

Informationen und Hinweise	ab Seite	2
Kurse des Nachbarschaftshauses (NHG)		
Angebote für Eltern und Kinder	Seite	6
Lernkurse für Schülerinnen und Schüler	Seite	7
Sprachcafé / Kreativangebote	Seite	8
Digitale Hilfen	Seite	10
Kurse der Gruppen und Vereine im NHG		
Ebru-Malkurs, Türkischer Tanzkurs	Seite	11
Griechische Tanzkurse	ab Seite	12
Georgische Kurse	ab Seite	18
Arabischer Sprachkurs	Seite	19
Tamilische Kurse	ab Seite	20
Deutsch/griechische Sprachkurse	Seite	21
Spanischkurse	ab Seite	21
Englische Rhetorik-Kurse	ab Seite	23
Kurse von TIM e.V	ab Seite	25
Holzwerkstatt	Seite	28
Kurse des IFMZ e.V.		
Gesundheitskurs für Frauen	Seite	29
Konversationskurs für Frauen	Seite	30
Briefe lesen und schreiben	Seite	30
Integrationskurse für Frauen	Seite	31
Kurse des BCN - Bildungscampus Nürnberg		
Deutsch als Fremdsprache	Seite	32
Kochkurse	ab Seite	33
Aus der Reihe tanzen	Seite	36
Gruppenangebote - Seminare - Beratung		
Aquarellmalen / Tanznachmittage	Seite	37
Frauengruppen	Seite	38
Darikurs / Kinderleseclub	Seite	39
Line Dance	Seite	40
Angebote und Gesprächsgruppen der		
Angehörigenberatung	ab Seite	41
Beratung im Nachbarschaftshaus	ab Seite	43

Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer

Wir freuen uns über Ihr Interesse an unserem Kursprogramm. Weitere Informationen zur Einrichtung unter www.nachbarschaftshaus.nuernberg.de

Anmeldung für NHG-Kurse

Bitte verwenden Sie das Formular in der Heftmitte. Anmeldungen per E-Mail oder Telefon werden erst wirksam, wenn Ihre schriftliche Anmeldung bei uns eingeht. Ihre Anmeldung ist verbindlich. In begründeten Ausnahmefällen kann die Verwaltung einen Rücktritt genehmigen.

Das Nachbarschaftshaus behält sich vor, Kurse wegen zu geringer Beteiligung oder aus personellen Gründen abzusagen.

Datenschutz

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erklären sich mit der Verarbeitung personenbezogener Daten für interne Verwaltungszwecke einverstanden.

Kursgebühr

Die Gebühr wird im SEPA-Lastschriftverfahren von Ihrem Konto abgebucht. Dazu benötigen wir eine Einzugsermächtigung. Kosten, die durch fehlerhafte Angaben oder nicht ausreichende Kontendeckung entstehen, gehen zu Ihren Lasten.

Gebühren für **Einzelveranstaltungen** sind vor Ort in bar zu entrichten.

Ermäßigungen

Gegen Vorlage des gültigen Nürnberg-Passes und eines Ausweises können Kurse mit dem Button um 50% ermäßigt werden.



Bildungs- und Teilhabegutscheine

Die Kurse, bei denen die Bildungs- und Teilhabegutscheine gelten, sind mit dem Button gekennzeichnet. Nähere Informationen erhalten Sie unter www.bildung-und-teilhabe.nuernberg.de



Anmeldung je nach Veranstalter an:

Kurse des NHG:

Nachbarschaftshaus Gostenhof

Adam-Klein-Straße 6, 90429 Nürnberg

Per E-Mail: nachbarschaftshaus@stadt.nuernberg.de

Kurse der Gruppen und Vereine:

Diese werden von verschiedenen Gruppen und Vereinen im Nachbarschaftshaus Gostenhof angeboten. Für die Organisation und Durchführung der Kurse sind die jeweiligen Veranstalter verantwortlich. Bitte melden Sie sich nur unter der jeweils angegebenen Telefonnummer oder E-Mail-Adresse an.

Kurse mit dem NHG Logo werden durch die Stadt Nürnberg gefördert.



Kurse des Internationalen

Frauen- & Mädchenzentrums (IFMZ) e.V.:

Internationales Frauen- und Mädchenzentrum (IFMZ) e.V.

Denisstraße 25, 90429 Nürnberg

Telefon: 09 11 / 26 91 76, Internet: www.ifmz.de

Mail: info@ifmz.de

Kurse des BCN - Bildungscampus Nürnberg, Bildungszentrum:

BCN - Bildungscampus Nürnberg, Bildungszentrum

Gewerbemuseumsplatz 1, 90403 Nürnberg

Telefon 2 31-31 47, Internet: www.bz.nuernberg.de

Hinweis

Trotz sorgfältiger Kontrolle können sich Daten und Kontaktadressen inzwischen geändert haben. Eine Haftung oder Garantie für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Informationen kann daher nicht übernommen werden. Kurse, die nicht vom Nachbarschaftshaus Gostenhof angeboten werden, liegen in der Verantwortung des jeweiligen Veranstalters. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Bistro West im Nachbarschaftshaus Gostenhof:

Hey, hi und herzlich willkommen!

Wir sind das Bistro West, die Gastronomie im Nachbarschaftshaus Gostenhof.

Bistro
West

Wir sind Bäckerei und Bistro in einem. Bei uns gibt es Backwaren von Hildes Backwut, ein warmes Mittagsgeschicht und kleine Snacks.

Ihr bekommt bei uns außerdem Kaffee, Tee, alkoholhaltige und alkoholfreie kühle Getränke. Im Sommer haben wir auch einen Biergarten!

Wir freuen uns auf euch!

Öffnungszeiten:

Montag und Samstag 8 – 18 Uhr

Dienstag bis Freitag 8 – 23 Uhr

(bitte die aktuellen Aushänge beachten)

Bei Fragen bezüglich Bewirtungen zu geplanten Veranstaltungen wenden Sie sich bitte direkt an uns: service@gastrowest.de



Digi IQ Digitale Bildung im Quartier

Kostenlose Angebote zu digitalem Grundwissen im Projekt „Digitale Grundbildung im Quartier“

Unsere Angebote sind besonders geeignet für Menschen, die noch Deutsch lernen. Im Nachbarschaftshaus und an anderen Orten in der Nähe bieten wir:

Digitale Sprechstunden: Haben Sie Probleme mit Ihrem Computer oder Smartphone? Kommen Sie mit einem Online-Formular nicht weiter? Kommen Sie vorbei, wir helfen Ihnen!

Grundwissen-Kurse von Digi-Coaches:

Digi-Coaches sind Menschen mit Zuwanderungsgeschichte, die ehrenamtlich digitale Grundbildung vermitteln. Gemeinsam lernen wir technische Grundlagen und werden sicherer im Umgang mit digitalen Medien.

Wann und wo finden die Veranstaltungen statt?

Das erfahren Sie immer aktuell auf unserer Website. Einfach den QR-Code mit der Handy-Kamera scannen oder unsere Website besuchen: digi-iq.org



Informationen unter:

E-Mail: Fatima Hourch: hourch@parabol.de

Mobil: 01 75/ 89 47 346

►►►►► DIGITALE
GRUNDBILDUNG
IM QUARTIER



Offenes Kinderzimmer - Ein offener Treff für Eltern mit Kindern (von 0 - 3 Jahren)

Gemeinsam macht das Spielen mehr Spaß!

Das offene Kinderzimmer steht bereit: zum Treffen, Spielen, Kennenlernen, Austauschen...

Einfach eine schöne Zeit miteinander verbringen - ohne Programm, ganz nach Lust und Laune.

Beginn: ab 13.01.2026

Dauer: Dienstag 9 - 12 Uhr
Donnerstag 14 - 17 Uhr

Gebühr: frei

Raum: 204, Kinderzimmer,
im Sommer auch im Garten

Leitung: ohne pädagogische Betreuung

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Gostenhof

Eltern-Kind-Angebote

Wir haben immer wieder unterschiedliche Angebote und Veranstaltungsformate für Eltern mit Kind(ern), wie zum Beispiel Bilderbuchkinos, Elterntreffs oder auch die kostenfreie Ausflugsreihe „Natur entdecken“.

Hier werden zusammen Ausflugsziele in der Natur rund um Nürnberg entdeckt. Alle aktuellen Infos und Angebote im Familienbereich finden Sie auf unserer Homepage oder bei Facebook.



Clever lernen in Gostenhof



Begleitung in allen Schulfächern,
Förderung der Deutschkenntnisse - hin zum
selbstbewussten Lernen.

Kurs I: für Grundschülerinnen und -schüler

Dauer: 14 - 15.30 Uhr

Kurs II: für Mittelschülerinnen und -schüler

Dauer: 15.30 - 17 Uhr

Beginn: Donnerstag, 08.01.2026, 45 x
Dienstag und Donnerstag,
nicht in den Ferien

Gebühr: 70,00 € pro Halbjahr

Raum: 205

Leitung: Özlem Öz

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Gostenhof und
Internationales Frauen- und
Mädchenzentrum (IFMZ) e.V.

Mit freundlicher Unterstützung des Rates für
Integration und Zuwanderung der Stadt Nürnberg

Anmeldung:

Internationales Frauen- und Mädchenzentrum - IFMZ,
Telefon: 09 11 / 26 91 76



Sprachcafé Gostenhof für Zugewanderte

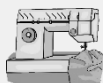
Kommen Sie vorbei, um Deutsch zu sprechen und sich mit anderen auszutauschen – kostenlos und ohne Termin. Das Angebot richtet sich an Drittstaatsangehörige. Bitte bringen Sie ein Ausweisdokument mit.

Beginn: Jeden Mittwoch (nicht in den Ferien)
Dauer: 15 – 17 Uhr
Gebühr: kostenfrei
Raum: 205
Veranstalter: Projekt NorA von NOA (Noris-Arbeitsgemeinschaft), kofinanziert von der Europäischen Union und der Stadt Nürnberg, in Kooperation mit Xenos Nürnberg e.V., Nachbarschaftshaus Gostenhof und Beirat des Nachbarschaftshauses Gostenhof

Kreativ - Treff

Du hast Lust gemeinsam mit anderen kreativ zu werden? Dann ist der Kreativ-Treff für dich genau das Richtige! Egal ob Häkeln, Stricken, Malen oder Basteln: wir treffen uns regelmäßig, um gemeinsam in gemütlicher Atmosphäre kreativ zu werkeln. Alle sind willkommen! Wichtig: Aktuelles Kreativ-Projekt oder Materialien (Wolle, Stoffe, Pinsel & Co.) bitte mitbringen. Nähmaschinen sind vor Ort. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Beginn: 20.01., 21.04., 19.05, 16.06, 21.07.2026
Dauer: 15 – 17 Uhr
Leitung: Omaima Yossef
Gebühr: kostenfrei
Raum: 201
Veranstalter: Nachbarschaftshaus Gostenhof



Offenes Töpfern

In der Keramikwerkstatt können eigene Ideen in Aufbaukeramik usw. umgesetzt werden. Brand, Glasur und Engoben in verschiedenen Farben sind vor Ort. Gerne helfen wir bei der Umsetzung. Eine Anmeldung ist erforderlich, die Plätze sind begrenzt.

Beginn: Mittwoch, 07.01.2026

Dauer: Montag 17 - 20.30 Uhr

Mittwoch 18 - 21 Uhr

Leitung: Carmen Beyer & Claudia Strasser

*Gebühr: 2,50 € pro Abend, Material extra
(der Ton wird abgewogen und ist im Voraus zu bezahlen)*

Raum: Keramikwerkstatt im UG

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Gostenhof

Information und Anmeldung:

Montag bei Carmen, Mobil: 0151 53 68 29 46

Mittwoch bei Claudia, Mobil: 0157 75 88 93 69



Digitales Bürgerbüro

Benötigen Sie einen Computer mit Internet, um Ihre E-Mails zu lesen, für eine Online-Veranstaltung, Wohnungssuche oder Ähnliches? Dann kommen Sie gerne in unser Digitales Bürgerbüro. Hier stehen Ihnen kostenfrei Endgeräte zur Verfügung. Sollte Unterstützung benötigt werden, bitte vorher einen Termin vereinbaren.

- Beginn:* Montag - Donnerstag,
Samstag, Sonntag
- Dauer:* zwischen 9 - 20 Uhr
Sa & So zwischen 10.30 – 20 Uhr
- Gebühr:* frei
- Raum:* 108
- Veranstalter:* Nachbarschaftshaus Gostenhof
- Information:* Telefon: 09 11 / 2 31 70 82



Digital-Sprechstunde für Ältere

Haben Sie Fragen rund um Ihr Smartphone, Laptop oder Tablet? Sie benötigen Hilfe um sich in der digitalen Welt zurecht zu finden (E-Mails schreiben, SMS senden, Apps loswerden, Fotos machen etc.)? Dann kommen Sie mit Ihrem Endgerät in die Digital-Sprechstunde und lassen Sie sich im Zweiergespräch beraten.

- Beginn:* freitags, **nur mit Voranmeldung!**
- Dauer:* 9 - 11 Uhr
- Gebühr:* frei
- Raum:* 108
- Veranstalter:* Nachbarschaftshaus Gostenhof

Information und Anmeldung:

E-Mail: sarah.ertel@stadt.nuernberg.de

Telefon: 09 11 / 2 31 70 84

Ebru-Malkurs

Ebru ist die filigrane Kunst und sensible Technik des Malens auf der Wasseroberfläche. Erlernen Sie die Technik des Ebru-Malens. Sie ist vergleichbar mit dem Marmorieren eines Blattes. Jedes Bild wird ein Unikat.

Beginn: Kurs 1: Freitag, 20.02.2026, 6 x

Kurs 2: Freitag, 12.06.2026 6 x

Dauer : von 15 - 18 Uhr

Gebühr: 60,00 €,

Raum: 201

Leitung: Ümit Gümrükcü

Veranstalter: Internationaler Kunst- und Kulturverein
Nürnberg e.V.



Türkische Folklore und Tänze

Mit dem Motto „Wer sich bewegt, bleibt gesund“ bieten wir türkische Folklore und Tänze an.

Beginn: Kurs 1: Donnerstag, 08.01.2026 12 x

Kurs 2: Donnerstag, 16.04.2026 12x

Kurs für Erwachsene 14 - 16 Uhr

Kurs für Kinder 16 - 17.30 Uhr

Kurs für Jugendliche 17.30 - 19 Uhr

Gebühr: Kinder 15,00 €

Jugendliche 15,00 €

Erwachsene 20,00 €

Raum: Turnhalle

Leitung: Ümit Gümrükcü

Veranstalter: Internationaler Kunst- und Kulturverein
Nürnberg e.V.



Information und Anmeldung:

Mobil: 0172 99 69 373

E-Mail: umit.gumrukcu@web.de

Tanzkurs für Kinder und Jugendliche

Griechischer Tanzkurs

Erlernen der traditionellen griechischen Tänze.
Gemeinsames Erarbeiten von Auftritten, Kontakt mit
Sitten und Bräuchen der Region - und mit Musik und
Tracht. In griechischer und deutscher Sprache.

Beginn: Sonntag, 11.01.2026, 21 x

Dauer: 10 - 12 Uhr

Gebühr: frei

Raum: Turnhalle

Leitung: Lamprini Koliofoti

Veranstalter: Griechischer Epirus Verein "Dodoni" e.V.



Tanzkurs für Erwachsene und Senioren

Mit dem Motto "Wer rastet, der rostet" richten wir
diesen Kurs an Erwachsene und Seniorinnen und
Senioren. Es werden Tänze aus der Region Epirus
gelernt.

Beginn: Freitag, 09.01.2026, 21 x

Dauer: 18 - 19 Uhr

Gebühr: frei

Raum: Turnhalle

Leitung: Lamprini Koliofoti

Veranstalter: Griechischer Epirus Verein "Dodoni" e.V.



Anmeldung für beide Kurse:

Mobil: 0151 58 86 46 94

E-Mail: koliofoti@yahoo.de



Griechischer Tanzkurs für Kinder und Jugendliche

Den Kursteilnehmenden werden traditionelle, griechische Tänze beigebracht. Zu jedem Tanz werden Informationen über die Herkunft und die Tradition vermittelt.

Beginn: Samstag, 10.01.2026, 21 x

Dauer: 14 - 16 Uhr

Gebühr: frei

Raum: Turnhalle

Leitung: Meri Giannakadou



Griechischer Tanzkurs für Erwachsene

Erlernen von traditionellen und speziellen regionalen Volkstänzen.

Beginn: Sonntag, 11.01.2026, 22x

Dauer: 16 - 18 Uhr

Gebühr: frei

Raum: Turnhalle

Leitung: Athanasios Xenalidis

Veranstalter: Griechischer Makedonier Verein
"Megas Alexandros" e.V.



Anmeldung für beide Kurse:

E-Mail: m.alexandros.nbg@gmail.com



Griechischer Tanzkurs

Wöchentlich werden den Kindern griechische Tänze beigebracht.

Kurs 1: für Kinder von 3 - 8 Jahren

Dauer: 16 - 16.45 Uhr

Kurs 2: Kinder und Jugendliche

Dauer: 16.45 - 17.30 Uhr

Kurs 3: Erwachsene

Dauer: 17.30 - 18.30 Uhr

Beginn: Samstag, 10.01.2026, 23 x

Gebühr: frei

Raum: Turnhalle

Leitung: Panagiotis Zikos

Veranstalter: Griechischer Thessalien-Verein Nürnberg
und Umgebung "METEORA" e.V.



Anmeldung und Information:

Mobil: 0152 56 49 70 03

E-Mail: panagiotis.zikos@gmx.de

Griechische Tänze für Erwachsene

In lockerer Art werden griechische Tänze gelernt
- in deutscher Sprache. Für Anfängerinnen und
Fortgeschrittene. Die optimale Vorbereitung für die
Teilnahme an griechischen Tanzfesten.

Beginn: Freitag, 09.01.2026, 26 x

Dauer: 19 - 20 Uhr

Gebühr: 20,00 €

Raum: Turnhalle

Leitung: Maria Giannakakou

Veranstalter: Griechische Gemeinde Nürnberg e.V.

Anmeldung:

Mobil: 09 11 / 507 162 67

E-Mail: info@griechische-gemeinde-nuernberg.org

Griechische Folklore-Tänze

Wir wollen den Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen die griechische Kultur näherbringen. Das gemeinsame Erlernen unserer Tänze ist eine gute Möglichkeit dazu. In diesem Kurs werde Tänze und Lieder aus der Region Peloponnes und Mittelgriechenland unterrichtet. Zudem wird auch das Anlegen der regionalen Trachten erlernt.

Beginn: Samstag, 10.01.2026, 23 x

Dauer: **für Kinder**

und Jugendliche: 11.30 - 12.45 Uhr

für Erwachsene: 12.45 - 14 Uhr

Gebühr: frei

Raum: Turnhalle

Leitung: Rania Papadopoulou

Veranstalter: Griechischer Einheitlicher Verein
Abstammender aus Peloponnes und
Mittelgriechenland e.V.

Anmeldung und Information:

Mobil: 0171 36 95 171

E-Mail: christos.krestas@t-online.de

gefördert durch



Nachbarschaftshaus
Gostenhof



Tanzkurs für Kinder und Jugendliche

Erlernen von griechischen und thrakischen Volkstänzen. Die optimale Vorbereitung für die Teilnahme an verschiedenen Tanzauftritten.

Beginn: Sonntag, 18.01.2026, 19 x

Dauer: 12 - 14 Uhr

Gebühr: frei

Raum: Turnhalle

Leitung: Chrysanthi Mantsou



Tanzkurs für Erwachsene

Erlernen von griechischen und thrakischen Volkstänzen. In deutscher und griechischer Sprache.

Beginn: Freitag, 16.01.2026, 19 x

Dauer: 20 - 22 Uhr

Gebühr: frei

Raum: Turnhalle

Leitung: Stavroula Paraskeva

Veranstalter: Griechischer Verein der Thraker
"Orpheus" e.V.



Anmeldung für beide Kurse:

Mobil: 0176 50 55 39 80

E-Mail: orpheusnbg@web.de



Tanzkurs für Kinder und Jugendliche - pontische Tänze des Schwarzen Meeres

Die Kinder und Jugendlichen erlernen die traditionellen Tänze und kommen in Kontakt mit Sitten und Gebräuchen der Region.

Beginn: Sonntag, 11.01.2026, 22 x

Dauer: 14.15 - 15.45 Uhr

Gebühr: 20,00 €

Raum: Turnhalle

Leitung: Maria Tsantekidou

Veranstalter: Griechischer Heimatverein
"Efxinos Pontos" e.V.



Anmeldung:

Mobil: 0179 51 72 243

E-Mail: sillogos.pontion.nbg@gmail.com

Georgische Tänze für Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche lernen traditionelle georgische Volkstänze und kommen in Kontakt mit Sitten und Gebräuchen Georgiens.

Beginn: Mittwoch, 07.01.2026, 30 x

Anfänger: 16 - 17.30 Uhr

Fortgeschrittene: 17.30 - 19 Uhr

Gebühr: Trachtenkosten: 20,00 €

Kursgebühr: 10,80 €

Raum: Turnhalle

Leitung: Georgi Gigitashvili

Veranstalter: "INKO" Georgisches
Kulturzentrum e.V.



Anmeldung:

Mobil: 0155 60 66 04 07

Email: inko.nuernberg@gmail.com

Georgischer Sprachkurs

Die Kinder und Jugendlichen lernen die georgische Sprache. Sie lesen und schreiben auf Georgisch und lernen die Kultur und Tradition kennen. Für Kinder von 6 bis 15 Jahren.

Beginn: Samstag, 17.01.2026, 26 x

Dauer: 12.30 - 14 Uhr

Raum: 211

Leitung: Frau Rousouuntan Moumlatze

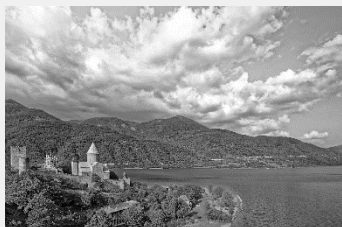
Veranstalter: "INKO" Georgisches Kulturzentrum e.V.



Anmeldung:

Mobil: 0155 60 66 04 07

Email: inko.nuernberg@gmail.com



Arabisch für Kinder und Jugendliche

Erlernen der arabischen Sprache für Kinder und Jugendliche in verschiedenen Kursgruppen.

Beginn: Sonntag 11.01.2026 27x

Dauer: 10.00 - 11.45 Uhr

Gebühr: 15,00 € pro Monat

Raum: 113, 114, 211

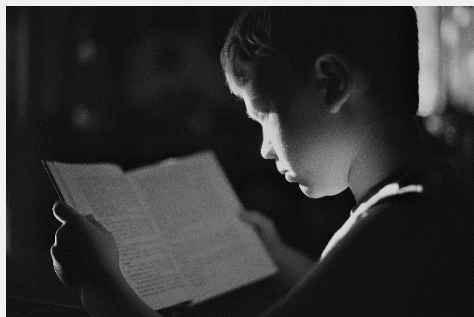
Leitung: Derek Campbell

Veranstalter: Akademie für arabische Sprache und Integration AFASI e.V.

Anmeldung:

Mobil: 0163 85 28 037 oder 0155 632 732 46

E-Mail: afasi-nbg@outlook.de



Traditioneller tamilischer Tanz

Wie der Gesang werden die traditionellen Tänze durch verschiedene Elemente beeinflusst. Gestik, Mimik und Fingerdeutung spielen eine wesentliche Rolle. In dem Kurs geht es um das Erlernen der traditionellen tamilischen Tänze.

Beginn: Freitag, 16.01.2026, 17 x

Dauer: 15.30 – 18 Uhr

Gebühr: 30,00 €

Raum: Turnhalle

Leitung: n.n.

Muttersprachkurs tamilisch

Erlernen der tamilischen Sprache.

I: Für Kinder von 7 – 8 Jahren

Raum: EG 01+ EG 02

II: Für Kinder von 9 - 10 Jahren

Raum: 104

III: Für Kinder von 10 – 12 Jahren

Raum: 212

III: Für Jugendliche von 13 - 14 Jahren

Raum: 113

V: Für Jugendliche von 15 - 16 Jahren

Raum: 303

VI: Für Jugendliche von 17 - 18 Jahren

Raum: 304

für alle Kurse gilt:

Beginn: Samstag, 10.01.2026, 19 x

Dauer: 10.15 - 13.30 Uhr

Gebühr: auf Anfrage

Leitung: Kamalathevi, Sinathurai, Sritharan

Veranstalter: Kulturverein der Tamilen Nürnberg e.V.

Anmeldung für beide Angebote:

Mobil: 0175 43 83 202

E-Mail: kss.humboldt@gmail.com

Deutschkurse für Erwachsene, Jugendliche mit griechischem Migrationshintergrund

I: ohne Deutschkenntnisse

Dauer: 10.30 - 12 Uhr

II: wenig Deutschkenntnisse

Dauer: 12.30 - 14 Uhr

III: mit fortgeschrittenen Deutschkenntnissen

Dauer: 14.30 - 16 Uhr

für alle drei Kurse gilt:

Beginn: Samstag, 10.01.2026, 27 x

Gebühr: frei

Raum: 114

Leitung: Vasiliki Boulovana

Veranstalter: Griechische Gemeinde Nürnberg e.V.

Mit freundlicher Unterstützung des Rates für
Integration und Zuwanderung der Stadt Nürnberg

Anmeldung:

Telefon: 09 11 / 507 162 67

E-Mail: info@griechische-gemeinde-nuernberg.org

Spanisch-Kurs - B2

Ein Kurs für Erwachsene mit guten Sprachkenntnissen.
Intensive Sprachvermittlung in einer kleinen
Lehrgruppe.

Lehrbuch: Abanico Nueva edición (Difusion Verlag)

Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Beginn: Montag, 19.01.2026, 23 x

Dauer: 18 - 19.30 Uhr

Kosten: 57,00 €

Raum: 211

Leitung: Ana María Fröhling

Veranstalter: Casa Latina e.V.

Spanisch-Kurs - A2 (Auffrischung)

Sie haben Kurse auf den Niveaus A1 und A2 und möchten den Stoff noch einmal auffrischen und diese Vorkenntnisse vertiefen? Sie haben viel Grammatik und Vokabular gelernt, viele Übungen gemacht. Trotzdem sind Sie noch nicht zufrieden. Sie möchten sich fließender unterhalten, sich spontan äußern können? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Eignet sich auch für Wiedereinsteiger. Lehrbuch: Toma la Palabra (Klett Verlag).

Beginn: Freitag, 09.01.2026, 23 x

Dauer: 18 - 19.30 Uhr

Kosten: 57,00 €

Raum: 211

Leitung: Ana María Fröhling

Veranstalter: Casa Latina e.V.



Spanisch Konversationskurs

Lektüre und Konversationskurs mit unterschiedlichen Materialien. Für Erwachsene mit sehr fortgeschrittenen Kenntnissen, die ihre Sprachfertigkeit und korrekte Aussprache schulen wollen. Einstieg jeden Freitag möglich. Individuelle Teilnehmerlisten. Kopierkosten werden im Kurs erhoben.

Beginn: Freitag, 09.01.2026, 23x

Dauer: 19.30 – 21 Uhr

Kosten: 57,00 €

Raum: 211

Leitung: Ana María Fröhling

Veranstalter: Casa Latina e.V.

Anmeldung und Information:

E-Mail: casalatina.ev@gmail.com

Information unter: www.casalatina-ev.com

Die Kurse finden nicht in den Schulferien statt.

Nürnberger Rhetoriker

Natürlich gut reden! Das Ziel von Toastmasters ist es, alle Mitglieder dabei zu unterstützen, bessere Redende zu werden. Frei vor Publikum sprechen, die Zuschauer unterhalten können, dein Lampenfieber unter Kontrolle bringen. All das kannst du bei uns lernen! Dabei kommt der Spaß nicht zu kurz! Gäste sind jederzeit willkommen.

Beginn: Mittwoch, 07.01.2026, 14 x
(jeden 1. + 3. Mittwoch im Monat)

Dauer: 19 - 21.00 Uhr

Kosten: Kostenlos für Besucher (Mitglieder zahlen 14,00 € monatlich)

Raum: 212

Leitung: n.n.

Veranstalter: Nürnberger Rhetoriker
www.nuernberger-rhetoriker.de

Anmeldung:

toastmaster@kobjolke.com

Fränkly Speaking Toastmasters

Learn to speak before an audience, to present your ideas clearly and give positive feedback. In a friendly and supportive atmosphere you learn to become a better speaker and communicator. This learning-by-doing program helps to increase your self confidence and to become more successful in your private and business life. Guests welcome!

Termine: 14.02., 14.03., 11.04., 13.06.2026

Leitung: n.n

Dauer: 10.30 - 12.30 Uhr

Gebühr: 85,00 € halbjährlich

Raum: Kleiner Saal

Veranstalter: Fränkly Speaking Toastmasters,
www.fraenkly-speaking.de

Noris Toastmasters - Public speaking and communication skills in English

"Want to speak with more confidence? Whether it's for an interview, a presentation, or just to feel more comfortable in English — Toastmasters is a great place to practise all that. We meet in a relaxed, international setting where everyone actively takes part — so you get real, hands-on experience in every meeting. Come visit us — guests are always welcome!"

Beginn: Wednesday, 14.01.2026, 14x
2. + 4. Wednesday

Leitung: n.n.

Dauer: 19 - 21 Uhr

Gebühr: 82,00 € halbjährlich

Raum: EG 04

Veranstalter: Noris Toastmasters Nürnberg,
www.noris-toastmasters.de

Anmeldung:

E-Mail: contact@noris-toastmasters.de.



Gymnastikkurs für Frauen

Dieser Sportkurs speziell für Frauen soll dazu dienen, unsere Fitness im Alltag zu steigern. Dazu werden vielfältige Formen an Bewegungsübungen mit und ohne Musik durchgeführt, auch Elemente von Wirbelsäulengymnastik, Aerobic und Yoga haben ihren Platz. Das macht Spaß und fördert gleichzeitig unsere Gesundheit. Anleitungen können auch auf Arabisch gegeben werden.

<i>Beginn:</i>	<i>Kurs 1: Montag, 12.01.2026, 6 x</i> <i>Kurs 2: Montag, 13.04.2026 10 x</i>
<i>Dauer:</i>	<i>9.30 - 10.30 Uhr</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>Kurs 1: 12,00 € / 10,00 € / 7,50 €</i> <i>Kurs 2: 20,00 € / 17,00 € / 12,00 €</i>
<i>Raum:</i>	<i>Turnhalle</i>
<i>Leitung:</i>	<i>Frau Amani Aqilan</i>
<i>Veranstalter:</i>	<i>Türkisch-Deutscher</i> <i>Verein zur Integration</i> <i>behinderter Menschen (TIM) e.V</i>



Gedächtnistraining auf Arabisch

Möchten Sie Ihr Gedächtnis trainieren und langfristig fit halten?? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Sie machen Sinnesübungen, Mal- Schreib- und Bewegungsübungen, die Ihr Gehirn anregen – alles in arabischer Sprache. Mit den erlernten Übungen können Sie auch zu Hause weiter üben!

<i>Beginn:</i>	<i>Kurs 1: Montag, 12.01.2026, 6 x</i> <i>Kurs 2: Montag, 13.04.2026 10 x</i>
<i>Dauer:</i>	<i>11 – 12 Uhr</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>Kurs 1: 7,50 €</i> <i>Kurs 2: 10,00 €</i>
<i>Raum:</i>	<i>304</i>
<i>Leitung:</i>	<i>Frau Amani Aqilan</i>

Fahrradkurs für Frauen

In einer Gruppe von zehn Frauen lernen Sie bei TIM e.V. das Fahrradfahren! Zwei kompetente Kursleiterinnen, die Deutsch, Arabisch, Kurdisch und weitere Sprachen sprechen, unterstützen Sie dabei. Fahrräder und Helme werden gestellt. Die ideale Basis, um dann mit dem Fahrrad zum Einkaufen zu fahren oder mit der Familie einen Fahrrad-Ausflug zu machen!!

Beginn: Freitag, 12.06.2026
Freitag und Samstag, 6 x
Dauer: Freitag 15 - 18 Uhr,
Samstag 10 -14 Uhr
Gebühr: 50,00 € / 45,00 € / 30,00€
Raum: Treffpunkt im Hof
Leitung: Frau Paiman und Assistenz
Veranstalter: Türkisch-Deutscher Verein zur
Integration behinderter
Menschen (TIM) e.V.



Zumba - Kurs für Frauen

Sie wollen fit werden und bleiben – und außerdem dabei Spaß haben? Dann ist unser „Zumba-Kurs“ genau das Richtige für Sie!

Zumba ist eine Mischung aus Tanz und Sport. Sie bewegen sich zu den Rhythmen lateinamerikanischer Tanzmusik. Das macht Spaß und fördert gleichzeitig Ihre Gesundheit. Eine kompetente Kursleiterin führt Sie ein! Für Anfängerinnen und Fortgeschrittene geeignet. Der Kurs richtet sich wie alle TIM-Angebote an Teilnehmende mit und ohne Behinderung.

Beginn: Kurs 1: Montag, 12.01.2026, 6 x
Kurs 2: Montag, 13.04.2026, 10 x
Dauer: 17 – 18 Uhr
Gebühr: Kurs 1: 12,00 € / 10,00 € / 7,50 €
Kurs 2: 20,00 € / 17,00 € / 12,00 €
Raum: Turnhalle
Leitung: Frau Othman Omer

TIM Kinder-Volkstanzgruppe

In diesem Kurs probieren wir Tänze aus verschiedenen Regionen aus und verbinden so Musik mit Bewegung! Der Kurs richtet sich an Kinder mit – und ohne – Behinderung, die Türkisch und / oder Deutsch können.

Beginn: *Kurs 1: Montag, 12.01.2026, 6 x*
 Kurs 2: Montag, 13.04.2026 10 x

Dauer: *18.30 – 19.30 Uhr*

Gebühr: *ohne Gebühr*

Raum: *Turnhalle*

Leitung: *Frau Sema Yilmaz*

Veranstalter: *Türkisch-Deutscher Verein zur*
 Integration behinderter
 Menschen (TIM) e.V.

Für alle Angebote von TIM gilt:

E-Mail: info@timev.de

Telefon: 09 11 / 26 04 20

Die Kursgebühren sind gestaffelt in
regulär / für Mitglieder / ermäßigt

Offene Holzwerkstatt

Sie wollen etwas aus Holz bauen oder reparieren? Sie haben nicht die Räumlichkeiten / Maschinen? Dann sind Sie in der offenen Holzwerkstatt richtig. Unter Anleitung eines Schreiners, oder erfahrenen Hobbyschreiners, können Sie die Möglichkeiten der Holzwerkstatt im Nachbarschaftshaus nutzen. Bedienung der großen Maschinen durch eine Fachkraft. Keine Anmeldung erforderlich.

Termin: *immer Mittwoch
(außer in den Schulferien)*

Dauer: *18 - 21.30 Uhr*

Gebühr: *5,00 € Nutzungsgebühr*

Raum: *Holzwerkstatt im Untergeschoss*

Veranstalter: *Holzwerkstatt Gostenhof e.V.*

Information und Anmeldung:

E-Mail: info@holzwerkstatt-gostenhof.de

Homepage: www.holzwerkstatt-gostenhof.de

Instagram: [instagram.com/howegoho](https://www.instagram.com/howegoho)



Gesundheitskurse für Frauen

Qi Gong ist Bestandteil der chinesischen Medizin und bedeutet Arbeit mit der Lebensenergie. Kombination von fließender Atmung und sanfter Bewegung stärkt den Körper. Für jedes Alter geeignet. Mitzubringen sind bequeme Kleidung und warme Socken.

Beginn: Montag, 12.01.2026, 9 x

Dauer: 11 - 12.15 Uhr

Gebühr: 90,00 € je Kurs, (unter bestimmten Voraussetzungen ist eine Teilerstattung durch die Krankenkasse möglich)

Raum: Turnhalle / Garten

Leitung: Dagmar Treis, Physiotherapeutin

Veranstalter: Internationales Frauen- und Mädchenzentrum (IFMZ) e.V.

Information und Anmeldung:

Telefon: 09 11 / 98 91 331



Konversationskurs für Frauen (A2)

Möchten Sie besser Deutsch sprechen lernen und aktiv in Kontakt mit anderen Frauen treten? Dann melden Sie sich zu unserem Konversationskurs an. Der Kurs richtet sich an Frauen, die bereits Grundkenntnisse im Deutschen haben (A2/B1-Niveau)

Beginn: *Mittwoch, 27.02.2026*

Dauer: *9 - 11.30 Uhr*

Gebühr: *frei*

Raum: *205*

Leitung: *n.n.*

Veranstalter: *IFMZ in Kooperation mit
Nachbarschaftshaus Gostenhof*

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Briefe lesen und schreiben - für Frauen

Möchten Sie Ihre Post verstehen? Selbst einen Brief oder ein Bewerbung schreiben können? Im Kurs wird das Schreiben deutscher Texte intensiv geübt
Sprachniveau A2/B1.

Beginn: *Mittwoch, 25.02.2026*

Dauer: *13.30 - 15.30 Uhr*

Gebühr: *frei*

Raum: *EG 04*

Leitung: *n.n.*

Veranstalter: *IFMZ in Kooperation mit
Nachbarschaftshaus Gostenhof*

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Integrationskurse Alphabetisierung für Frauen

Ein vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge geförderter Alphabetisierungskurs.

Integrationskurs Alpha Nr. 21 - Modul 6

Beginn: Mittwoch, 25.02.2026

Integrationskurs Alpha Nr. 21 - Modul 7

Beginn: Mittwoch, 15.04.2026

Integrationskurs Alpha Nr. 21 - Modul 8

Beginn: Freitag, 22.05.2026

Integrationskurs Alpha Nr. 21 - Modul 9

Beginn: Freitag, 10.07.2026

Dauer: 9 - 13 Uhr

Raum: EG 04

Integrationskurs für Geringliteralisierte

Beginn: Modul 3: Montag, 09.03.2026

Modul 4: Montag, 11.05.2026

Modul 3: Freitag, 10.07.2026

Dauer: 9 - 13 Uhr

Gebühr: frei

Raum: 104

Leitung: n.n.

Veranstalter: IFMZ

Die Kursgebühr kann auf Antrag durch das BAMF oder Jobcenter übernommen werden.

Kinderbetreuung ist möglich.

Bitte bei der Anmeldung Bedarf angeben.

Information und Anmeldung für alle Kurse:

Internationales Frauen- und Mädchenzentrum (IFMZ)

e.V., Denisstraße 25, 90429 Nürnberg,

Telefon: 09 11 / 26 91 76

E-Mail: info@ifmz.de

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Deutsch als Fremdsprache - Intensivkurse

Die Deutschkurse bauen aufeinander auf. Der Schwerpunkt liegt auf hören, lesen und sprechen. Schreibfähigkeiten werden eingeübt. Grundlage ist die deutsche Alltagssprache.



<i>Beginn:</i>	<i>Montag, 12.01.2026, 20 x</i>	
A2.1	<i>Raum 113</i>	<i>BZ Kurs 95 310</i>
A2.2	<i>Raum 114</i>	<i>BZ Kurs 95 410</i>
C1 Teil 2	<i>Raum 212</i>	<i>BZ Kurs 95 912</i>

<i>Beginn:</i>	<i>Montag, 23.02.2026, 20 x</i>	
A2.2	<i>Raum 113</i>	<i>BZ Kurs 95 420</i>
B1.1	<i>Raum 114</i>	<i>BZ Kurs 95 520</i>
C1 Teil 3	<i>Raum 212</i>	<i>BZ Kurs 95 924</i>

<i>Beginn:</i>	<i>Montag, 15.04.2026, 20 x</i>	
B1.1	<i>Raum 113</i>	<i>BZ Kurs 95 530</i>
B1.2	<i>Raum 114</i>	<i>BZ Kurs 95 630</i>
B2 Teil 1	<i>Raum 212</i>	<i>BZ Kurs 95 830</i>

<i>Beginn:</i>	<i>Montag, 17.06.2026, 20 x</i>	
B1.2	<i>Raum 113</i>	<i>BZ Kurs 95 640</i>
B1.3	<i>Raum 114</i>	<i>BZ Kurs 95 740</i>
B2 Teil 2	<i>Raum 212</i>	<i>BZ Kurs 95 842</i>

Für alle Kurse gilt:

<i>Dauer:</i>	<i>jeweils 9.15 - 13.30 Uhr, Montag - Donnerstag</i>
<i>Gebühr:</i>	<i>310,00 € für 20 x</i>

Information und Anmeldung:

BCN - Bildungscampus Nürnberg, Bildungszentrum,
Fachteam Sprachen - Fachgruppe Deutsch
Telefon: 09 11 / 2 31 58 38

Kochkurse für Alle:

Willkommen bei den Montagsköchen!

Immer wieder montags bereiten wir zusammen - den Jahreszeiten entsprechend - Gerichte nach modernen Rezepten zu.

Dabei gehen wir auf die Wünsche und Vorschläge der Teilnehmenden ein.

Hinweis: Für diesen oft sehr nachgefragten Kurs werden Sie zunächst einmal für einen von zwei Kurse im wöchentlichen Wechsel angemeldet. Nach der Anmeldephase werden die Teilnehmenden in die beiden Kurse aufgeteilt. So stellen wir sicher, dass jeder die passende Gruppe findet und in der kleinen Gruppe optimal vom Kursangebot profitieren kann.



BZ Kursnummer 25 301 und 25 303

Beginn: Montag, 09.03.2026, 6 x (im wöchentlichen Wechsel)
Dauer: 17 - 20 Uhr
Gebühr: 27,00 € + 27,00 € Kochgeld
Raum: Lehrküche, 3.OG
Leitung: Monika Möbus

Schmeckt nicht - gibt's nicht!

Wetten, wir kriegen gemeinsam etwas Leckeres bei uns im Kochkurs zustande? In lockerer Atmosphäre bereiten wir kleine Gerichte zu. Wir kochen und backen nach modernen Rezepten und gehen auf die Vorschläge und Wünsche der Teilnehmenden ein.



BZ Kursnummer 25 307 / 25 309

Beginn: Dienstag, 10.03.2026, 6 x
Dauer: 17 - 20 Uhr
Gebühr: 27,00 € + 27,00 € Kochgeld
Raum: Lehrküche, 3.OG
Leitung: Monika Möbus

Vegetarisch kochen mit Kräutern

Gemeinsam kochen und backen wir mit einfachen Zutaten. Wir besprechen die Rezepte und überlegen eine vegane Variante. Und nach dem Kochen genießen wir unser selbst zubereitetes Essen.



BZ Kursnummer 25 321

Beginn: Freitag, 13.03.2026, 10 x
Dauer: 11.15 – 13.30 Uhr
Gebühr: 48,00 € + 45,00 € Kochgeld
Raum: Lehrküche, 3.OG
Leitung: Leonie Böhnel



Internationaler Kochkurs

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam fremde Länder riechen, schmecken und hören. Zu italienischer Musik Spaghetti genießen, mit Stäbchen chinesisch essen, uns Couscous wie in arabischen Ländern auf dem Boden sitzend einverleiben. Wir bereiten die Gerichte selbst zu und wollen diese dann gemütlich bei passender Musik verspeisen.



BZ Kursnummer 25 313

Beginn: Mittwoch, 11.03.2026, 12 x
Dauer: 17 - 19.45 Uhr
Gebühr: 54,00 € + 54,00 € Kochgeld
Raum: Lehrküche, 3.OG
Leitung: Bianca Boswell

Mit Freude kochen und backen!

Mit Lust und Laune kochen, backen und essen wir gemeinsam. Aus saisonalem Gemüse können wir viel zubereiten: Leckere Suppen oder Aufläufe, Salate oder salzige und süße Kuchen und vieles mehr.



BZ Kursnummer 25 317

Beginn: Donnerstag, 12.03.2026, 8 x
Dauer: 17 - 19.45 Uhr
Gebühr: 48,00 € + 36,00 € Kochgeld
Raum: Lehrküche, 3. OG
Leitung: Beate Ludwig

Information und Anmeldung für alle Kurse:

BCN - Bildungscampus Nürnberg, Bildungszentrum, Fachteam Gesellschaft und Kultur - barrierefrei lernen - Angebote für behinderte und nichtbehinderte Menschen.

Telefon: 09 11 / 2 31 26 87

Aus der Reihe tanzen!!!

Lebensfreude durch Bewegung und Musik.

Tanzen macht Spaß und Bewegung ist gesund - also verbinden wir beides. Kraftvolle und entspannende Momente wechseln sich genauso ab, wie die musikalischen und tänzerischen Stilrichtungen.

BZ Kursnummer 25 563

Beginn: Montag, 09.03.2026, 12 x

Dauer: 16 - 17.30 Uhr

Gebühr: 52,00 € je Kurs

Raum: Großer Saal

Leitung: Alina Kaiser, Sabine Trennert



Information und Anmeldung:

Die erstmalige Anmeldung für diese Kurse ist aus organisatorischen Gründen nur nach Beratung mit dem zuständigen Fachteam möglich.

BCN - Bildungscampus Nürnberg, Bildungszentrum, Fachteam Gesellschaft und Kultur - barrierefrei lernen - Angebote für behinderte und nichtbehinderte Menschen

Telefon: 09 11 / 2 31 26 87



Gemeinschaftliches Aquarellmalen

Wir bieten Gelegenheit zum gemeinschaftlichen Malen in konzentrierter Atmosphäre. Interessierte mit Aquarellererfahrung sind gegen geringen Mietbeitrag herzlich willkommen.

Beginn: Donnerstag, 08.01.2026

Dauer: 18.30 - 22 Uhr

Raum: 201

Leitung: Anita Brunner

Anmeldung und Information:

Telefon: 09 11 / 59 22 55

Mobil: 0172 17 22 008



Offener Tanztreff

In unserem Saal können Sie in entspannter Atmosphäre zu zeitlosen Hits und Klassikern Standard- und Lateintänze tanzen. Kommen Sie vorbei, genießen Sie tolle Musik in guter Gesellschaft!

Termine: 25.01./ 22.02./ 29.03./ 26.04./ 31.05./
28.06./ 26.07.2026

Dauer: 15 - 18 Uhr, jeweils Sonntag

Gebühr: frei

Raum: Großer Saal

Veranstalter: Nachbarschaftshaus Gostenhof

Treffpunkt griechischer Frauen

Treffen für Frauen und Mädchen zum gemeinsamen Beisammensein, Austausch und Unterstützung. Programm und Inhalt bestimmt die Gruppe nach ihren Wünschen zum Beispiel gemeinsame Ausflüge, Handarbeit, Feiern, ...

Beginn: Samstag, 10.01.2026, 27x

Dauer: 14 - 17 Uhr

Raum: 201

Leitung: Lucia Skarlatos

Veranstalter: Club Estia

Anmeldung:

Telefon: 09 11 / 44 66 810

TAFI – Türkische Frauen Aktiv Für Inklusion

Wöchentlich treffen sich Frauen, die Angehörige mit Handicap versorgen, oder selbst von Behinderung betroffen sind. Sie informieren sich über verschiedene Themen, unterstützen sich gegenseitig, tauschen Erfahrungen aus, planen gemeinsam Ausflüge und Exkursionen und stärken sich in schwierigen Lebenssituationen. Es ist ein offener Treff und „neue“ Frauen sind immer gerne willkommen!

Beginn: Dienstag 13.01.2026 27x

Dauer: 10 - 13 Uhr

Raum: 205

Leitung: Türkan Beğen & Şehnaz Ayhan

Veranstalter: Türkisch-deutscher Verein zur Integration behinderter Menschen (TIM) e.V.

Information: Telefon: 09 11 / 26 04 20



Darikurs für Afghanische Kinder

Im Darikurs für Kinder lernen die Kinder spielerisch die Sprache kennen – mit Geschichten, Spielen und Aktivitäten. So entdecken die Kinder die Sprache auf natürliche Weise.

Beginn: Samstag, 10.01.2026 23x

Dauer: 14 – 17 Uhr

Raum: 113

Leitung: Fatima Batori

Veranstalter: Iqbal Afghanische Frauen

Anmeldung und Informationen

E-Mail: Iqbal.afghanwomen786@web.de

Kinderleseclub

„Die Schnecke und der Buckelwal“

Inspiziert durch das berühmte Buch von Julia Donaldson, in dem eine mutige Schnecke auf dem Rücken eines Wals um die Welt reist, haben wir den Buchclub „Die Schnecke und der Buckelwal“ ins Leben gerufen. Wir laden russischsprachige Kinder und ihre Eltern ein, in die wunderbare Welt der Kinderliteratur einzutauchen. Es wird auf Russisch vorgelesen. Zu den vorgelesenen Büchern werden kreative Aufgaben gelöst: getanzt, gespielt, modelliert, gemalt und manchmal auch gekocht. Und natürlich diskutieren wir über das Gelesene – auf Russisch.

Beginn: Termin auf Anfrage

Dauer: 16.30 – 19.30

Raum: 205

Gebühr: frei

*Leitung: Anna Kupa, Ekaterina Kosareva,
Inna Scherer*

Anmeldung und Information:

E-Mail: kupania@gmail.com

LineDance LIGHT für Seniorinnen und Senioren

Modern Line Dance ist Training für Körper und Geist. Die Tänze haben schnell erlernbare und einfache Schrittfolgen, wobei insbesondere Koordination und Konzentration geschult werden. Es werden die wichtigsten Grundschritte und einfachere Schrittfolgen erlernt. Wir tanzen gemeinsam in Reihen (Lines) neben- und hintereinander - ohne Tanzpartner, aber synchron mit der Gruppe - zu ganz unterschiedlichen Musikstilen, wie z.B. Country, Folk Rock oder Pop. Bitte Tanz- oder Turnschuhe und ein Getränk mitbringen!

Beginn: Dienstag, 13.01.2026 8x

Dauer: **14 – 14.45 Uhr**

Anfänger ohne Grundkenntnisse

14.45 – 15.30

Anfänger mit Grundkenntnissen

Raum: Turnhalle

Kosten: 20,- Euro, beide Kurse 40,- Euro

Leitung: Kordula Blumann

Anmeldung und Information:

Seniorennetzwerk Eberhardshof / Muggenhof /
Gostenhof in Kooperation mit Nachbarschaftshaus
Gostenhof

Telefon: 09 11 / 30 00 31 19

E-Mail: Anna.Miller@diakoneo.de



Leben mit Demenz - Gesprächsgruppen für Partnerinnen und Partner

Unsere Gruppen und Seminare für Angehörige geben Ihnen in geschütztem Rahmen Raum für Austausch, gegenseitige Unterstützung, Stärkung der Selbstfürsorge und Ihre ganz individuellen Fragen. Als Moderatorinnen begleiten wir die Gruppentreffen und stehen Ihnen als Fachleute mit Informationen rund um das Krankheitsbild zur Seite.

Gesprächsgruppe Mittwoch

Termine:

14.01./18.02./18.03./15.04./20.05./24.06./15.07.2026

Gesprächsgruppe Donnerstag

Termine:

15.01./19.02./19.03./16.04./21.05./25.06./16.07.2026

für beide Gruppen gilt:

Raum: Kleiner Saal und EG 01

Dauer: 14 - 15.30 Uhr

Gebühr: frei

Leitung: Barbara Süß, Meike Lezius, Eva Adorf,
Monika Seckmeyer

Veranstalter: Angehörigen- und Demenzberatung e.V.

Bei den Gruppenangeboten **am Mittwoch und Donnerstag** kann die Betreuung Ihres demenzkranken Angehörigen in unserem parallel angebotenen **Café-Treff** übernommen werden (20,00 € Pauschale).

Information und Anmeldung:

Telefon: 09 11 / 27 23 730

E-Mail: info@angehoerigenberatung-nbg.de



Leben mit Demenz - Gruppe für Töchter und Söhne

Termine: Montag, 19.01./ 23.02./16.03.
20.04./18.05./15.06./13.07
Raum: Seminarraum 1
Dauer: 18 - 20 Uhr
Gebühr: frei
Leitung: Friederike Legal
Veranstalter: Angehörigen- und Demenzberatung e.V.

Frontotemporale Demenz (FTD) - Gruppe für Angehörige

Termine: Mittwoch, 28.01./25.02./25.03./
29.04./20.05./24.06./29.07
Raum: 205
Dauer: 18 - 20 Uhr
Gebühr: frei
Leitung: Friederike Legal, Barbara Süß
Veranstalter: Angehörigen- und Demenzberatung e.V.

Demenz in jungen Jahren - Onlinegruppe für Angehörige

Termine: Dienstag, 20.01./ 24.02./ 24.03./
21.04./ 19.05./ 16.06./ 14.07.2026
Dauer: 18 - 20 Uhr
Gebühr: frei
Leitung: Konstanze Pilgrim
Veranstalter: Angehörigen- und Demenzberatung e.V.
Anmeldung erforderlich



Information und Anmeldung für alle Angebote:

E-Mail: info@angehoerigenberatung-nbg.de

Telefon: 09 11 / 27 23 73 0



Angebote mit diesem Zeichen
finden online statt

Angehörigen und Demenzberatung e.V.

In der Fachstelle für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz werden Sie neutral und kostenlos zu allen Themen rund um die Pflege informiert. Die Beratung ist auch Sitz und Geschäftsstelle der Alzheimer Gesellschaft Mittelfranken e.V. Beratungstermine nach Vereinbarung – Bürozeiten: Montag - Donnerstag von 8.30 bis 13 Uhr, Telefon 09 11 / 27 23 73 0

E-Mail: info@angehoerigenberatung-nbg.de

Raum 118, 1.Stock

Bürgerverein Gostenhof

Der Bürgerverein berät und versucht, bei Problemen zu helfen. Gespräche nach Vereinbarung

1. Vorsitzender Heinz-Claude Aemmer,

E-Mail: heinz-claude.aemmer@bv-goho.de

2. Vorsitzende Silvia Seitz

Raum 107, 1.Stock

Casa Latina

Beratung für spanisch sprechende Menschen bei verschiedenen Fragen und Problemen, auch juristisch, psychosozial und bei medizinischen Fragen. Nur nach vorheriger Vereinbarung.

E-Mail: casalatina.ev@gmail.com

Raum 301, 3.Stock

Club Estia

Beratung - in griechischer und deutscher Sprache zu Erziehungsfragen, Gesundheit und Soziales, sowie Hilfestellung bei Antragstellung.

Di. und Do. nur nach Absprache. Sa. 14.30 bis 16.30 Uhr.

Telefon 09 11 / 4 46 68 10 (Frau Skarlatos)

Raum 207, 2.Stock

Griechische Gemeinde Nürnberg

Kostenlose Beratung und Informationen in griechischer und deutscher Sprache für Bürgerinnen und Bürger, die aus Griechenland stammen oder die Informationen über Griechenland benötigen. Öffnungszeiten:

Mo. und Mi. 15 bis 18 Uhr, Sa. 10.30 bis 13 Uhr und nach Vereinbarung. Telefon 09 11 / 507 162 67

E-Mail info@griechische-gemeinde-nuernberg.de

Raum 105, 1.Stock

Schwerhörige Nürnberg e.V.

Beratung für Schwerhörige und deren Angehörige durch den Verein. Nach telefonischer Vereinbarung (2. und 4. Mittwoch im Monat).

Voranmeldung und Beratung per Telefon: 0155 66 60 07 05 oder E-Mail: janina.levent@schwerhoerige-bayern.de

Raum 106, 1.Stock

TIM e.V. - Türkisch - Deutscher Verein zur Integration behinderter Menschen

Beratung für Menschen mit Behinderung und für Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund und ihre Angehörigen. Bürozeiten: Mo & Di 11 - 17 Uhr und Mi 15 - 17 Uhr. Beratungszeiten nach telefonischer Vereinbarung, Telefon 09 11 / 26 04 20 oder

09 11 / 27 74 25 77 E-Mail info@timev.de

Raum 310, 3 Stock

Es treffen sich bei uns im Haus auch viele Selbsthilfegruppen zu den unterschiedlichsten Themen.

Bei Interesse können Sie einfach mit uns Kontakt aufnehmen.

