

# 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!

Unsere **Werkstatt** hat zur Zeit **nicht regelmäßig geöffnet**, bitte sprecht uns bei Interesse einfach an und bechtet die aktuellen Aushänge!

## Euer FreiRaum im März & April:

**Mittwoch, 13. März: FreiRaum & Männerabend**



**herzo**  
**Männerabend**  
 zocken, hängen, fooden,..

In unserem FreiRaum ist immer was los! Genießt die Zeit und schaut jeden Montag, Mittwoch und Freitag von 15.30 - 21.30 Uhr bei uns vorbei! Hier könnt Ihr Euch mit Freunden treffen, an einem unserer zahlreichen Angebote teilnehmen oder einfach nur entspannen.

Ihr wollt echte Männer sein? Dann kommt zu unserem Männerabend: Dieses Jahr setzen wir den Startschuss zur Grillsaison. Und zwar im März, also falls du auch keine Lust mehr hast nur wegen kälteren Temperaturen und fehlendem Sonnenschein auf ein gepflegtes Barbecue zu verzichten, genau das richtige für dich.

**FreiRaum** 15.30 - 21.30 Uhr

**Männerabend** ab 18.00 Uhr

**Eintritt frei!**

**Freitag, 22. März: FreiRaum & Mädelsabend**



Ab 18.00 Uhr haben im rabatz die Mädels das Sagen! Was Mädels halt so machen... lasst euch überraschen!

**FreiRaum** 15.30 - 21.30 Uhr

**Mädelsabend** ab 18.00 Uhr

**Eintritt frei!**

**Montag, 25. März: FreiRaum & Muckibude**



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!

**FreiRaum** 15.30 - 21.30 Uhr, **Eintritt frei!**

**Mittwoch, 27. März: FreiRaum & Filmcrew Treffen**



Hast Du Lust, mit uns einen Film/eine Story über euch, euer Leben, eure Stadt und euer rabatz zu machen? Auf Dich wartet jede Menge Spaß und eine unvergessliche Zeit!

Wir bieten:

- Professionelles Equipment & Unterstützung
- Ein cooles Team mit echten Profis

- Freie Getränke und Verpflegung während des Drehs

Wir brauchen:

- DICH, wenn du über 14 Jahre alt bist, und Bock auf sowas hast.
- Darsteller & Schauspieler, Kameraleute, Tontechniker, Regisseure, Maske & Garderobe, Helfer, u.v.m.

Wir treffen uns am 8. März 2019 um 18.00 Uhr im rabatz, ...Schaut einfach mal vorbei!

**FreiRaum** 15.30 - 21.30 Uhr

**Filmcrew** ab 18.30 Uhr

**Eintritt frei!**

### **Montag, 1. April: FreiRaum & Mahlzeit!**



Jeden ersten Montag im Monat gibt es bei uns was Leckereres 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!

**FreiRaum** 15.30 - 21.30 Uhr,

**Mahlzeit!** ab 15.30 Uhr,

**Muckibude** ab 18.00 Uhr,

**Eintritt frei!**

### **Mittwoch, 3. April: 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

**Filmbeginn** um 18.30 Uhr

**Eintritt frei!**

### **Freitag, 5. April: FreiRaum & Mädelsabend**



Ab 17.00 Uhr haben im rabatz die Mädels das Sagen! Was Mädels halt so machen... lasst euch überraschen!

**FreiRaum** 15.30 - 21.30 Uhr

**Mädelsabend** 17.00 Uhr - 19.30 Uhr

**Eintritt frei!**

**(Ab 20.00 Uhr NULLZWEIZWEI Konzert!)**

### Montag, 8. April: FreiRaum & Muckibude



Schau einfach mal rein! Viel Spaß beim Skaten, Zocken, Kochen, Basteln & Bauen, Filmen, Kreativ sein usw. 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 Uhr

**Eintritt frei!**

### Mittwoch, 10. April: FreiRaum, „Goodbye Plastic“ & Männerabend (Konsolenturnier)



Immer mehr Plastik findet sich in unserer Umwelt! Hier wollen wir aktiv werden: Wenn Dich das viele Plastikzeug in Deinem Leben und in unserer Umwelt auch so stört, dann fang an, mit uns etwas dagegen zu tun. Am Mittwoch, den 10. April treffen wir uns zum ersten Mal im rabatz und schauen gemeinsam einen Film zum Thema Plastikmüll. Der Film (ca. 30 min.) thematisiert das zunehmende Problem unserer Zeit - Plastik! Wie einfach es sein kann, auf Plastik zu verzichten, wollen wir danach bei der Herstellung von Badesalz und Badekugeln ausprobieren. Außerdem werdet Ihr erfahren, welche Aktionen wir für die kommenden Monate geplant haben. Ihr könnt Euch anmelden aber auch spontan mitmachen, wenn Ihr Lust habt! Weitere „Goodbye Plastic“ Termine: 8. Mai, 5. Juni, 10. Juli, 9. Oktober, 13. November Eine Aktion in Kooperation mit dem Bund

Naturschutz in Bayern e.V. Ortsgruppe Herzogenaurach

Im Zuge unseres Männerabends könnt ihr euch dieses mal an der Konsole unter Beweis stellen. Findet heraus wer die meisten Tore schießt und somit Ruhm und Ehre an sich reißt! Ab 18:00 starten wir mit unserem Turnier im Seminarraum.. Schnappt euch also eure Controller und übt fleißig das Tasten hämmern!

**FreiRaum** 15.30 - 21.30 Uhr,  
**„Goodbye Plastic“** 17.00 - ca.19.00 Uhr,  
**Männerabend** ab 18.00 Uhr, Eintritt frei!

### **Montag, 15. April: FreiRaum & Muckibude**



Schau einfach mal rein! Viel Spaß beim Skaten, Zocken, Kochen, Basteln & Bauen, Filmen, Kreativ sein usw. 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 Uhr  
**Eintritt frei!**

**Am Freitag, den 19. April & Montag, 22. April ist das Jugendhaus rabatz geschlossen! (Ostern)**