

FreiRaum im rabatz

Im FreiRaum - dem „Jugendcafé“ im Jugendhaus rabatz, einem Raum zum Erleben, Experimentieren und Entdecken - hast Du montags, mittwochs und freitags jeweils von 15.30 bis 21.30 Uhr die Möglichkeit, dich mit Freunden zu treffen, Veranstaltungen im Jugendhaus mitzuplanen und mitzuorganisieren, an einem der zahlreichen Freizeitaktivitäten und Angebote teilzunehmen oder einfach nur zu entspannen.



Jeden Montag ist **Casual Workout** im FreiRaum angesagt, jeden ersten Mittwoch im Monat heißt es **Movie Night** im rabatz. Und das sind nur zwei von vielen Aktionen, die das rabatz-Team anbietet.

Grillen & Chillen, Mädels- oder Männerabende, Competitions Club, Wohnzimmerkonzert, Mahlzeit oder Bastelbude...Schnappt euch eure Freunde und kommt vorbei!

Aktionen im Dezember

Montag, 3. Dezember: FreiRaum, Mahlzeit! & Muckibude



Jeden ersten Montag im Monat gibt es bei uns was Leckeres zu Essen! Pizza, Pasta, Burger, Low Carb, Veggie, Vegan oder eher experimentell! Hier habt Ihr die Möglichkeit, mit uns gemeinsam zu kochen, zu backen und zu schlemmen - und jeder, der mithilft bekommt natürlich auch was ab! Bringt eigene Ideen und Rezepte und lasst´s Euch schmecken!

Gleichzeitig ist heute auch wieder unsere „Muckibude“ am Start: Wir laden zum „Casual Workout“

ein - also zum lässigen Training für Jedermann und Jedefrau. Bei den Dehn- und Kraftübungen ohne Geräte ist garantiert für jeden etwas dabei! Ab sofort jeden Montag im FreiRaum, Eintritt frei!

FreiRaum 15.30 - 21.30 Uhr

Mahlzeit! ab 15.30,

Muckibude ab 18.00 Uhr, Eintritt frei!



Mittwoch, 5. Dezember: FreiRaum & Movie Night

Jeden ersten Mittwoch im Monat schauen wir gemeinsam Euren Lieblingsfilm. Mit Popcorn, Leinwand und allem, was dazugehört! Einfach vorbeikommen und die Lieblingsfilme auf DVD mitbringen!

FreiRaum 15.30 - 21.30 Uhr

Movie Night um 18.30 Uhr

Eintritt frei!

Montag, 10. Dezember: FreiRaum & Muckibude

Schau einfach mal rein. Viel Spaß beim Chillen, Skaten, Zocken, Kochen, Basteln & Bauen, Filmen, Brettspiele spielen, Kreativ sein usw. Wir freuen uns auf Euren Besuch! Wofür Ihr Euch begeistern lasst, liegt allein bei Euch!

Gleichzeitig ist heute auch wieder unsere „Muckibude“ am Start: Wir laden zum „Casual Workout“ ein - also zum lässigen Training für Jedermann und Jedefrau. Bei den Dehn- und Kraftübungen ohne Geräte ist garantiert für jeden etwas dabei! Ab sofort jeden Montag im FreiRaum.

FreiRaum 15.30 - 21.30 Uhr

Muckibude ab 18.00

Eintritt frei!

Mittwoch, 12. Dezember: FreiRaum & Männerabend

Jeden Montag, Mittwoch und Freitag könnt Ihr Euch bei uns mit Freunden treffen, an einem unserer zahlreichen Angebote teilnehmen oder einfach nur entspannen. Viel Spaß beim Chillen, Skaten, Zocken, Kochen, Basteln & Bauen, Filmen, Brettspiele spielen, Kreativ sein usw. Wir freuen uns auf Euren Besuch! Wofür Ihr Euch begeistern lasst, liegt allein bei Euch! Ab 18 Uhr startet dann unser Männerabend, wir beschließen die diesjährige BBQ-Saison mit einem deftigen Abgrillen - nur für Jungs! Schaut mal vorbei, und lasst euch überraschen! Würste, Salat, Soßen & Steaks besorgen wir! Ihr könnt aber auch gerne Euer Grillgut mitbringen.

FreiRaum 15.30 - 21.30 Uhr

Männerabend ab 18.00 Uhr

Eintritt frei!

Montag, 17. Dezember: FreiRaum, Bastelbude & Muckibude

Es muss nicht immer alles gekauft sein! Wir zeigen Dir, wie Du mit einfachen Mitteln Möbel, Schmuck, Dekoration oder sogar Kleidung selbst entwerfen und kreieren kannst. „Do it yourself“ heißt hier die Attitüde. Lass Deiner Inspiration und Kreativität freien Lauf, bring eigene Ideen mit

und mach es einfach selbst. Auch einfache Reparaturen oder Fahrradbastelei sind möglich! Schau einfach mal rein!

Gleichzeitig ist heute auch wieder unsere „Muckibude“ am Start: Wir laden zum „Casual Workout“ ein – also zum lässigen Training für Jedermann und Jedefrau. Bei den Dehn- und Kraftübungen ohne Geräte ist garantiert für jeden etwas dabei! Ab sofort jeden Montag im FreiRaum.

FreiRaum 15.30 - 21.30 Uhr

Bastelbude 15.30 - 17.30 Uhr

Muckibude ab 18.00

Eintritt frei!

Mittwoch, 19. Dezember: FreiRaum & Mädelsabend

Jeden Montag, Mittwoch und Freitag könnt Ihr Euch bei uns mit Freunden treffen, an einem unserer zahlreichen Angebote teilnehmen oder einfach nur entspannen. Viel Spaß beim Chillen, Skaten, Zocken, Kochen, Basteln & Bauen, Filmen, Brettspiele spielen, Kreativ sein usw. Wir freuen uns auf Euren Besuch! Wofür Ihr Euch begeistern lasst, liegt allein bei Euch!

Heute machen bei uns nur die Mädels die Bude unsicher! Kommt vorbei und genießt den Abend. Wenn Mädels unter sich sind, wird gemeinsam gekocht, Musik gehört und gequatscht. Halt ein typischer Mädelsabend.

FreiRaum 15.30 - 21.30 Uhr

Mädelsabend ab 18.00 Uhr

Eintritt frei!

Freitag, 21. Dezember: FreiRaum & Wohnzimmerkonzert mit „Dazy Nerds“ live

Die "Dazy Nerds" feiern bei uns 10 Jahre Jubiläum! Nach unzähligen Auftritten in ganz Deutschland, Studioarbeiten und persönlichen Veränderungen ist hier aber noch lange nicht Schluss. Nach der letzten EP "Inner Beast" melden sich die vier Musiker Jim, Jo Kenny und Dave endlich mit zahlreichen neuen Songs im Gepäck zurück. Inspiriert durch Größen wie Led Zeppelin oder Tool und die modernen Sounds von Muse oder Karnivool. Was dabei rauskommt? Dynamik. Leidenschaft. Energie. Eine Mischung aus treibenden vertrackten Rhythmen, ruhigen Melodien und knallharten Riffs. Abgerundet mit einer polarisierenden und einzigartigen Stimme. Nicht genug? Wer noch mehr Abwechslung braucht, der kann sich auf ihre neue Platte "Desire" freuen. Ein Akustikalbum das mit ganz anderen Facetten und Klängen überrascht.

FreiRaum ab 15.30 Uhr

Konzert ab 20.00 Uhr

Eintritt frei!