



MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9:30 Uhr - 11:30 Uhr <b>Frühstück für Alle</b> 3 € / 2 € ermäßigt mit Julian und Tyler	10:00 - 12:00 Uhr <b>Deutschtraining</b> mit Parissa	10:00 - 12:00 Uhr <b>Deutschkurs für Frauen</b> mit Nina	10:00 - 12:00 Uhr <b>Deutschkurs für Frauen</b> mit Nina	
11:30 Uhr – 13:00 Uhr <b>Spiele spielen am Vormittag</b> mit Julian und Tyler	14:00 - 15:00 Uhr <b>Spielen für Kinder</b> ab 3 Jahren mit Marlis	15:00 - 18:00 Uhr <b>Quartierssprechstunde</b> Claudia Deppermann	13:00 - 16:00 Uhr <b>Kochen für Frauen</b> 1,50 € Kostenbeitrag mit Samira	12:00 – 16:00 Uhr <b>Offener Treff „Von Mensch zu Mensch“</b> mit Christoph ab Dez 24
13:00 - 15:00 Uhr <b>Frauentreff</b> mit Jette	18:00 - 19:00 Uhr <b>Trommeln für Erwachsene</b> – Keine musikalische Vorerfahrung nötig mit Julian	15:00 - 17:00 Uhr <b>Offener Treff</b> bei Kaffee und Keks mit Julian	13:00 - 15:00 Uhr <b>Spielen für Kinder</b> ab 3 Jahren mit Marlis	15:00 - 16:00 Uhr <b>Kindertanz</b> 4 – 8 Jahre für Jungen und Mädchen mit Dilara
16:00 - 17:00 Uhr <b>PC/ Tablet/ Smartphone - Hilfe</b> mit Martin	18:00 - 19:30 Uhr <b>Häkeln &amp; Stricken</b> mit Christiane	15:30 - 16:30 Uhr <b>Entspannung für Alle</b> <b>Start am 27. November</b> mit Kristin	16:30 - 17:30 Uhr <b>Bewegung und Entspannung für Frauen</b> <b>Start am 28. November</b> mit Kristin	16:00 - 17:00 Uhr <b>Zumba für Frauen</b> mit Dilara
16:00 - 17:00 Uhr <b>Tanzen für Mädchen</b> 9 – 15 Jahre mit Dilara	<b>Am 10. Dezember 2024</b> 14:30 - 17:30 Uhr  <b>Seniorentreff</b> mit Kaffee, Kuchen, Bingo und Singen in Kooperation mit der ev.-luth. Kirchengemeinde Philippus und Rimbart	17:00 – 17:30 Uhr <b>Raumvermietungs-sprechstunde</b> Birgit Bodmann	18:00 - 19:30 Uhr <b>Orientalischer Tanz</b> mit Christiane	
17:00 - 18:00 Uhr <b>Bauch, Beine, Po für Frauen</b> mit Dilara		17:30 - 18:30 Uhr <b>Yoga für alle</b> mit Ayleen	<b>Die Angebote sind überwiegend kostenfrei und ohne Anmeldung.</b>	