fettverbrennung mit dem Augenmerk auf die Problemzonen Bauch, Beine und Po. In diesem Kurs wird mit zielgerechten Übungen der gesamte Körper trainiert, gefestigt und somit geformt. Beim Bodystyling trainieren wir mit Hilfe von Zusatzgeräten (Kurzhandel, Therabändern, etc.) die Gesamtmuskulatur des Körpers. Jeder bestimmt die Intensität der einzelnen Übungen selbst. Die Stunde wird mit einem ausgiebigen Stretch & Relax Anteil abgerundet. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!



©Canva

Body in Balance - Ganzkörpertraining für mehr Kraft und Flexibilität

In diesem Kurs vereinen wir verschiedene Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Entspannungsübungen mit Elementen aus Pilates und Yoga zu einem ganzheitlichen Training für Körper und Geist. Durch effektive Übungen für Rücken, Bauch, Beine, Po und Arme fördern wir unser körperliches Wohlbefinden. Wir legen einen besonderen Fokus auf die Stärkung der Körpermitte, um muskuläre Dysbalancen auszugleichen und eine Verbesserung der Haltung zu bewirken. Durch gezielte fließende Dehnübungen für einzelne Muskelgruppen, die vor allem durch langes Sitzen oder Stehen beansprucht werden, wirken wir An- und Verspannungen entgegen und sorgen für eine wohltuende Pause vom Alltag. Die Dynamik zwischen Atmung, Anspannung und Entspannung bringt Körper und Geist in Einklang. In diesem Kurs ist jeder willkommen, unabhängig von Vorerfahrung oder Fitness. Die Übungen können individuell variiert und angepasst werden.

Termine, Preise und weitere Detailinformationen unserer Kurse finden Sie unter:
www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de/programmangebot

DanceFit - Tanz und Aerobic Workout

Fit werden mit Leichtigkeit und Spaß! In diesem Kurs vereinen wir Elemente aus Tanz, Aerobic und Ganzkörpertraining, um ein intensives, aber leicht zugängliches Workout zu bieten. Hier können wir uns auspowern und mit verschiedenen Tanzstilen und Aerobicritten abtanzen, während wir gemeinsam eine energiegeladene Choreographie aufbauen – Schritt für Schritt. Wir stimmen jede Bewegung auf motivierende Beats ab, um unsere Herzfrequenz in die Höhe zu treiben. Ganz nebenbei formen und straffen wir unsere Muskeln und stärken unser Herz-Kreislauf-System. Die Sessions runden wir mit einem entspannenden Stretch- und Relaxteil ab. So gönnen wir uns eine Pause vom Alltag, die uns erfrischt und stärkt. In diesem Kurs ist jeder willkommen, unabhängig von Vorerfahrung oder Fitness. Die Übungen und Schritte können individuell variiert werden, sodass jeder in Form kommt und bleibt. Gemeinsam bringen wir Schwung in das Workout und werden fit im Takt der Musik!

Dance Workout

Dance Workout-Kurse ist ideal für alle, die wieder in Form kommen wollen. Inspiriert von verschiedenen Tanztechniken und somatischen Praktiken (wie Yoga und Pilates) ist das Ziel dieser Kurse, ein Workout für den ganzen Körper zu bieten. Wir werden uns besonders darauf konzentrieren, unsere Muskeln zu straffen und zu formen, unsere Bewegungen mit dem Rhythmus zu koordinieren und unsere Herzfrequenz in die Höhe zu treiben. Bei jeder Übung werden Modifikationen vorgesehen, damit jeder der Klasse folgen kann.

Tänze im Kreis aus aller Welt

Eine Fülle von einfachen Kreistänzen mit ihrem Reichtum an Bewegungsfolgen, kontrastreichen Musiken, wunderschönen Liedern und ungewohnten Rhythmen. Einblicke in die kulturellen Hintergründe der Tänze werden vermittelt. Leichtigkeit und Freude kennzeichnen den Unterrichtsstil. Für alle, die Freude an Bewegung und schöner Musik haben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Gymnastikkurs

Auf der Basis wissenschaftlicher Studienergebnisse hat die Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR) ein präventives Rückenschulkonzept entwickelt.

Das Konzept fördert sanfte Bewegungsaktivitäten auch bei Beschwerden.

Sie erlernen in Theorie und Praxis, wie Sie Ihren Rücken in Form halten und besser mit Rückenbeschwerden und Schmerzen umgehen können.

Ziel ist es die „Rückengesundheit“ zu fördern und der Chronifizierung von Rückenbeschwerden vorzubeugen.

Gedächtnistraining ab 55 Jahren

Wahrnehmung – Merkfähigkeit – Konzentration

Trainieren Sie Ihr Gehirn mit Spaß und lernen Sie nebenbei Merktechniken. Es geht in diesem Kurs nicht um Können oder Wissen, sondern darum, sich gezielt mit unterschiedlichen Übungen und kurzweiligen Aufgaben, Merktechniken anzueignen und dem Gehirn „Arbeit“ zu geben.

Yoga auf dem Stuhl für Senior*innen

Von Yoga profitiert die Muskulatur, der Körper wird flexibler und vitaler. Das Nerven- und Immunsystem wird gestärkt. Yoga verhilft zu einem besseren Wohlbefinden. Yoga auf dem Stuhl ist für alle geeignet, die nicht auf der Matte sitzen können/wollen.



Termine, Preise und weitere Detailinformationen unserer Kurse finden Sie unter:
www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de/programmangebot

Sanftes Yoga für Alle

Dieser Yoga-Kurs fördert den Atemfluss, die Konzentration, die Stärkung und die Achtsamkeit des eigenen Körpers. Auf sanfte Weise wird die Beweglichkeit erweitert, die Muskulatur und das Bindegewebe stärker und geschmeidiger und Körper und Geist tiefgehend regeneriert. Dieser Kurs wird an die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst und ist ein idealer Wochenausklang und Start ins Wochenende.

Qigong

In diesem Kurs werden die Bewegungseinheiten des 5 Elemente Qigong praktiziert. Diese Übungen sind den entsprechenden Elementen und Jahreszeiten zugeordnet. So können Körper und Geist im Einklang mit der Natur gestärkt und ausgeglichen werden. Ziel ist es den eigenen Körper bewusst wahrzunehmen und zu spüren, Beweglichkeit und Balance zu fördern sowie im Zusammenspiel von Atem und Aufmerksamkeit die Bewegungen fließen zu lassen, um Ruhe und Entspannung zu finden.

Wirbelsäulenstabilisierung 50plus

– auch nach Krankheit und für gehbehinderte Personen

Fit bleiben ist das Motto dieses Kurses und er richtet sich vor allem an ältere Menschen, die sich ihre Beweglichkeit erhalten wollen, aber auch an Menschen, die sich aufgrund von vorausgegangener Krankheit erst wieder ihre Fitness erarbeiten müssen. In diesem Kurs wird viel am oder auf dem Stuhl sitzend gearbeitet. Ziel des Kurses ist es, die Zentrierung des Körpers zu fördern und die Wirbelsäule zu stabilisieren und beweglich zu halten.



Termine, Preise und weitere Detailinformationen unserer Kurse finden Sie unter:
www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de/programmangebot

YOGA move (vor Ort und Online)

YOGA move verbindet Ruhe, Kraft und Energie zu einer Einheit. Es ist gesundes, funktionelles und effektives Training, das die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit steigert - in jedem Alter.



ZENbo-Balance® Workshop

Um ZENBo kennenzulernen eignet sich dieser Workshop sehr gut: neben ein bisschen Theorie bekommen Sie in dem Workshop einen guten Einblick in dieses besondere Bewegungstraining. ZENbo-Balance® ist: ein Mix aus Yoga-Asanas, Qigong und Tai-Chi kombiniert mit bewegter Entspannung gepaart mit Progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen und Autogenem Training.

Mit ZENbo-Balance® können Sie: Stress abbauen, in Ihre Mitte kommen, den Körper bewusst wahrnehmen und das Gleichgewicht wiederherstellen ZENbo eignet sich für alle Altersgruppen sowie für Anfänger und Fortgeschrittene.



Termine, Preise und weitere Detailinformationen unserer Kurse finden Sie unter:
www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de/programmangebot

Digitale Angebote

Offene Techniksprechstunde für Jung und Alt

Hilfestellung bei Fragen rund um das Smartphone, Handys, Digitalkameras, Anrufbeantworter ...
(Nach Möglichkeit Geräte und Anleitungen mitbringen)
Vereinbaren Sie gerne einen Individuellen Termin mit uns!
Anmeldung unter 0611 / 96 721-29



Wie lösche ich eine App auf dem Smartphone?

Hilfe, meine Fotos sind weg!

Sie haben ein Problem mit ihrem Smartphone, ihrem Laptop oder Tablet oder Fragen zu den Geräten?

Wir können helfen!



**Nutzen Sie unsere
Technik-Sprechstunde!**



Einfach einen Termin vereinbaren- Im Büro des
Seniorentreffs oder rufen Sie
uns an: 0611/ 96 721-29

Kreativität

Aquarell-, Acryl- und Ölmalerei

Die Öl- und Acryl-Malerei zeichnet sich durch ihre ursprünglich ruhige Maltechnik aus. Geboten wird eine gründliche individuelle Ein- und Weiterführung in diese Maltechnik.

Basteln mit den Kleinsten

von 1 bis 3 Jahre und von 3 bis 5 Jahren

Mit Buntstiften, Papierschnipseln, Naturmaterialien und leichten Techniken kann man großartige Kunstwerke zaubern oder ganz frei darauf los experimentieren. Gerade Kleinkinder machen oft ihre ersten Erfahrungen mit Stiften, indem Sie Ihre Eltern nachahmen. Zu sehen, dass die Stifte lustige Farben und Formen auf dem Untergrund hinterlassen, fasziniert die meisten Kinder sofort. Diese Faszination zu fördern und zu unterstützen macht nicht nur viel Spaß, sondern kann ein wertvoller Beitrag für die gute Entwicklung des Kindes sein. Gerade durch das Basteln mit Kindern hat man hier vielfältige Möglichkeiten z.B. die Feinmotorik oder das Farbverständnis zu fördern. Die Kinder können beim Basteln eigene Gestaltungs- und Ausdruckswege entdecken und dabei Vielfalt und Beweglichkeit im Denken und Handeln entfalten

Kultur

Gedichte als Lebensbegleiter - Gesprächskreis Poesie

Als Grundlage des Gesprächskreises Poesie dient die Lyrikanthologie "Der ewige Brunnen. Deutsche Gedichte aus zwölf Jahrhunderten", die 2023 von Dirk von Petersdorff neu herausgegeben wurde. Die Anthologie ist anders nach 24 Themenbereichen, z.B.: Kindheit, Jugend, Aufbrüche - Umbrüche, Ermutigung und Trost, Natur erfahren, Alter, Lebenskunst, Zum Lachen, Heimweh oder Fernweh, Glaube und Zweifel...- insgesamt 1200 Gedichte von den Merseburger Zaubersprüchen über die Klassiker bis Gernhardt, Ulla Hahn und Grönemeyer. Pro Semester werden 1-2 Kapitel der Anthologie gemeinsam bearbeitet und dialogisch interpretiert.

Achtung: Die Lyrikanthologie "Der ewige Brunnen. Deutsche Gedichte aus zwölf Jahrhunderten" von Dirk von Petersdorff ist Grundlage des Gesprächskreises und muss von den Teilnehmenden im Vorfeld über den Buchhandel selbstständig erworben werden.
(ISBN-13: 978-3-406-67642-0 28,00 Euro)

Termine, Preise und weitere Detailinformationen unserer Kurse finden Sie unter:
www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de/programmangebot

Sprachen

Machen Sie eine kostenlose Probestunde in den Sprachkursen, ob Sie vom Kenntnisstand in den Kurs passen.

Englisch für Fortgeschrittene Anfänger*innen

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen, die ihr Englisch vertiefen möchten. Wir arbeiten mit Spotlight (englisches Magazin für den Unterricht) Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

Englisch für Fortgeschrittene I

Erlernen Sie die englische Sprache mit Freude und ohne Leistungsdruck in einer Gruppe mit netten fortgeschrittenen Teilnehmer*innen. Wir üben Situationen des Alltags oder auf Reisen, übersetzen, bearbeiten aktuelle Themen, Landeskunde, Geschichte und erlernen die notwendige Grammatik in abwechslungsreichen Beispielen. Das Material basiert auf Artikeln aus „Spotlight“ und allem was die englische Sprache interessant macht.



Termine, Preise und weitere Detailinformationen unserer Kurse finden Sie unter:
www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de/programmangebot

Sonderveranstaltungen

Letzte-Hilfe-Kurs – das kleine 1 x 1 des Sterbens

Dass man Erste Hilfe leistet, ist uns selbstverständlich und ebenfalls, dass dazu bestimmte Kenntnisse und Fertigkeiten notwendig sind.

Doch wie kann man einem Menschen helfen, der sich auf seinem letzten Weg befindet? Der Umgang mit sterbenden Menschen in unserer nächsten Umgebung macht uns als Mitmenschen oft hilflos und unsicher.

- Was geschieht beim Sterben?
- Wie können Angehörige und Freunde den Sterbenden unterstützen?

Der Hospizverein Auxilium bietet in diesem Kurs über zwei Abende Basiswissen, Hilfsmöglichkeiten und einfache Handgriffe.

**Termin über die Homepage oder telefonisch erfragen
Bitte anmelden bei Susanna Wetzling 0611/ 96 721-20**

Viele weitere Sonderveranstaltungen sind in 2025 geplant – die genauen Termine stehen aber bei Drucklegung noch nicht fest. Informationen zu allen geplanten Ausflügen, zu Dämmerstapfen mit Musik, Festen und anderen Veranstaltungen erhalten Sie unter 0611/ 96 721-20 und über das Monats-Programm des Seniorentreffs, über Aushänge, über unsere Homepage und auch über Presseartikel.



Termine, Preise und weitere Detailinformationen unserer Kurse finden Sie unter:
www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de/programmangebot



SOMMERFEST
DES NACHBARSCHAFTSHAUSES
SAMSTAG, 13.09.2025
AM JÄGERHOFPLATZ
14.30 - 18.30 UHR

FREIER EINTRITT

Kinderschminken, Clownshow,
Kulinarisches, Hüpfburg und vieles mehr ...

 Nachbarschaftshaus Wiesbaden e. V.
Rathausstr. 10
65203 Wiesbaden



Adventsmarkt
im Nachbarschaftshaus

Freitag, 28.11.2025
15.00 - 18.00 Uhr
Rathausstraße 10, 65203 Wiesbaden
im Erdgeschoss



Weihnachtsschmuck und
weihnachtliche Handarbeiten

Kreativstände
Waffeln

Wintergrillen
Glühwein



Teilnahmebedingungen und Hinweise

Anmeldung

ist möglich persönlich, per Telefon, Fax, E-Mail oder über die Kontaktformulare der jeweiligen Kurse auf unserer Homepage. Sie erhalten nach Ihrer Anmeldung eine Kursteilnahmebestätigung per E-Mail oder Brief. In diesem Bestätigungsschreiben sind die genauen Kursdaten und die Zahlungsmodalitäten aufgeführt. Die Zahlung hat vor Kursbeginn zu erfolgen.

Datenschutz

Die Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt grundsätzlich nur nach Einwilligung.

Zahlung der Kursgebühren

ist möglich per Überweisung oder SEPA-Lastschrift. Die Anmeldung zu einem Kurs verpflichtet zur Überweisung der Kursgebühr vor Kursbeginn oder zur Erteilung der Genehmigung zum SEPA-Lastschriftverfahren bis zum ersten Kurstermin. Bei nicht einlösbarem Bankeinzug gehen die Bankgebühren zu Lasten der/s Teilnehmer*in. Eine Barzahlung der Kursgebühr ist nur in Ausnahmefällen möglich.

Unser Konto: **Nassauische Sparkasse Wiesbaden**
BIC: NASSDE55XXX
IBAN: DE14 5105 0015 0135 0081 09

Teilnahmebescheinigungen


Eine Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse stellen wir aus, wenn Sie mindestens 80% der Kurstermine wahrgenommen haben. Die Bearbeitungsgebühr beträgt 2,00 €. Einige unserer Kursangebote werden von verschiedenen Krankenkassen bezuschusst. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Rücktrittsbedingungen

Ihr Rücktritt von der Anmeldung ist bis 14 Tage vor Kursbeginn kostenfrei möglich. Danach berechnen wir bis Kursbeginn eine Bearbeitungsgebühr von 5,00 €. Ab Kursbeginn ist die volle Kursgebühr zu zahlen, falls kein/e Ersatz-Teilnehmer*In gefunden werden kann. **Rückzahlung für belegte, aber nicht genutzte Plätze kann nicht erfolgen.** Bei Kursausfall erstatten wir die Gebühr in voller Höhe. Alle Kurse werden nur bei ausreichender Teilnehmerzahl durchgeführt.

Ermäßigungen

Für Erwerbslose und Personen im Sozialleistungsbezug ermäßigen wir nach Nachweis bei Anmeldung die jeweiligen Gebühren um 50%. Eine rückwirkende Ermäßigung ist nicht möglich.

Inhaber*innen der Freizeitkarte der **Stadt Wiesbaden** erhalten nach Vorlage dieser Karte 50% Ermäßigung auf Angebote, die wie folgt gekennzeichnet sind. 

Während der hessischen Schulferien finden in der Regel keine Kurse statt.

Unser Nachbarschaftshaus

Anfahrtsbeschreibung:

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Die Buslinien **3, 4, 9, 14, 38** und **39** halten direkt vor dem Nachbarschaftshaus an der Haltestelle „Rheinufer/Adolf-Todt-Straße/Nachbarschaftshaus“

Aus Richtung Schierstein die Linien

14 und **9** Haltestelle „Rheinufer/Rheingaustraße“.



Mit dem Auto:

Wenn Sie mit dem Auto kommen und in Wiesbaden-Biebrich die Rathausstraße Richtung Rhein fahren, so liegt das Nachbarschaftshaus rechter Hand ca. 150 Meter vor dem Rheinufer. Einige Besucherparkplätze gibt es auf einem Parkplatz direkt vor dem Nachbarschaftshaus oder hinter dem Nachbarschaftshaus in der Elisabethenstraße. Diese erreichen Sie über die Rheingaustraße (direkt an der Eisdielen abbiegen). Weitere Parkmöglichkeiten gibt es in der Straße „Am Parkfeld“, von dort erreichen Sie das Nachbarschaftshaus nach nur 7 Gehminuten durch den wunderschönen Schlosspark.

Verpasst keine News:

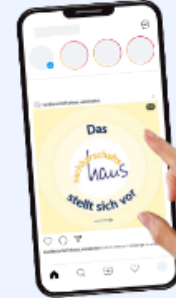
- neue Kursangebote
- Sonderveranstaltungen
- alles rund ums Haus
- und vieles mehr!

FOLGT UNS AUF INSTAGRAM!



Und so einfach gehts:

1. QR-Code scannen
2. Auf Folgen klicken
3. Fertig!



Nachbarschaftshaus Wiesbaden e.V.
Rathausstraße 10
65203 Wiesbaden

Tel.: 0611 / 96 721-0
Fax: 0611 / 96 721-50

E-Mail: sekretariat@nachbarschaftshaus-wiesbaden.de
Internet: www.nachbarschaftshaus-wiesbaden.de

