

# Aktionen in St. Leonhard

 @grow\_happy\_nbg



**GROW  
HAPPY  
NBG** 



## Bouldern mit der Streetwork - Bouldern für Resilienz

**Wann?** Jeden 2. Freitag im Monat, 16-19 Uhr  
Feb - Dez 2024

**Wo?** Treffpunkt: AWO Streetwork,  
Phillipp-Körber-Weg 1, Nbg

**Für wen?** Junge Erwachsene  
Zweite Zeile optional

**Was?** Durch Bouldern zu positiven  
Selbstwirksamkeitserfahrungen

**Anmeldung** Ja  
[felix.hofmann@awo-nbg.de](mailto:felix.hofmann@awo-nbg.de)

**Anbieter\*in** AWO Streetwork  
Zweite Zeile optional



## Spiel und Sport mit dem Post SV

**Wann?** Dienstags, 16:30-18 Uhr

**Wo?** Turnhalle Mittelschule St. Leonhard  
Treffpunkt: vor der Turnhalle

**Für wen?** Kinder

**Was?** Bewegung, Entspannung und gemeinsame  
Spiele im Freien

**Anmeldung** Nein

**Anbieter\*in** Post SV



## Familienyoga

**Wann?** 1x im Monat (Termine auf Anfrage)

**Wo?** Kinderkrippe MIRA  
Am Pferdemarkt 30, Nbg

**Für wen?** Eltern mit Kleinkindern

**Was?** Yoga und gemeinsame Entspannung

**Anmeldung** Ja  
[grow-happy@stadt.nuernberg.de](mailto:grow-happy@stadt.nuernberg.de)

**Anbieter\*in** Christina Skaper



## Klettern - kenne deine Stärken

**Wann?** Dienstags, 14-16 Uhr  
(außer in den Ferien)

**Wo?** Treffpunkt: Mittelschule St. Leonhard  
Schweinauer Str. 20, Nbg

**Für wen?** Jugendliche

**Was?** Eigene Stärken und Grenzen kennenlernen,  
Selbstvertrauen aufbauen

**Anmeldung** Ja  
[grow-happy@stadt.nuernberg.de](mailto:grow-happy@stadt.nuernberg.de)

**Anbieter\*in** Giuseppe Stein



### Boxen für Selbstwirksamkeit

---

**Wann?**

neue Termine ab Februar 2025  
donnerstags, 17.30-19.00 Uhr

---

**Wo?**

Kinder- und Jugendhaus Bertha, Bertha-von-Suttner-Str. 32, Nbg

---

**Für wen?**

Jugendliche

---

**Was?**

Selbstbehauptung, Selbstverteidigung

---

**Anmeldung**

Nein

---

**Anbieter\*in**

Max Rothenberger

---



### Elter-Kind-Yoga

---

**Wann?**

neue Termine folgen

---

**Wo?**

Kita Georgstraße  
Georgstraße 22, Nbg

---

**Für wen?**

Kinder (3-6) und deren Eltern

---

**Was?**

Bewegung und Entspannung für Eltern und Kinder

---

**Anmeldung**

Ja  
grow-happy@stadt.nuernberg.de

---

**Anbieter\*in**

Christina Skaper

---



### Kinderyoga in der Kinderinsel

---

**Wann?**

neue Termine ab Januar 2025

---

**Wo?**

Rückgebäude MGH Schweinau  
Schweinauer Hauptstr. 31, Nbg

---

**Für wen?**

Kinder 6-10 Jahre

---

**Was?**

Yoga für Kinder - kreative Bewegung und Entspannung

---

**Anmeldung**

Ja  
grow-happy@stadt.nuernberg.de

---

**Anbieter\*in**

Christina Skaper

---



# Aktionen im Westen

 @grow\_happy\_nbg



 **Flinta\*Connect**

---

**Wann?** 24.11.2024, 12.01.2025, 23.02.2025

---

**Wo?** FMGZ Nürnberg  
Fürther Str. 154, Nbg

---

**Für wen?** Alle FLINTA\*-Personen, 18 - 25 (Frauen, Lesben, inter, non-binäre, trans und agender Personen)

---

**Was?** Psychologisch begleitete Gesprächsgruppe zu Identität, Empowerment und Awareness

---

**Anmeldung** Ja  
[info@fmgz-nuernberg.de](mailto:info@fmgz-nuernberg.de)

---

**Anbieter\*in** FMGZ - Frauen & Mädchen Gesundheitszentrum Nürnberg e.V.

 **Kunst als Safe Space für Gefühle und Gedanken**

---

**Wann?** ab 01.09.

---

**Wo?** Kinder- und Jugendhaus Tetrax  
Muggenhofer Str. 118, Nbg

---

**Für wen?** Jugendliche

---


**Was?** Kreatives Gruppenangebot

---

**Anmeldung** Ja: [grow-happy@stadt.nuernberg.de](mailto:grow-happy@stadt.nuernberg.de)

---

**Anbieter\*in** Helena Merz

 **M.M.A.ch mal halblang**

---

**Wann?** Dienstags, 17-20.30 Uhr

---

**Wo?** Kinder- und Jugendhaus GOST  
Eberhardshofstr. 10a, Nbg

---

**Für wen?** Jungen 14-21 Jahre

---

**Was?** Stärkung der emotionalen Regulation durch Boxen und Gruppengespräche

---

**Anmeldung** Nein

---

**Anbieter\*in** Kinder- und Jugendhaus GOST

 **Let's talk!**

---

**Wann?** 16.01./25.02./26.03.  
19.00 Uhr

---

**Wo?** online: <https://www.treffpunkt-nbg.de/letstalk/>

---

**Für wen?** Eltern

---

**Was?** Online-Elternabend zu verschiedenen Erziehungsthemen und Austausch

---

**Anmeldung** Nein

---

**Anbieter\*in** Treffpunkt e.V.



### **Outdoor Action auf dem Jamnitzerplatz**

---

**Wann?**

ab dem 10.10.  
immer donnerstags, 15:00-16:30

---

**Wo?**

Jamnitzerplatz  
Gostenhof, Nbg

---

**Für wen?**

Kinder

---

**Was?**

Spiele, Bewegung und Entspannung auf dem  
Jamnitzerplatz

---

**Anmeldung**

Nein

---

**Anbieter\*in**

Manufaktur für Gesundheit

---



### **Move happy!**

---

**Wann?**

24.11.24/23.02.25/11.05.25

---

**Wo?**

Kulturwerkstatt auf AEG  
Fürther Str. 244, Nbg

---

**Für wen?**

Familien

---

**Was?**

Gemeinsames Bewegen mit Musik

---

**Anmeldung**

Nein

---

**Anbieter\*in**

Kulturbüro auf AEG

---



# Aktionen im Süden

 @grow\_happy\_nbg



## Medien und Gesundheit

**Wann?** Freitags, ab 13:15 Uhr  
10./17./24./31.01.

**Wo?** Stiftung Sozialidee  
Peter-Henlein-Str. 10, Nbg

**Für wen?** Kinder von 6-14 Jahren

**Was?** Kreatives Medienangebot zum Mitmachen, gesunden Umgangs mit Medien erlernen

**Anmeldung** Nein.  
Fragen? [hallo@stiftung-sozialidee.de](mailto:hallo@stiftung-sozialidee.de)

**Anbieter\*in** Stiftung Sozialidee gGmbH



## Yoga im FreiRaum mit Silke

**Wann?** Mittwochs  
17:30-18:30

**Wo?** Im FreiRaum, Raum der Kirche St. Markus  
Frankenstraße 31, Nbg

**Für wen?** ab 15 - 25 Jahren (gerne auch mit Eltern)

**Was?** Einfaches Yoga für alle; jeder Termin hat ein eigenes Thema. Yogamatten vor Ort.

**Anmeldung** Ja: [yogamitsilke@gmail.com](mailto:yogamitsilke@gmail.com)

**Anbieter\*in** Silke Lange (Sozialarbeiterin B.A. & Yogalehrerin)



## ElternFit - Für eine starke Zukunft der Kinder

**Wann?** neue Termine folgen

**Wo?** Südstadtforum, Siebenkeesstr. 4, Nbg  
(separates grünes Gebäude im Innenhof)

**Für wen?** Eltern  
(Sprachmittlern + Kinderbetreuung vor Ort)

**Was?** Treffen zu verschiedenen Themen, in angenehmer Atmosphäre mit Kaffee und Tee

**Anmeldung** Nein

**Anbieter\*in** AWO KV Nürnberg



## Yoga in der Südstadt für junge Menschen

**Wann?** Mittwochs, 19:30-20:30  
ab 01.11. bis 16.04.25

**Wo?** Karma Obscura Yogastudio  
Gibitzenhofstr. 62, Nbg

**Für wen?** ab 12 Jahren

**Was?** Ruhe und Resilienz lernen mit Vinyasa- und Yin-Yoga

**Anmeldung** Nein

**Anbieter\*in** Karma Obscura



### Yoga in der Südstadt

---

**Wann?**

neue Termine folgen

---

**Wo?**

Karma Obscura Yogastudio  
Gibitzenhofstr. 62, Nbg

---

**Für wen?**

ab 18 Jahren

---

**Was?**

Ruhe und Resilienz lernen mit Vinyasa- und Yin-Yoga

---

**Anmeldung**

Nein

---

**Anbieter\*in**

Karma Obscura

---



### Soulfood in the Hood

---

**Wann?**

Freitags, 15-18 Uhr  
bis 28.02.

---

**Wo?**

Jugendtreff Schloßäcker  
Untere Mentergasse 1, Nbg

---

**Für wen?**

Jugendliche

---

**Was?**

Wir zeigen euch, warum gesunde Ernährung der Gamechanger ist

---

**Anmeldung**

Nein

---

**Anbieter\*in**

Jugendtreff Schloßäcker, Frauke Dietz-Wellhausen (Dipl. Ernährungswissenschaftlerin)

---



### Bouldern - Fokus, Kraft & Achtsamkeit

---

**Wann?**

Montags  
16:30 - 18:00 Uhr

---

**Wo?**

Boulderhalle E4  
Allersberger Str. 185, Nbg

---

**Für wen?**

Jugendliche von 12-17 Jahren

---

**Was?**

gemeinsames Bouldern, an Herausforderungen wachsen, Selbstvertrauen stärken

---

**Anmeldung**

Ja: grow-happy@stadt.nuernberg.de

---

**Anbieter\*in**

Boulderhalle E4  
Markus Menz

---