



JUGENDZENTRUM OBERSTE GÄRTEN



2023

INHALT



- 1 JUZ Cafe' - Offener Treff
- 2 JUZ - Räumlichkeiten
- 3 Mädchen*tag
- 4 Jungs*tag
- 5 **Sport**
- 5 Thai-Boxen für Mädchen
- 6 Boxen
- 7 Fitnessstraining
- 8 **Beratung**
- 8 Hilfe bei der Schulabschlussvorbereitung
- 9 Jugendbüro - Berufsfindung und Bewerbung
- 10 Jugendberatung und Suchthilfe
- 11 **Fahrradwerkstatt**
- 12 **Stadtteilarbeit**
- 12 Yoga für Frauen
- 13 **Wochenübersicht**
- 14 **Jahresübersicht**

JUZ - CAFÉ - OFFENER BEREICH

Das JUZ - Café ist ein offener Treff für Jugendliche ab 10 Jahren. Hier sind alle herzlich willkommen, die in entspannter Atmosphäre, eine gute Zeit haben möchten. Ihr könnt Euch mit Freunden treffen, über den Alltag quatschen, auf einer der gemütlichen Sofas chillen und Musik hören.

An unserer Theke könnt Ihr Euch für kleines Geld, warme/kalte Snacks und Getränke kaufen.

Hier gibt es:

- Billard, Tischtennis, Darts und Tischkicker
- eine Menge Brett- und Gesellschaftsspiele
- Playstation 4 und eine Wii zum Zocken
- große Leinwand, auf der z.B. Fußballspiele oder Filme geschaut werden
- Musik- und Lichtanlage
- Karaokebox
- freies WLAN

Das JUZ-Team ist stets ansprechbar und für Fragen/Ideen aller Art für Euch da.

Montag, Mittwoch, Donnerstag

14:00 - 22:00 Uhr

Für **alle** ab 10 Jahren

RÄUMLICHKEITEN

- **große Küche**, in der 2x wöchentlich zusammen gekocht wird. Das bedeutet: planen, einkaufen (wird von uns bezahlt), schnibbeln, brutzeln, Tisch decken und am Ende sauber machen
- ein **Gruppenraum**, der auch zum **Tanzen** genutzt werden kann (große Bluetooth-Box ist vorhanden)
- einen **Computerraum** mit mehreren netzwerkfähigen PC's (mit Office)
- einen **Fitness- und Sportraum bzw. kleine Halle**
- **Veranstaltungsraum (Juz Café)** mit Bühne
- eine voll ausgestattete **Fahrradwerkstatt**

Ihr könnt Euch **Sportequipment** ausleihen, um auf dem nahegelegenen Sportplatz bspw. Fußball, Basketball, Volleyball oder Badminton zu spielen.

WICHTIG:

Um all das nutzen zu können, müsst Ihr ein "Pfand" am Tresen abgeben!

Für **alle** ab 10 Jahren

MÄDCHEN*TAG

GIRL-POWER: DER DIENSTAG GEHÖRT EUCH!
AB 9J.

Für Euch Mädels finden dienstags unterschiedliche Angebote und Aktionen statt. Das Programm wird monatlich mit Euch zusammen besprochen. Was wir unternehmen, bestimmt also Ihr!!

Mal kochen oder backen wir etwas Leckeres, mal gestalten wir etwas handwerkliches oder wir lassen es uns bei einem Beauty-Tag gut gehen.

Das komplette JUZ steht Euch zur Verfügung. Ihr könnt Brettspiele, Tischtennis, Billard, Sing Star und Just Dance spielen, kichern, Musik hören oder einfach nur quatschen.



**MONATSPROGRAMM
SIEHE INSTA**

**ONLY
GIRLS**

Dienstags

15:00 - 18:00 Uhr

Für **alle** ab 9 Jahren

JUNGS*TAG

AUCH JUNGS BRAUCHEN MAL IHREN FREIRAUM

Immer montags, auch in den Schulferien, von 14:00 bis 17:00 Uhr findet der Jungs*tag statt. An diesem Tag haben Mädchen keinen Zutritt. Das bedeutet, dass ihr die Räumlichkeiten ganz für euch beanspruchen könnt. Dieses Angebot richtet sich an alle Jungs ab 9 Jahren, die Interesse haben, ihre Freizeit bei uns zu verbringen. Bei uns könnt ihr direkt nach der Schule entspannen, quatschen, kickern, Billard spielen oder kreativ sein. Das Programm wird monatlich mit Euch gemeinsam erstellt. Ideen sind jederzeit erwünscht.



**MONATSPROGRAMM
SIEHE INSTA**

**Montags
14:00 - 17:00 Uhr**

**ONLY
BOYS**

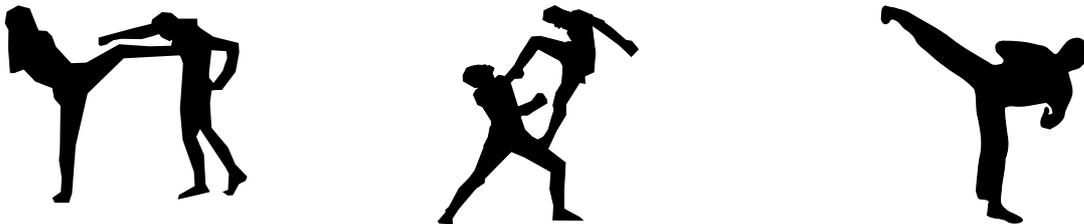
Für **alle** ab 9 Jahren

THAIBOXEN FÜR MÄDCHEN

**TRAINIERE KRAFT & AUSDAUER.
ERLERNE TECHNIKEN ZUR SELBSTVERTEIDIGUNG.**

Thaiboxen ist eine vielseitige Kampfsportart, bei der auch Beine, Knie und Ellbogen zum Einsatz kommen. Das Training vermittelt wertvolle Charaktereigenschaften wie Selbstvertrauen, Willenskraft, Durchsetzungsvermögen, aber auch Rücksichtnahme und Selbstdisziplin. Die Sportart ist sehr anspruchsvoll und daher perfekt, um sportlich fit zu werden.

Das Training leitet eine erfahrene Thaiboxtrainerin. Ihr trainiert mit Gleichaltrigen und altersgerecht. Wir legen besonderen Wert auf einen fairen und sportlichen Umgang miteinander.



Bitte bringt ein Handtuch und was zu Trinken mit.

**ONLY
GIRLS**

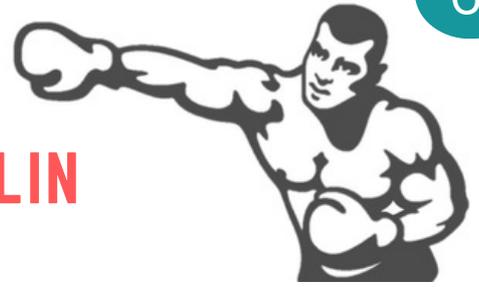
**Dienstags
18:30 - 20:00 Uhr**

Für **alle** ab 15 Jahren

Kein Training in
den
Schulferien!!

BOXEN

FAIRNESS, RESPEKT UND DISZIPLIN



Seit 2011 bieten wir zwei Mal die Woche ein Boxtraining an. Interessierte können, nach einem ersten persönlichem Kontakt, kostenlos am Training teilnehmen. Ihr lernt Respekt, Fairness und Disziplin und trainiert Euren ganzen Körper. Handschuhe, Bandagen und Mundschutz sind vorhanden und können für einen kleinen Beitrag (20€) gekauft werden.

Ihr werdet von einem professionellem Boxtrainer trainiert. Euch erwartet:

- Ganzkörpertraining zum Auspowern
- Abwechslungsreiches Training zur Förderung von Kondition, Schnelligkeit und Körpergefühl



Bitte bringt ein Handtuch und was zu Trinken mit.



Montag & Mittwoch
19:15 - 21:15 Uhr

*Kein Training in
den
Schulferien!!*

Für **alle** ab 13 Jahren

FITNESSTRAINING

FIT HALTEN, STRESS ABBAUEN ODER EINFACH SPASS AM TRAINIEREN?

Seit Sommer 2014 gibt es einen Fitnessraum.

Nach erfolgreichem Einstiegstraining kannst Du zu unseren Öffnungszeiten vorbeikommen, um zu trainieren. Vorrausgesetzt, Du bist mindestens 18 Jahre alt. 16-Jährige dürfen nur mit Betreuung von Paul trainieren.

Unser Mitarbeiter Paul wird Euch beraten und bei Bedarf einen Trainings- und Ernährungsplan zusammenstellen.

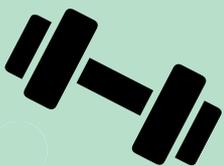
Wir unterstützen Dich, bewusst mit den Themen Krafttraining, Ernährung und Gesundheit umzugehen.



**Täglich zu den Öffnungszeiten -
nur nach vorheriger Absprache**

mit Paul

Für **alle** ab 18 Jahren



BERATUNG

HILFE BEI DER SCHULABSCHLUSSVORBEREITUNG

Du stehst kurz vor der Abschlussprüfung und hast keine Ahnung, wie es danach weitergehen soll? Du brauchst Unterstützung, um den Schulabschluss zu schaffen? Der Schulstoff in der weiterführenden Schule ist zu schwer, so dass Du alleine nicht weiterkommst?



Wir bereiten Dich gezielt auf Deine Abschlussarbeiten und Prüfungen vor. Wir helfen Dir, berufliche Perspektiven zu entwickeln. Hierbei arbeiten wir mit den Schulen, der Ambulanten Erziehungshilfe und dem Jugendbüro zusammen.



Ansprechpartner: Andreas

Sprechzeiten: montags und mittwochs

17:00 - 22:00 und nach Vereinbarung



Telefon: 06172/399450

JUGENDBÜRO : BERUFSFINDUNG UND BEWERBUNG

Das Jugendbüro ist Ansprechpartner für junge Bad Homburger im Alter von **14 bis 27 Jahren**. Es leistet einzelfallbezogene Jugendberufshilfe und hilft Ausbildungsplatzsuchenden.

- Unterstützung bei der Entwicklung von schulischen und beruflichen Perspektiven
- Unterstützung bei der Suche nach Ausbildungs- und Arbeitsplätzen
- Unterstützung bei Bewerbungsschreiben
- Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche
- Beratung zu finanziellen Förderungen während der Ausbildung
- Beratung in Fragen von Rechten und Pflichten von Auszubildenden



Ansprechpartner: Bettina Schwanzer & Georg Gehino

Sprechzeiten: mittwochs

16:00 - 20:00 nach Vereinbarung



Telefon: 06172/857878 oder 857877

JUGENDBERATUNG UND SUCHTHILFE

Die mobilen Beratenden des ZJS Bad Homburg sind Eure erste Anlaufstelle für **Fragen zum Thema Drogen, Sucht und zu allgemeinen Lebensberatung.**

Jugendliche und junge Erwachsene, die Fragen oder Probleme mit Sucht und Suchtmitteln haben, oder deren Angehörige und Freunde, können sich direkt im Zentrum für Jugendberatung und Suchthilfe informieren oder donnerstags ab 17:00 Uhr im JUZ vorbeikommen.

Wem es lieber ist, kann sich auch am **Telefon**, im **Chat** oder über **E-Mail** beraten lassen.

Wer seinen Namen nicht nennen möchte, kann **anonym** bleiben. Die Berater und Beraterinnen stehen unter **Schweigepflicht.**

Donnerstag

17:00 - 21:00 Uhr

Ansprechpartner: Veronique

Telefon: 06172/60080



FAHRRADWERKSTATT



Ist der Reifen platt, funktionieren die Bremsen nicht mehr oder brauchst du ein neues Licht? Dann ab in die Fahrradwerkstatt! In unserer Selbsthilfewerkstatt kannst du mit unserer Unterstützung vieles reparieren und fit machen. Die Werkstatt bietet dazu die passende Werkstattausstattung.

Für Ersatzteile müsst ihr selber sorgen oder (wenn Klaus die passenden Teile da hat) einen kleinen Betrag dafür bezahlen.



Eingang über Hofheimer Str.

1x im Jahr findet ein **Fahrradbasar** statt, an dem Bad Homburger gebrauchte Räder kaufen oder selbst eins verkaufen können.



Montag, Mittwoch, Donnerstag

16:00 - 20:00 Uhr

Für Anwohner und Jugendliche aus dem Stadtteil



YOGA FÜR FRAUEN

Frauen ab 18 Jahren sind herzlich eingeladen an dem Kurs teilzunehmen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, somit können auch Anfängerinnen teilnehmen. Wichtig ist nur, dass Ihr eine Yoga-/Fitnessmatte mitbringt.

Der Kurs ist kostenlos und es ist keine vorherige Anmeldung erforderlich, einfach vorbeikommen und mitmachen!

Eine ausgebildete Yoga-Lehrerin leitet den Kurs.

Wir freuen uns jederzeit über neue Teilnehmerinnen.

Bitte **Yoga-Matte**
mitbringen!



Dieses Angebot ist
eine Kooperation mit
dem Diakonischen
Werk Hochtaunus

Kein Yoga in den
Schulferien!!



Dienstags

20:00 - 21:30 Uhr

Nur für Frauen ab 18 Jahren



WOCHENÜBERSICHT

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Offener Bereich 14 - 22 Uhr	Offener Bereich 15 - 18 Uhr	Offener Bereich 14 - 22 Uhr	Offener Bereich 14 - 22 Uhr	G e s c h l o s s e n
Jungs*tag 14 - 17	Mädchen*tag 15 - 18	Kochaktion 15:30 - 17:30 U16	PC- u. Playsi Tag 14 - 22	
Fahrradwerkstatt 16 - 20	Thaiboxen 18:30 - 20:00 ab 15 J. Girls* only	Schule & Beruf 18 - 22	Fahrradwerkstatt 16 - 20	
Schule & Beruf 18 - 22	Yoga 20 - 21:15 für Frauen ab 18 J.	Fahrradwerkstatt 16 - 20	ZJS 17 - 21	
		Jugendberufshilfe 16 - 20	Kochaktion 18 - 21 Ü15	
Boxen 19:15 - 21:15 ab 13 J.		Boxen 19:15 - 21:15 ab 13 J.		

Innerhalb der Öffnungszeiten könnt ihr die Räume zum Lernen und Sport machen nutzen.
 Freitags nur nach vorheriger
 Absprache

JAHRESÜBERSICHT

FERIEN/ PROJEKTE/ VERANSTALTUNGEN

- **24.03.** - Graffiti-Projekt
- **06.04.** - Iftar-Essen- Fastenbrechen
- **19.07.** - Spielefest + Kinderflohmarkt
- **20.07.** - Sommerfest/ Schools Out
- **24.07. - 26.07.** - Cook ma' -nur mit Anmeldung
- **31.07. - 02.08.** - Back ma' -nur mit Anmeldung
- **07.08. - 18.08.** - Cafe Zugvogel am Jubipark
- **28.08. - 30.08.** - RC-Modellbau - bitte anmelden
- **19.10.** - Sportaktionstag

Busline 2+12 Haltestation Eichenstahl



Kontakt

Jugendzentrum Oberste Gärten

Oberste Gärten 1

61350 Bad Homburg v.d.Höhe

Tel.: 06172/399450

Email: jugendzentrum.oberstegaerten@bad-homburg.de



Impressum

Herausgeber + Druck

Magistrat der Stadt Bad Homburg v.d.Höhe

Stadträtin Lucia Lewalter-Schoor

Fachdienst 50.2 Kinder- und Jugendförderung



BAD HOMBURG
VOR DER HÖHE