

Haus der Familie - Katzenelnbogen - Mehrgenerationenhaus

Begegnung - Beratung - Kurse - Seminare - Workshops



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander



HAUS
DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz

Katzenelnbogen

Neuer Pilates-Kurs

**ab Mittwoch, den 02.09.2026
von 9.30 bis 10.30 Uhr**

Der Kurs umfasst 10 Einheiten á 60 Minuten

Trainieren Sie Pilates für einen starken Rücken, mehr Beweglichkeit und eine tolle Haltung! Pilates ist ein ruhiges aber effektives Ganzkörpertraining zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur.

Ziel ist es, Ihren Körper beweglicher zu machen, die Atmung zu trainieren und Ihre Kraft, Ausdauer und Stabilität auf schonende Weise zu verbessern. Regelmäßiges Training schult die Körperwahrnehmung, verbessert die Haltung und Rückenschmerzen werden gemindert. Der Fokus liegt dabei darauf, die tiefliegende Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur zu aktivieren und somit zu kräftigen.

Pilates-Training leistet einen wertvollen Beitrag für Ihre Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Erfolg im Ganzen - in jedem Alter!

Dieser Kurs eignet sich für jeden, der auf sanfte Weise etwas für sich und seine Gesundheit tun möchte. Je nach Kondition und Leistungsstand können die Übungen dem Trainingsniveau angepasst werden.

Die Teilnehmerzahl ist auf 5 Personen begrenzt!

Wichtige Information: Innerhalb des Kurses kann es zu Terminverschiebungen kommen. Diese werden zeitnah bekannt gegeben.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Sportbekleidung, Antirutsch-Socken/Schuhe, ggf. kleines Kissen zur Unterlagerung, Trinken

Information und Anmeldung bei:

Tamila Schipler, lizenzierte Pilatetrainerin und Fitnesscoach

Tel: 06430 - 926535 oder Mobil: 0177 - 3244949

Kostenbeitrag 130 € für 10 Einheiten.

Veranstaltungsreihe

**„QueerRegional“
VG Aar-Einrich-
vielfältig und bunt**

**Webinar für (Pflege-)Eltern
und Erziehende „Trans?
Queer? Coming Out?“**

**am 20.08.2026
von 18 bis 20 Uhr**

„Queer Regional“ bringt Vielfalt und Buntheit in die Verbandsgemeinde Aar-Einrich und darüber hinaus. Mit einem spannenden Programm aus Veranstaltungen und Webinaren lädt sie dazu ein, das Thema LGBTQIA+ kennenzulernen, sich auszutauschen und das eigene Wissen zu vertiefen. „Queer Regional“ entstand in Kooperation mit dem Haus der Familie, dem Kulturhaus KREML, der VG Aar-Einrich, dem Projekt Familienvielfalt sowie der Gleichstellungsstelle und Kreisvolkshochschule Rhein-Lahn.

Che Levi Best,
Projekt Familienvielfalt
Tel: 0151 - 1460441360
E-Mail: Familienvielfalt.ko@queernet-rlp.de

**Gefördertes Angebot!
Kostenfrei!**

**Family-Treff
jeden Freitag
(außer in den Ferien)
von 9.30 bis 11 Uhr
am 14.08.2026
Frühstück
Bitte anmelden!
Tel: 0160-95596929
Kostenbeitrag 3 €**

**Gebärden mit Babys
und Kleinkindern
am 20.08.2026
9.30 bis 11 Uhr
oder 16 bis 17.30 Uhr
Annika Leddin
E-Mail: babyzeichen-
nastaetten@web.de
20 €, Paare 28 €**

**Sprechstunde:
Elternzeit, Elterngeld
und Co.
am 21.08.2026
9 bis 12 Uhr
Eine Anmeldung im
Haus der Familie ist
erforderlich!
Kostenfrei!**

**Abonnieren
Sie unseren
Whatsapp-
Kanal !**



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Haus der Familie - Katzenelnbogen
Römerberg 12 - 56368 Katzenelnbogen
Tel: 06486 7178 - Mobil: 0160 95 59 69 29
info@hdf-katzenelnbogen.de
www.hdf-katzenelnbogen.de

