

2. Mai 2026, 14-18 Uhr

Hallo Happy Week!

Auftaktveranstaltung

@grow_happy_nbg

GROW
HAPPY
NBG



Kommt vorbei zum Auftakt unserer Aktionswoche "Happy Week" und freut Euch auf:

Helmut-Herold-Platz

→ Bewegungsolympiade

Für wen?

- Kinder jeder Altersgruppe & Eltern

Anbieter*in:

- Manufaktur für Gesundheit

→ Mitmach-Stationen für Kinder - Werkeln und spielen

Was?

- Gemeinsam coole Figuren oder Maschinen aus Holz bauen
- Wasserstation für kleinere Kinder!

Für wen?

- Kinder und Jugendliche von 3-14 Jahren

Anbieter*in:

- Stiftung Sozialidee gGmbH

→ Yoga mit Silke

Was?

- Mitmach-Yogaangebot für alle - keinerlei Vorkenntnisse notwendig
- Zwei Einheiten ab 14 Uhr

Für wen?

- Jugendliche und junge Erwachsene von 15-25 Jahren

Anbieter*in:

- Silke Lang (Sozialarbeiterin & Yogalehrerin)

Außerdem:

- stehen Getränke & Snacks zur Verfügung
- Posterausstellung zum Thema "Psychische Gesundheit"
- Gelegenheit, Angebote in Deinem Stadtteil kennenzulernen
- Austausch und gemütliches Beisammensein

Wir freuen uns auf Euch!
Euer Team Grow Happy NBG

Bei Regen findet die Veranstaltung nicht statt.



HAPPY WEEK 2.-8. Mai

Aktionen in St. Leonhard

 @grow_happy_nbg



**GROW
HAPPY
NBG**



Papierschöpfen & Natur entdecken im Garten des Kindermuseums

Was? Kreativsein in der Natur beim Papierschöpfen, Insekten- und Stadtnaturerkunden

Wo? Kindermuseum
Michael-Ende-Str. 17, 90439 Nürnberg

Für wen? Familien aus den umliegenden Stadtteilen

Wann? Sonntag, 03.05.2026
14:00-16:00 Uhr

Anmeldung Ohne Anmeldung

Anbieter*in Kindermuseum - Museum im Koffer e.V.

Hinweise Ihr benötigt unempfindliche Kleidung



Actionbound - St. Leonhard Unlocked: Dein Viertel, Dein Vibe

Was? Digitale Schnitzeljagd: St. Leonhard erkunden
<https://de.actionbound.com/>

Wo? Georgstraße 10, 90439 Nürnberg

Für wen? Jugendliche zwischen 13 und 18 Jahren

Wann? Dienstag, 05.05.2026
16:00 Uhr

Anmeldung Ohne Anmeldung

Anbieter*in EJM - Evangelische Jugend Nürnberg

Hinweise Ihr benötigt ein voll geladenes Handy mit
genügend Surfvolumen



Spieelnachmittag, Handyberatung, Krabbeldruppe & Co

Was? Spiele spielen, Austausch zum Thema Ehrenamt, Unterstützung am Handy, Spielzimmer etc.

Wo? Schweinauer Hauptstr. 31, 90441 Nürnberg
U-Bahnhaltestelle Schweinau; EG/ Kinderinsel

Für wen? Jugendliche, Familien, junge Erwachsene

Wann? Dienstag, 05.05.2026
14:30-18:00 Uhr

Anmeldung Ohne Anmeldung

Anbieter*in SOS Kinderdorf Nürnberg
Mehrgenerationenhaus

Hinweise Rundgänge ab 14:30 Uhr stündlich



Lerne deine eigene Superkraft kennen - Resilienz oder auch eigene Widerstandskraft!

Was? Die eigene Widerstandskraft erkennen und stärken - ein Workshop

Wo? Evang. Stadtteilhaus Leo
Kreutzerstr. 5, 90439 Nürnberg

Für wen? Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren

Wann? Mittwoch, 06.05.2026
16:00-18:00 Uhr

Anmeldung Ohne Anmeldung

Anbieter*in Christine Neubert, Jugendreferentin der ejn
(Evangelische Jugend Nürnberg)

Hinweise -



Eltern stärken - Kinder wachsen gesund auf

Was?

Ein Kurs zu Gesundheit, Sprache und Alltagsbalance für Familien

Wo?

Kindergrippe MIRA
Am Pferdemarkt 30, 90439 Nürnberg

Für wen?

Eltern - auch mit wenig Deutschkenntnissen

Wann?

Mittwoch, 06.05., 9:30-10:30 Uhr (Einzeltermin)
Donnerstag, 07.05, 9:30-10:30 Uhr (Einzeltermin)

Anmeldung

Ja
aryee@iska-nuernberg.de

Anbieter*in

ISKA - Institut für Soziale und Kulturelle Arbeit
Nürnberg, Kindergrippe MIRA & Deutschdozentin

Hinweise

—

HAPPY WEEK 2.-8. Mai

Aktionen im Westen

 @grow_happy_nbg



**GROW
HAPPY
NBG** 



PapaZeit - Abenteuer, die uns verbinden

Was? Erlebnispädagogische Action im Freien: Natur erleben & Verbindung stärken

Wo? Wolfsgarten
Paumgartnerstr. 27, 90429 Nürnberg

Für wen? Kinder von 3-6 Jahren mit ihren Vätern

Wann? Samstag, 02.05.2026
10:00-12:00 Uhr

Anmeldung Ja
www.fbs-nuernberg.de

Anbieter*in FBS - Evangelische Familien-Bildungsstätte gGmbH

Hinweise -



Ja-Sagen, Nein-Sagen, Sagen - was - du - willst! Theaterpädagogisches Angebot

Was? Stärken & Emotionen kennenlernen, sich ausdrücken & Wünsche formulieren, Tanz & Bewegung

Wo? Internationales Frauen- und Mädchenzentrum
Denisstraße 45, 90429 Nürnberg

Für wen? Mädchen im Alter von 7-12 Jahren

Wann? Montag, 04.05.2026
14-17 Uhr

Anmeldung Ja, über das Büro IFMZ e.V., Denisstr. 25, Nbg
Tel.Nr.: 0911269176; E-Mail: info@ifmz.de

Anbieter*in IFMZ - Internationales Frauen und Mädchen Zentrum e.V.

Hinweise Gesunde Getränke und Snacks stehen zur Verfügung



Wir können Kunst

Was? Kunstaktion: Ein Muttertagsgeschenk oder ein anderes Werk aus Sand, Wachs etc. gestalten

Wo? TeenSpace (im Innenhof)
Fürther Str. 40, 90429 Nürnberg

Für wen? Für alle Interessierten von 12-18 Jahren

Wann? Mittwoch, 06.05.2026
16:00-19:00 Uhr

Anmeldung Ja
mischpacha.nbg@gmail.com

Anbieter*in TeenSpace (Mischpascha e.V.) & Lisa Ehm

Hinweise Kleidung tragen, die Farbe abbekommen kann



Zapchen Somatics - Regeneration, Wohlfühl & Entspannung

Was? Spielerische Übungen zur Förderung von Wohlfühl, Regeneration und Entspannung

Wo? FMGZ
Fürther Straße 154 (Rückgebäude)

Für wen? Für alle Personen ab 18 Jahren (außer cis Jungen und cis Männer)

Wann? Mittwoch, 06.05.2026
18.00-20.00 Uhr

Anmeldung info@fmgz-nuernberg.de oder 0911 328262
oder über www.fmgz-nuernberg.de

Anbieter*in Hiltrud Betz, Dipl. Sozialpädagogin FH & Zapchen somatics Übungsleiterin

Hinweise Gemütliche Schuhe und Kleidung für drinnen und ggf. etwas zu trinken mitbringen



Olympiade für Groß & Klein

Was? Olympiade für Groß und Klein

Wo? Jamnitzerplatz, 90429 Nürnberg

Für wen? Kinder jeder Altersgruppe & Eltern

Wann? Donnerstag, 07.05.2026
15:00-16:30 Uhr

Anmeldung Ohne Anmeldung - einfach vorbeikommen!

Anbieter*in Manufaktur für Gesundheit

Hinweise –



Flinta*Connect: Austausch- und Kreativgruppe zu Flinta*-Themen

Was? Austausch- und Kreativgruppe zum Thema Wut, Selbstfürsorge, Pop-Kultur usw./ safe space

Wo? FMGZ
Fürther Straße 154 (Rückgebäude)

Für wen? Für Frauen, Lesben, Inter*geschlechtliche, Nicht-binäre, Agender und Weitere von 18-25 Jahren

Wann? Donnerstag, 07.05.2026
18:30-20:30 Uhr

Anmeldung info@fmgz-nuernberg.de oder 0911 328262
oder über www.fmgz-nuernberg.de

Anbieter*in Frauen & Mädchen Gesundheitszentrum
Nürnberg e.V. – Lilly Benner (SozPäd BA)

Hinweise Vorne klingeln, dann den Eingang im Hinterhof nutzen



Abenteuerturnen

Was? Spielerisch die Welt der Bewegung kennenlernen & mutig Neues ausprobieren

Wo? FBS
Südliche Fürther Str. 20, 90429 Nürnberg

Für wen? Kinder im Alter von 4-6 Jahren

Wann? Donnerstag, 07.05.2026
15:45-16:45 Uhr

Anmeldung Ja
www.fbs-nuernberg.de

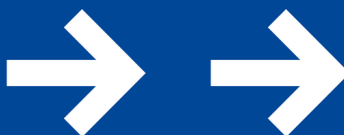
Anbieter*in FBS - Evangelische Familien-Bildungsstätte
gGmbH

Hinweise –

HAPPY WEEK 2.-8. Mai

Aktionen im Süden

o @grow_happy_nbg

GROW
HAPPY
NBG <


Vorlesen & Bilderbuchtheater zum Thema psychische Gesundheit

Was? Vorlesen & Bilderbuchtheater zum Thema psychische Gesundheit; Einrichtung kennenlernen**Wo?** Kinderladen Monsterbande
Wirthstr. 35, 90459 Nürnberg**Für wen?** Kinder von ca. 2,5-6 Jahren; Jüngere, Ältere und Eltern sind auch herzlich willkommen**Wann?** Sonntag, 03.05.2026
10.00-16.00 Uhr (Vorlesen stündlich)**Anmeldung** Ohne Anmeldung**Anbieter*in** Kinderladen Monsterbande**Hinweise** Nicht barrierefrei
Es gibt Kaffee und Kuchen

Verrückt? Na und!

Was? Programm für Schulen zur Förderung psychischer Gesundheit und Prävention psychischer Krankheit**Wo?** Pirckheimer Gymnasium
Gibitzenhofstr. 151, 90443 Nürnberg**Für wen?** Klassen der 8. Jahrgangsstufe**Wann?** Montag, 04.05., Dienstag, 05.05., Donnerstag, 07.05., Freitag, 08.05.2026**Anmeldung** Ja, bereits abgeschlossen
Verrueckt.na.und@stadt.nuernberg.de**Anbieter*in** Gesundheitsförderung in Schulen & Kitas
Gesundheitsamt Nürnberg**Hinweise** Geschlossene Veranstaltung, Infos:
https://www.nuernberg.de/internet/gesundheit_nbg/kitaundschohlen.htmlStress lass' nach - Stark in die Zukunft
Offene Lernwerkstatt für Jugendliche**Was?** Stärke, Gelassenheit & weitere Gesundheitsthemen (insb. für drittstaatliche Jugendliche)**Wo?** moca - more chances, Südstadtforum, Torhaus im Hinterhof, Siebenkeesstr. 4, 90459 Nürnberg**Für wen?** Jugendliche von 14-25 Jahren & mit begrenzten Deutschkenntnissen (A1-B2), Nicht-EU-Bürger**Wann?** Montag, 4.5./ Dienstag, 5.5./ Donnerstag, 6.5.
14:00-17:00 Uhr**Anmeldung** Ohne Anmeldung**Anbieter*in** NOA gGmbH, Projekt moca: more chances**Hinweise** Bitte Ausweis/ Aufenthaltstitel mitbringen

Samurai - Power - Konzentration, Stärke und Entspannung

Was? Samurai - Power - Konzentration, Stärke und Entspannung (Schnupperangebot)**Wo?** Kinder- und Jugendhaus Linie 6
Brehmstr. 15, 90443 Nürnberg (bunte Tür)**Für wen?** Kinder und Jugendliche im Alter von 8-12 Jahren**Wann?** Dienstag, 05.05.2026
15:00-17:00 Uhr**Anmeldung** Ja
Im Kinder- und Jugendhaus Linie 6**Anbieter*in** Alexandra Splieth**Hinweise** Ihr benötigt bequeme Kleidung, Offenheit für Bewegung und Neugier auf die "Samura-Welt"



Mit Zukunftsängsten umgehen? Tipps zum sinnvollen Umgang mit Angst.

Was?

Informationsabend zum Umgang mit Zukunftsängsten

Wo?

FBF (1. Stock)
Hessestr. 4, 90443 Nürnberg

Für wen?

Eltern, Erziehende, Lehrkräfte

Wann?

Dienstag, 05.05.2026
19:00 Uhr

Anmeldung

Ja
info@fbf-nuernberg.de

Anbieter*in

Fränkisches Bildungswerk für Friedensarbeit e.V.
Karl-Heinz Bittl-Weiler, Dipl. Sozialpädagoge

Hinweise

–



Vorlesenachmittag

Was?

Vorlesenachmittag: Geschichten mit Bezug zu psychischer Gesundheit

Wo?

Südstadtforum, Siebenkeesstr. 4
90459 Nürnberg, neben der Cafeteria

Für wen?

Kinder von 3-8 Jahren
Auch Eltern sind eingeladen

Wann?

Dienstag, 05.05.2026
15:00-17:00 Uhr

Anmeldung

Ohne Anmeldung

Anbieter*in

NOA - Noris Arbeit gGmbH, Inge Dittrich
„Alles rund ums Kind plus“ im Südstadtforum

Hinweise

–



Yoga mit Silke

Was?

Yoga mit wöchentlich wechselnden Themen.
Auch für Anfänger*innen.

Wo?

FreiRaum“, Raum der Kirche St. Markus
Frankenstraße 31, 90443 Nürnberg

Für wen?

Eltern & Familien mit begrenzten
Deutschkenntnissen, Nicht-EU-Bürger

Wann?

Mittwoch, 06.05.2026, 17:30-18:30 Uhr
Bis Ende 09/26 wöchentlich immer Mittwochs

Anmeldung

Ja, per E-Mail: yogamitsilke@gmail.com

Anbieter*in

Silke Lang (Sozialarbeiterin und Yogalehrerin)

Hinweise

Yogamatten vorhanden, entspannte Kleidung tragen



Tag der offenen Tür - Besucht uns!

Was?

Angebote kennenlernen: Hilfebüro, Deutsch-im-Koffer, PC-, Näh- und Kochkurse, Nachhilfe etc.

Wo?

Familienbildungsstätte Stiftung Sozialidee
Peter-Henlein-Str. 10 (Hinterhaus), 90441 Nbg

Für wen?

Kinder und Jugendliche von 0-18 Jahren

Wann?

Dienstag, 05.05.2026
10:00-15:00 Uhr

Anmeldung

Ja, unter Tel. 0911/ 07 610923 oder einfach vorbeikommen

Anbieter*in

Stiftung Sozialidee gGmbH

Hinweise

Falls Räder oder Kinderwagen dabei, bitte nicht vor das Hoftor stellen (Fluchtweg!)



Stress lass' nach - Stark in die Zukunft Sprachcafé & Verweisberatung "Elternnavi"

Was?

Stärke, Gelassenheit & weitere Gesundheitsthemen, Sprachcafé & Verweisberatung für Familien

Wo?

moca - more chances, Südstadtforum, Torhaus im Hinterhof, Siebenkeesstr. 4, 90459 Nürnberg

Für wen?

Eltern & Familien mit begrenzten
Deutschkenntnissen, Nicht-EU-Bürger

Wann?

Mittwoch, 06.05.2026
10:00-12:00 Uhr

Anmeldung

Ohne Anmeldung

Anbieter*in

NOA gGmbH, Projekt moca: more chances

Hinweise

Bitte Ausweis/ Aufenthaltstitel mitbringen



Sicheres Auftreten beim Vorstellungsgespräch, Unterstützung bei Jobsuche & Bewerbung

Was?

Sicheres Auftreten beim Vorstellungsgespräch, Unterstützung bei Jobsuche & Bewerbung

Wo?

Südstadtforum, Siebenkeesstr. 4
90459 Nürnberg, Seminarraum 2

Für wen?

Jugendliche im Abschluss, in der Orientierung & auf der Suche nach Ausbildung/ Arbeit/ Schule

Wann?

Donnerstag, 07.05.2026
13:00-14:45 Uhr & 15:00-16:45 Uhr

Anmeldung

Anmeldung über das Südstadtforum

Anbieter*in

Jobcenter Nürnberg, Jessica Singh
Beauftragte für Chancengleichheit BCA

Hinweise

Ihr meldet euch nur für einen der Termine an



ElternKreativKraft

Was?

Thema & Austausch zu 5 Sprachen der Liebe, Tassen bemalen als Geschenk

Wo?

Südstadtforum
Siebenkeesstr. 4, 90459 Nürnberg

Für wen?

Alle Eltern (von Kindern im Alter von 0 bis 18 Jahren)

Wann?

Donnerstag, 07.05.2026
9:30-11:30

Anmeldung

Ohne Anmeldung

Anbieter*in

AWO Nürnberg

Hinweise

Der Eingang befindet sich am Parkplatz im Gelben Haus hinter dem Südstadtforum



Ruhe und Resilienz lernen mit entspanntem Yin Yoga

Was?

Liebevoll gestaltete Yoga-Einheit mit anfänglicher Mobilisation, Yin-Asanas & geführter Meditation

Wo?

Karma Obscura, Gibitzenhofstraße 62, 90443 Nürnberg, Hinterhaus durch Innenhof, 2.OG

Für wen?

Eltern mit ihren Kindern über 12 Jahren, junge Erwachsene

Wann?

Mittwoch, 06.05.2026, 19:30-20:00 Uhr
Donnerstag, 07.05.2026, 19:30-20:00 Uhr

Anmeldung

Ohne Anmeldung. First come, first serve.
Ankommen ab 19:15 Uhr

Anbieter*in

Jasmin Darge (Heilerziehungspflegerin und Yogalehrerin) von Karma Obscura

Hinweise

Die Termine sind Teil einer wöchentlich stattfindenden Angebotsreihe



Von wegen Drama-Queen! Theaterworkshop für Mädchen

Was?

Wir lassen uns nicht einpassen! Wir sind wie wir sind! Mutig, frech und neugierig. - Theaterworkshop

Wo?

Kinder- und Jugendhaus Linie 6
Brehmstr. 15, 90443 Nürnberg

Für wen?

Mädchen ab 9 Jahren

Wann?

Freitag, 08.05.2026
15:30-17:30 Uhr

Anmeldung

Ja
Im Kinder- und Jugendhaus Linie 6

Anbieter*in

FBF - Fränkisches Bildungswerk für Friedensarbeit e.V. & Kinder- und Jugendhaus Linie 6 (L6)

Hinweise

Ihr benötigt lockere Kleidung



Unser Tag der Nachbarn - Bunttes Programm

Was?

Tote Bags bemalen, Podcast, Jamsessions, Kinder- und Jugendprogramm, Kaffee & Kuchen

Wo?

Celtispark vor der AWOthek
Karl-Bröger-Str. 9, 90459 Nürnberg

Für wen?

Jugendliche, Nachbarn, Ehrenamtliche und Gäste der AWOthek

Wann?

Freitag, 08.05.2026
15:00 bis ca. 19:00 Uhr

Anmeldung

Ohne Anmeldung

Anbieter*in

AWO Kreisverband Nürnberg

Hinweise

–