



# MEHRGENERATIONENHAUS RAHLENTREFF



Mehr  
Generationen  
Haus  
*Miteinander – Füreinander*

Stadt  
Ravensburg



Stiftung  
Liebenau

**Herzliche Einladung zum Mittwochscaffee und Vortrag  
im Mehrgenerationenhaus Rahlentreff  
am Mittwoch, 24. April 2024 um 14.30 Uhr  
im neuen Rahlentreff (Absenreuterweg 24/2)**

## **"Herz-Kreislauf-Erkrankungen – Prävention und Therapie"**



Herz- Kreislauferkrankungen sind nach wie vor die Todesursache Nummer 1 in Deutschland.

Mit knapp 360.000 Toten im Jahr 2022 waren diese Erkrankungen für mehr als ein Drittel aller Todesfälle verantwortlich.

Wie Sie Herz- Kreislauferkrankungen wirksam vorbeugen können, welche Therapiemöglichkeiten es gibt, darüber wird der Apotheker Alexander Franze in seinem Vortrag referieren

Der Vortrag ist kostenfrei –  
Das Kaffeeteam und Harald Enderle



Stiftung  
Liebenau



## Lachen im Frauen-Lachclub Ravensburg

Frauen LachClub Ravensburg  
Treffpunkt jeweils um 18 Uhr am Rahlentreff.  
im Rahlentreff Absenreuterweg 24/2

Es handelt sich um ein regelmäßiges ehrenamtliches Angebot für Frauen, um gemeinsam zu lachen und Glückshormone zu produzieren.

### Frauen-Lachclub Termine

jeweils ab 18:00 Uhr

Dauer ca. 1 Stunde

Anmeldung unter E-Mail:

[Monika.Loehle@gmx.net](mailto:Monika.Loehle@gmx.net)

oder Tel. 0751 793150

Bitte Teilnahme spätestens bis zum Vorabend 18 Uhr anmelden. Bitte komm nur, wenn du dich gesund fühlst!

Donnerstag, 11.04.2024, 18 Uhr

Donnerstag, 18.04.2024, 18 Uhr

Donnerstag, 25.04.2024, 18 Uhr

Donnerstag, 02.05.2024, 18 Uhr

Donnerstag, 16.05.2024, 18 Uhr

Donnerstag, 23.05.2024, 18 Uhr

Donnerstag, 06.06.2024, 18 Uhr

Donnerstag, 13.06.2024, 18 Uhr

Donnerstag, 20.06.2024, 18 Uhr

Donnerstag, 27.06.2024, 18 Uhr

Donnerstag, 04.07.2024, 18 Uhr

Donnerstag, 11.07.2024, 18 Uhr

Donnerstag, 18.07.2024, 18 Uhr

Donnerstag, 25.07.2024, 18 Uhr

Der indische Arzt Dr. Madan Kataria hat 1995 eine Methode entwickelt, die als Lachyoga weltweit bekannt ist, aber von Yoga fast nichts enthält. Seine geniale Entdeckung war, dass Lachen ohne Grund funktioniert und bei Erwachsenen die kindliche Verspieltheit weckt.

Bei unserem Lachtreff bringen wir mehr Lachen und Leichtigkeit ins Leben, wir fördern unseren Humor und lernen mit Schwierigkeiten besser umzugehen. Als Folge gehen wir mit mehr Selbstvertrauen und Optimismus durchs Leben.

„Lachen ist die beste Medizin“ sagt schon ein altes Sprichwort. Lachen wirkt nachweislich gegen Stress, es stärkt die Abwehrkräfte und aktiviert die Immunabwehr, es kurbelt die Produktion von schmerzstillenden und entzündungshemmenden Stoffen im Blut an, es verbessert den Cholesterinspiegel und ist ein gutes Herz-Kreislauf-Training.

**Der Frauen Lachclub ist kein Verein!** Eine regelmäßige Teilnahme ist nicht erforderlich, aber hilfreich. Eine kleine Spende (z.B. 2 €) ist willkommen.

**Kursleitung:**

**Monika Löhle, Lachyoga-Lehrerin (CYCT).**

Du bist neugierig geworden und willst dich auch mal wieder ausschütten vor Lachen?

**Melde dich am besten gleich an.**

**Ort der Veranstaltung: Rahlentreff, Absenreuterweg 24/2, 88213 Ravensburg, weitere Infos bei Herrn H. Enderle, Quartiesarbeiter Tel. 0751 / 35 90 188 – 10**

## Anfängerkurs Französisch

NEU



NEU

im Mehrgenerationenhaus Rahlentreff

Sie haben Zeit und würden gerne in netter Runde Ihren passiven Wortschatz aktivieren. Sie wollen für Ihren nächsten Urlaub trainieren oder einfach auch nur mal wieder französisch sprechen.

Dann sind Sie richtig!!!

Wöchentlich, jeden Dienstag von 09.00 bis 10.00 Uhr

**Start: Dienstag, 16. April 2024** (Sie können jederzeit dazu kommen)

Unkostenbeitrag: 1,- € pro Veranstaltung

Kontakt: Mehrgenerationenhaus Rahlentreff, Absenreuterweg 24/2, 88213 RV, Tel.: 0751 / 35 90 188 – 10;

E-Mail: [mgh.rv-rahlentreff@stiftung-liebenau.de](mailto:mgh.rv-rahlentreff@stiftung-liebenau.de)



# Stillcafé

**Mittwoch, 17.04.2024**, 9.30 – 11.00 Uhr,  
im Rahlentreff, Absenreuterweg 24/2, 88213 Ravensburg



Für schwangere, stillende und  
flaschengebende Mamas mit und  
ohne Baby

Öffentlicher Austausch  
Kennen lernen  
Fragen stellen  
Unsicherheiten klären

Anmeldung: [info@stillberatung-ravensburg.de](mailto:info@stillberatung-ravensburg.de)  
Whatsapp/ SMS: 015253140551



## **BellyBasics® - Geburtsvorbereitungskurs**

**6 x 90 Minuten, ab Samstag, 27.04.2024 10- 11.30 Uhr, 90 Euro**

Du bist schwanger und suchst nach einem Weg, dich auf die Geburt und das Leben als Eltern vorzubereiten? Mein Kurs bietet mehr als nur Informationen – er bietet Sicherheit und Selbstvertrauen in einem entscheidenden Lebensabschnitt. Mit wissenschaftlich fundierten Inhalten, praxisnahen Übungen und einem offenen Austausch mit anderen Eltern wirst du optimal auf die Herausforderungen vorbereitet. Buche jetzt und mach dich bereit, die Geburt und Elternschaft mit Zuversicht anzugehen!

## **Babymassagekurs**

**5 x 60 Minuten, ab Donnerstag, 11.04.2024 von 9 – 10 Uhr, 70 Euro**



**Babyviduum**  
GEBORGEN WACHSEN VON ANFANG AN

Fühlst du dich manchmal wie die einzige Mama, die ihr Baby nicht ablegen kann? Hast du Schwierigkeiten, Haushalt und Familie zu jonglieren? Oder sehnst du dich nach Gesellschaft, obwohl du selten allein bist?

Dann lade ich dich herzlich zu meinem Babymassagekurs ein. Hier kannst du nicht nur die Bindung zu deinem Baby stärken, sondern kannst dich gleichzeitig mit Menschen austauschen, die genau nachfühlen können, wie es dir geht.

Jede Mama und jedes Baby sind willkommen, unabhängig davon, ob du stillst oder Fläschchen gibst, ob du trägst oder dein Baby im Kinderwagen schiebst.

Mein Ziel ist es, dass du und dein Baby entspannt und gestärkt aus meinem Kurs gehen. Bist du dabei?

**Ich freue mich auf Euch!**

**Weitere Infos und Anmeldung unter:**

[www.babyviduum.de](http://www.babyviduum.de)

[babyviduum@outlook.de](mailto:babyviduum@outlook.de)

**0176-80510570**



## KINOTREFF IM RAHLENTREFF

AM FREITAG 26. APRIL UM 18.00 UHR



### Kurzbeschreibung:

Fahrijes Ehemann verschwindet im Krieg im Kosovo, die junge Mutter muss nach neuen Wegen suchen, um sich und ihre Kinder zu ernähren. Sie gründet ein Unternehmen. Doch der patriarchalisch geprägten Gesellschaft gefällt der Erfolg der Geschäftsfrau nicht. Und so muss Fahrije eine schwere Entscheidung treffen, um ihre Familie durchbringen zu können. Im Anschluss an den Film besteht die Möglichkeit bei einem gemütlichen Hock sich über den Film auszutauschen.

**DONNERSTAG'S  
UNTERHALTUNG MIT SPASS  
VON 16.00 UHR BIS 17.30 UHR**



### Eltern-Kind-Café

Jeden Donnerstag von 16:00 bis 17:30 Uhr, wechselndes süßes Gebäck, Brezeln, Kaffee, Tee, Kakao und jede Menge Spaß für Eltern und Kinder! 4,50€ pro Erw. mit bis zu 4 Kindern.

Weitere Infos oder Fragen gerne per Mail an:

[Brandnewsprouts@gmail.com](mailto:Brandnewsprouts@gmail.com)

**AUSSENSPRECHSTUNDE  
PFLEGESTÜTZPUNKT RAHLENTREFF  
VON 14.00 UHR BIS 16.00 UHR**



### Pflegestützpunkt Schussental

Ab April bietet der Pflegestützpunkt jeden 3. Mittwoch im Monat zwischen 14 und 16 Uhr im Rahlentreff, Absenreuterweg 24/2, 88213 RV eine Außensprechstunde vor Ort an. Eine Terminvereinbarung ist nicht erforderlich.

Tel.: 0751 85-3321 E-Mail: [n.restle@rv.de](mailto:n.restle@rv.de)

Termine: 17. April, 15. Mai, 19. Juni, 19. Juli

**OFFENER SPIELETREFF  
IM RAHLENTREFF**

JEDEN 1. UND 3. FREITAG IM MONAT



**RAVENSBURG**

### Spieletreff im Rahlentreff:

Ehrenamtliche bereiten verschiedene Spielische vor.

Jeden 1. Freitag im Monat von 15.30 bis 17.00 Uhr

Jeden 3. Freitag im Monat von 18.00 bis 19.00 Uhr

**Freiwillige gesucht,  
die den Spieletreff 1\* monatlich begleiten.**

Nähere Infos bei Harald Enderle 0751/35 90 188 - 10

Termine: April: 05. und 19. April

**DER RAHLENTREFF  
IM INTERNET  
GOOGLE UND GOOGLE MAPS**

MEHRGENERATIONENHAUS RAHLENTREFF



**Sie finden den Rahlentreff auch im Internet bei Google und Google Maps mit Informationen rund um den Rahlentreff.**

Wenn Ihnen unsere Angebote vom Rahlentreff gefallen haben, freuen wir uns über eine gute Bewertung auf Google.

Suchbegriff: **Rahlentreff Ravensburg** oder

Link: <https://www.stiftung-liebenau.de/quartiersarbeit/angebot/ravensburg/quartiersarbeit-galgenhalde-1958/>