



Mehr  
Generationen  
Haus  
*Miteinander - Klüppellos*



# Juni 26



## Mehrgenerationenhaus AWO Treff Bad Rodach



Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Bildung, Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend



Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales

Bad Rodach



# Allgemeines

## Ansprechpartnerin:

Nicole Voigt

Kirchgasse 4, 96476 Bad Rodach

Tel./WhatsApp: 09564 804844

Fax: 09564 804845

E-Mail: [treff-bad-rodach@awo-coburg.de](mailto:treff-bad-rodach@awo-coburg.de)

Internet: [www.awo-coburg.de](http://www.awo-coburg.de)



## Öffnungszeiten:

### Montag bis Donnerstag

08.30 - 12.30 Uhr & 13.00 - 18.00 Uhr

### Freitag

08.30 - 12.30 Uhr & 13.00 - 16.00 Uhr



Unseren Gästen stellen wir kostenlosen Internetzugang per W-LAN zur Verfügung.



**Folgen Sie uns auf Facebook!**

[www.facebook.com/AWO/Coburg](http://www.facebook.com/AWO/Coburg)



**Folgen Sie uns auf Instagram!**

<https://instagram.com/awokvcoburg?igshid=1bjm9abksy1ba>

Weitere Zuschussgeber: Stadt  
Bad Rodach, Spender\*innen,  
Glücksspirale, AWO



## Haftungsausschluss:

Die Teilnehmer\*innen handeln auf eigenes Risiko. Die AWO übernimmt keine Haftung für Garderobe, persönliche Gegenstände oder Wegeunfälle der Teilnehmer\*innen bzw. Kursleiter\*innen. Die Teilnehmer\*innen /Kursleiter\*innen haften für alle Schäden, die durch sie verursacht werden. Ansonsten haftet die AWO nur im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen. Bei den mit \*Sternvermerk gekennzeichneten Veranstaltungen tritt das AWO Mehrgenerationenhaus Bad Rodach nur als Vermittler auf und übernimmt keinerlei Haftung: \*Dieser Kurs richtet sich in den in §53 Nr. 1 und 2 AO definierten Personenkreis. Es handelt sich um eine geschlossene Veranstaltung. Wir freuen uns über eine Spende. \*\*Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem AWO Ortsverein Bad Rodach statt.

# Aktuelles im Juni 2026

## Bitte beachten Sie:

Das Mehrgenerationenhaus AWO Treff bleibt von **Montag, 1. Juni, bis einschließlich Freitag, 5. Juni geschlossen.**

In dieser Zeit finden keine Angebote statt.

**Ab Montag, 8. Juni,** sind wir wieder wie gewohnt für Sie da und freuen uns auf ein Wiedersehen!

Um Frauen im Familien- und Berufsalltag mehr Flexibilität zu ermöglichen, findet „Frauen 2.0“ künftig an zwei alternativen Terminen pro Monat statt. Die Inhalte sind identisch – jede Teilnehmerin kann den für sie passenden Termin wählen.

**Mehr Generationen Haus**  
Altenheim – Senioren

**AWO**

# Zeit für Dich - Frauen 2.0

mit Franziska Weiß, Life Coach

*Deine kleine Auszeit vom Alltag.*

Jetzt mit zwei flexiblen Terminen pro Monat – für mehr Flexibilität im Familienalltag.

 <b>Montag, 15. Juni</b> 16:30 – 18:00 Uhr	<b>ODER</b>	 <b>Freitag, 19. Juni</b> 14:30 – 16:00 Uhr
--	-------------	---

Gleiche Inhalte – freie Terminwahl

MGH AWO Treff (Kirchgasse 4)

Beitrag: 7,50 €

Alle Frauen sind herzlich willkommen!

# Aktuelles im Juni 2026

---

## **Gemeinsam ist der erste Schritt leichter**

**Aktionswoche gegen Einsamkeit · 22. – 28. Juni 2026**

Manchmal braucht es nur eine kleine Einladung, damit jemand sich auf den Weg macht. Deshalb möchten wir in dieser Woche ganz bewusst dazu ermutigen, einmal jemanden mitzubringen – zu einem Café, einem Spielenachmittag, einem Treff oder einer anderen regelmäßigen Veranstaltung in unserem Haus. Vielleicht einen Nachbarn, eine Bekannte oder jemanden, der unser Haus bisher noch nicht kennt. Gemeinsam kommt man oft leichter an – und neue Gesichter sind bei uns jederzeit herzlich willkommen.

### **Gemeinsame Auszeit**

Auch im Juni lädt die „Gemeinsame Auszeit“ wieder zu gemeinsamen Nachmittagen für Jung und Alt ein. Die Treffen finden jeweils um 14.30 Uhr statt.

### **Dienstag, 9. Juni – OGS Bad Rodach**

Wir schauen nach dem Bienenstock und erfahren, was sich dort seit dem „Start ins Bienenjahr“ verändert hat.

### **Dienstag, 16. Juni – Bocciabahn im Wallgraben**

Gemeinsam wird Boccia gespielt und anschließend ein Eis gegessen.

### **Dienstag, 23. Juni – Tagespflege Bad Rodach**

Beim Thema „Berufe damals und heute“ sprechen wir über Herausforderungen im Berufsleben sowie über die Lebenswelt junger Menschen früher und heute.

### **Dienstag, 30. Juni – Seniorenzentrum Löwenquell**

Beim Sommerbasteln stehen Kreativität und gemeinsames Gestalten im Mittelpunkt.

Die „Gemeinsame Auszeit“ ist ein gemeinsames Projekt des Mehrgenerationenhauses und der OGS (Offene Ganztagschule) Bad Rodach. Interessierte sind herzlich willkommen.



# Aktuelles im Juni 2026

---

## Mehr Termine für das Galileo-Training mit Vibrationsgerät und Hantel!

Im Mehrgenerationenhaus AWO Treff findet das Galileo-Training mit Vibrationsgerät und Hantel ab sofort mit erweiterten Zeiten statt. Um das Training noch mehr Menschen anbieten zu können, gibt es ab dem 8. Juni 2026 zusätzlich folgenden

**Nachmittagstermin: Montag von 14:00 bis 15:00 Uhr**

Das Training unterstützt durch sanfte Vibrationen die Aktivierung der Muskulatur, fördert Koordination, Gleichgewicht und Stabilität im Alltag und kann auch den Beckenboden gezielt stärken. Damit möchten wir besonders auch Menschen ansprechen, die vormittags keine Möglichkeit zur Teilnahme haben.

Selbst im Sitzen auf dem Galileo-Würfel bleibt noch Zeit für einen netten Plausch. Das Training kann individuell angepasst werden und ist auch für Menschen geeignet, die nicht länger stehen können.

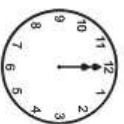
### Anmeldung erforderlich:

Tel. / WhatsApp: 09564 804844,

E-Mail:

[treff-bad-rodach@awo-coburg.de](mailto:treff-bad-rodach@awo-coburg.de)





# gemeinsamer Mittagstisch



Anmeldung bis 12 Uhr am Vortag: Tel. / WhatsApp 09564 804844



Essen gern  
auch zum  
Mitnehmen.

**Dienstag**

**24. KW**

**9.6. + 11.6.**

Frikadellen mit Bohnen und Stampf,  
Quarkdessert

Nährstoffe pro Portion:  
700 kcal · 55 g Eiweiß · 35 g Fett · 65 g Kohlehydrate

**Donnerstag**

Nudeln mit Gemüse-Bolognese,  
Fruchtjoghurt

Nährstoffe pro Portion:  
580kcal · 18 g Eiweiß · 14 g Fett · 85 g Kohlehydrate

**25. KW**

**16.6. + 18.6.**

Semmelknödel mit Rahm-Champignons,  
Krautsalat

Nährstoffe pro Portion:  
550 kcal · 20 g Eiweiß · 20 g Fett · 70 g Kohlehydrate

Puten-Rahmgescnetzeltes mit Reis und  
Brokkoli, Salat

Nährstoffe pro Portion:  
550 kcal · 38 g Eiweiß · 21 g Fett · 58 g Kohlehydrate

**26. KW**

**23.6. + 25.6.**

Bandnudeln in Lachs-Sahnesoße, Salat

Nährstoffe pro Portion:  
520 kcal · 28 g Eiweiß · 18 g Fett · 70 g Kohlehydrate

Fischfilet in Senfsoße mit Salzkartoffeln,  
buntem Gemüse, Quarkdessert

Nährstoffe pro Portion:  
520 kcal · 42 g Eiweiß · 13 g Fett · 55 g Kohlehydrate

**27. KW**

**30.6. + 2.7.**

Gyros mit Reis, Tzatziki und Salat

Nährstoffe pro Portion:  
650 kcal · 55 g Eiweiß · 35 g Fett · 60 g Kohlehydrate

Rouladen mit Klößen, Blaukraut und Salat

Nährstoffe pro Portion:  
700 kcal · 40 g Eiweiß · 30 g Fett · 70 g Kohlehydrate

Fischwoche



# Regelmäßige Termine Juni

---

## Montag

- 09:00 Der gute Start in die Woche -  
gemeinsames Frühstück (mit Anmeldung)
- 09:00 Galileo-Vibroshaper und Hantel, Nicole Voigt
- 10:30 Malkreis
- 13:30 Familienberatung,  
Annette Schmidt, **15. Juni**
- 14:00 Ideenwerkstatt
- 14:00 Galileo-Vibroshaper u. Hantel, Birgit Katholing
- 16:00 Lesclub, Schloßplatz (Eingang Polizei),  
Anika Knottek-Eisenhardt & Birgit Katholing,  
**15. Juni /29. Juni**
- 16:00 Eltern-Kind-Treff, Anika Knottek-Eisenhardt,  
**8. Juni / 22. Juni**
- 16:00 Digital in die Zukunft, MuT- Medienschulung,  
Gerd Oeckler
- 16:30 Frauen 2.0., Franziska Weiß, **15. Juni**
- 16:45 Digital in die Zukunft, MuT- offene  
Fragerunde, Gerd Oeckler
- 19:30 offene Chorprobe, Sängervereinigung



# Regelmäßige Termine Juni

---

## Dienstag

- 09:30 Krabbelgruppe
- 12:00 Gemeinsamer Mittagstisch (mit Anmeldung)
- 13:00 Skat-Runde
- 14:30 Gemeinsame Auszeit – MGH & OGS  
(*nicht in den bayer. Schulferien*)
- 16:00 Nähstübchen, Let's talk (nur mit Anmeldung)
- 17:00 Koch & Plausch, **16. Juni**
- 17:00 Kochkurs für Männer, **9. Juni / 23. Juni**

## Mittwoch

- 08:45 Taiji am Morgen, Ursula Schachtebeck
- 09:00 Galileo-Vibroshaper und Hantel,  
Sieglinde Florschütz
- 10:00 FIT fürs Alter, Trude Pertsch
- 14:30 AWO-Clubnachmittag\*\*, Sieglinde Florschütz,  
**10. Juni**
- 17:30 Line Dance\*, Einsteiger, Frank Geiger
- 18:00 Line Dance\*, Fortgeschrittene, Frank Geiger

# Regelmäßige Termine Juni

---

## Donnerstag



09:30 Digital in die Zukunft, MuT- Medienschulung  
Leo Tusche, Alte Schule, Roßfeld

09:45 Digital in die Zukunft, MuT- offene  
Fragerunde, Leo Tusche, Roßfeld

10:00 Formularberatung, Beatrix Geppert-Kosuch,  
nur mit vorheriger Anmeldung

12:00 gemeinsamer Mittagstisch (mit Anmeldung)

12:45 Gedächtnistraining, Siegrid Weikart



13:00 Beratung Pflegestützpunkt,  
Alexandra Otto - Freitag

13:45 Sitztanz\*, Katja Brückner & Andrea Emmrich

14:00 Bogenschießen im Waldbad,  
Gabi Armann, **18. Juni**

14:30 Gleichgewichts- und Sicherheitstraining,  
14-tägig, Birgit Katholing  
Roßfeld, Alte Schule, **18. Juni**  
Heldritt, Gemeindezentrum, **11. Juni / 25. Juni**

14:45 Singkreis\*, Sieglinde Duttler, Joachim Young,  
**18. Juni**

15:00 Spiele am Nachmittag



16:00 Gesprächskreis für pflegende Angehörige,  
Kristin Herbst-Gall, **11. Juni**

19:30 offene Gitarrengruppe „Saitensprung“

# Regelmäßige Termine Juni

---

## Freitag

09:00 Galileo-Vibroshaper und Hantel, Birgit Katholing

10:00 Englisch, Volker Gundel & Gabi Möbes,  
**19. Juni / 26. Juni**

14:00 Philosophie-Café, **12. Juni / 26. Juni**

14:30 Frauen 2.0., Franziska Weiß, **19. Juni**

## Häusliche Hilfen in Bad Rodach:

arbeiten mit Ihnen in der Wohnung, machen gemeinsam mit Ihnen Besorgungen und Einkäufe, begleiten zum Arzt und zur Apotheke, reden mit Ihnen und hören zu, kümmern sich um Ihr leibliches Wohl, gehen mit Ihnen spazieren, üben mit Ihnen, wieder sicherer beim Gehen zu werden und vieles mehr.

Die Kosten liegen einheitlich bei **11,00 € / Stunde** und 0,40 € / km für anfallende Fahrtkosten.

**Nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wenn Sie als älterer Mensch Hilfe brauchen. Wir helfen auch in Krisen:**

Katja Brückner Tel. (0176) 922 929 08

Claudia Dalke Tel. (09564) 1607

Bettina Henseler Tel. (0162) 171 70 46

Manuela Rottenbach Tel. (03685) 704 193

### **(nur) Einkaufsservice:**

Sigrid Bernhardt Tel. (0175) 843 26 27

Ghislaine Francisco Tel. (01520) 276 16 34

Antonia Müllner Tel. (0151) 521 052 46

# Übersicht / Unkostenbeiträge

Angebot MGH AWO Treff	Tag	Uhrzeit	Unkostenbeitrag
AWO- Clubnachmittag**	2. Mi/Monat	14:30 Uhr	./.
Betreuer Mittagstisch: (frisch gekocht)	Di + Do	12:00 Uhr	4,00 € bis 6,50 €
Boccia / Dart	Fr	14:00 Uhr	1,50 €
Bogenschießen	Do 14-tägig	14:00 Uhr	2,50 €
Digital Buddies	variabel	nach Absprache	./.
Englisch	Fr	10:00 Uhr	2,50 €
Eltern-Kind-Treff	Mo	16:30 Uhr	1,50 €
Fit fürs Alter	Mi	10:00 Uhr	1,50 €
Formularberatung	1. Do/ Monat	10:00 Uhr	./.
Galileo-Vibroshaper / Hantel	Mo, Mi, Fr Mo	09:00 Uhr 14:00 Uhr	1,50 €
Gedächtnistraining	Do	12:45 Uhr	1,50 €
Gemeinsames Frühstück	Mo	09:00 Uhr	je nach Verbrauch
Gesprächskreis pflegende Angehörige	2. Do/ Monat	16.00 Uhr	2,50 €
<b>Häusliche Hilfen</b>	<b>nach Absprache</b>	<b>11,00 €/ Stunde</b>	<b>Aufwandsentschädigung</b>
Ideenwerkstatt	Mo	14:00 Uhr	1,50 €
Kochkurs für Männer	Di 14- tägig	17:00 Uhr	10,00 –
Koch & Plausch	monatlich	17:00 Uhr	15,00 €
Krabbelgruppe	Di	09:30 Uhr	1,50 €
Line Dance* Einsteiger	Mi	17:30 Uhr	Spende
Line Dance* Fortgeschrittene	Mi	18:00 Uhr	Spende
Malkreis	Mo	10:30 Uhr	1,50 €
<b>offener Treff mit Beratung &amp; Information</b>	<b>Mo-Fr</b>	<b>08:30 – 16:45 Uhr</b>	<b>./.</b>
Philosophie-Café	Fr 14-tägig	14:00 Uhr	1,50 €
Singkreis*	3. Do/ Monat	14:45 Uhr	Spende
Sitztanz*	Do	13:30 Uhr	Spende
Skat-Runde	Di	13:00 Uhr	1,50 €
Spiele am Nachmittag	Mi	15:00 Uhr	1,50 €
<b>Sprechstunde Erziehungsberatung</b>	<b>1. Di</b>	<b>10:30 – 14:30</b>	<b>./.</b>
	<b>3. Mo</b>	<b>13:30 – 16:00</b>	<b>./.</b>
<b>Sprechstunde Pflegestützpunkt</b>	<b>Do</b>	<b>13:00 – 16:00</b>	<b>./.</b>
Taiji am Morgen	Mi	08:45 Uhr	1,50 €
Vorträge / Workshops	monatlich	variabel	2,00 €



**Gut beraten in allen  
Finanzsituationen.**

Wollen Sie ein Auto finanzieren,  
ein Haus bauen oder suchen,  
Ihre Familie und Eigentum  
absichern oder Ihr Geld  
bestmöglich anlegen?  
Mit uns verwirklichen Sie  
Ihre Wünsche und Ziele!  
[www.sparkasse-co-lif.de](http://www.sparkasse-co-lif.de)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Coburg - Lichtenfels**