

# Wochenprogramm 2025

| Montag                                                  | Dienstag                                                                                                            | Mittwoch                                                                                                  | Donnerstag                                                                         | Freitag                                                                | Offene Angebote<br>*während unserer<br>Öffnungszeiten                                 |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>9:00 bis 13:00 Uhr</b><br>Sozialberatung             | <b>9:00 bis 12:00 Uhr</b><br>Sozialberatung                                                                         | <b>9:00 bis 10:00 Uhr</b><br>Spaziergang durch<br>die Nachbarschaft                                       | <b>9:30 bis 10:30 Uhr</b><br>Aktiv & Vital im Alter                                | <b>9:00 bis 12:00 Uhr</b><br>Sozialberatung                            | Basketball Ausleihen                                                                  |
|                                                         | <b>10:00 bis 11:30 Uhr</b><br>Elterndeutschkurs                                                                     |                                                                                                           | <b>12:00 bis 14:00 Uhr</b><br>Psychologische<br>Beratung                           |                                                                        | Tischtennisangebot<br>*Wir bitten um vorherige<br>Anmeldung                           |
| <b>12:00 bis 14:00 Uhr</b><br>Kulinarische<br>Weltreise | <b>10:30 bis 13:30 Uhr</b><br>Ehrenamtsbüro*<br>(2x im Monat)                                                       | <b>10:00 bis 11:00 Uhr</b><br>Kiezfrühstück                                                               | <b>14:00 bis 16:00 Uhr</b><br>Berufsberatung<br>(monatlich)*                       | <b>11:00 bis 14:00 Uhr</b><br>Sprechstunde<br>Selbsthilfezentrum       | Geben & Nehmen<br>Theke                                                               |
|                                                         | <b>14:00 bis 16:00 Uhr</b><br>Kreativwerkstatt                                                                      | <b>11:00 bis 12:00 Uhr</b><br>Hockergymnastik                                                             | <b>15:00 bis 17:00 Uhr</b><br>Persisches<br>Frauencafé<br>jeden 1. & 3. Donnerstag | <b>12:00 bis 13:30 Uhr</b><br>Elterndeutschkurs                        |                                                                                       |
| <b>14:00 bis 16:00 Uhr</b><br>Sprachcafé                | <b>15:00 bis 17:00 Uhr</b><br>Demokratie mit Kids                                                                   | <b>14:00 bis 16:00 Uhr</b><br>Ü50 Treff                                                                   | <b>14:00 bis 18:00 Uhr</b><br>Sozialberatung                                       | <b>14:00 bis 17:00 Uhr</b><br>Arabisches Café                          |                                                                                       |
|                                                         | <b>15:30 bis 17:30 Uhr</b><br>Gesprächsgruppe für<br>pflegende und<br>sorgende Angehörige<br>jeden 1. & 3. Dienstag | <b>17:00 bis 18:00 Uhr</b><br>Aktiv den Rücken<br>stärken: Ein Workout<br>gegen langes Sitzen<br>im Büro. | <b>17:00 bis 19:00 Uhr</b><br>Bücherclub<br>jeden 1. & 3. Donnerstag               |                                                                        | *Die genauen Daten<br>finden Sie im<br>Programmheft und auf<br>unserer Internetseite. |
| <b>14:00 bis 16:00 Uhr</b><br>Sozialberatung            | <b>20:00 bis 21:30 Uhr</b><br>Herrentreff                                                                           |                                                                                                           | <b>17:00 bis 18:30 Uhr</b><br>Kidskino<br>1. Donnerstag im Monat                   | <b>19:00 bis 20:00 Uhr</b><br>Yoga für Frauen<br>jeden 1. & 3. Freitag |                                                                                       |