

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

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

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

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

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

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

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

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
