

# Wochenprogramm 2026

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<b>9:00 bis 13:00 Uhr</b> Sozialberatung	<b>9:00 bis 12:00 Uhr</b> Sozialberatung	<b>9:00 bis 10:00 Uhr</b> Spaziergang durch die Nachbarschaft	<b>9:30 bis 10:30 Uhr</b> Aktiv & Vital im Alter	<b>9:00 bis 12:00 Uhr</b> Sozialberatung	<b>14:00 bis 16:00 Uhr</b> Kleidertausch 1x im Monat
<b>9:00 bis 11:00 Uhr</b> Unterstützung bei Anträgen				<b>11:00 bis 14:00 Uhr</b> Sprechstunde Selbsthilfezentrum	
<b>12:00 bis 14:00 Uhr</b> Kulinarische Weltreise	<b>10:00 bis 11:30 Uhr</b> Elterndeutschkurs	<b>10:00 bis 11:00 Uhr</b> Kiezfrühstück	<b>14:00 bis 16:00 Uhr</b> Berufsberatung (monatlich)*	<b>12:00 bis 13:30 Uhr</b> Elterndeutschkurs	<b>Offene Angebote</b> *während unserer Öffnungszeiten Mo- Fr: 10- 16 Uhr Di: 10- 18 Uhr
<b>14:00 bis 16:00 Uhr</b> Sprachcafé	<b>15:30 bis 17:30 Uhr</b> Angehörigencafé Demenz jeden 1. & 3. Dienstag	<b>11:00 bis 12:00 Uhr</b> Hockergymnastik		<b>14:00 bis 17:00 Uhr</b> Arabisches Café	Basketball Ausleihen
<b>14:00 bis 17:00 Uhr</b> Sozialberatung	<b>17:00 bis 19:00 Uhr</b> Persisches Frauencafé jeden 2. & 4. Dienstag	<b>14:00 bis 16:00 Uhr</b> Ü50 Treff	<b>14:00 bis 18:00 Uhr</b> Sozialberatung	<b>15:00 bis 17:15 Uhr</b> Schönschrift Lesen & Schreiben lernen 1x im Monat	Tischtennisangebot *Wir bitten um vorherige Anmeldung
<b>16:00 bis 18:00 Uhr</b> Kreativwerkstatt		<b>14:00 bis 16:00 Uhr</b> Tischtennis	<b>17:00 bis 19:00 Uhr</b> Bücherclub jeden 1. & 3. Donnerstag	<b>19:00 bis 20:00Uhr</b> Yoga für Frauen jeden 1. & 3. Freitag	Geben & Nehmen Theke Kleidertausch
<b>16:30 bis 17:30 Uhr</b> Aktiv den Rücken stärken	<b>20:00 bis 21:30 Uhr</b> Herrentreff				Kiez-Box Lebensmittelrettung

\*Die genauen Daten finden Sie im Programmheft und auf unserer Internetseite.