

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
9:30 Uhr - 11:30 Uhr <b>Frühstück für Alle</b> mit Julian und Tyler	10:00 - 12:00 Uhr <b>Deutschtraining</b> mit Parissa	10:00 - 12:00 Uhr <b>Deutschtraining für Frauen</b> B1-Niveau mit Nina	10:00 - 12:00 Uhr <b>Deutschtraining für Frauen</b> A1-Niveau mit Nina	<p style="text-align: center;"><b>Instagram</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>HAFERTREFF</b></p>
13:00 - 15:00 Uhr <b>Die Montagsfrauen</b> mit Jette	14:00 - 15:00 Uhr <b>Spiele für Kinder</b> ab 3 Jahren mit Marlis	15:00 - 17:00 Uhr <b>Offener Treff</b> <b>bei Kaffee und Keks</b> mit Julian	13:00 - 16:00 Uhr <b>Kochen für Frauen (2 €)</b> mit Samira	
16:00 - 17:00 Uhr <b>Hilfe für PC/ Tablet/ Telefon</b> mit Martin	16:30 – 17:15 Uhr <b>Trommeln</b> <b>für Mädchen und Jungen</b> mit Julian	15:00 – 16:00 Uhr <b>Entspannung für Alle</b> mit Kristin	13:00 - 15:00 Uhr <b>Spiele für Kinder</b> ab 3 Jahren mit Marlis und Nadine	
16:00 – 16:45 Uhr <b>Tanzen für Mädchen</b> 9 – 15 Jahre mit Dilara	<p style="text-align: center; color: pink; font-weight: bold;">21. Oktober 2025</p> <p style="text-align: center;"><b>Mitmachttheater</b> <b>DAS HÄSSLICHE ENTLEIN</b> Kinder ab 4 Jahren. 15:00 – 16:00 Uhr</p>	16:15 - 17:15 Uhr <b>Bewegung und Entspannung</b> <b>für Frauen</b> mit Kristin	18:00 - 19:30 Uhr <b>Orientalischer Tanz</b> mit Christiane	<p style="text-align: center; color: pink; font-weight: bold;">24. Oktober 2025</p> <p style="text-align: center;"><b>Puppentheater</b> <b>DER ROLLSCHUHDIEB</b> Kinder ab 4 Jahren 15:00 – 15:45 Uhr danach Stockbrot und Würstchen grillen</p>
17:00 – 17:45 Uhr <b>Bauch, Beine, Po für Frauen</b> mit Dilara	14:30 – 16:30 Uhr <b>14. Oktober 2025</b> <b>Seniorentreff</b> frischgebackener Kuchen, singen und Bingo spielen	16:00 - 18:00 Uhr <b>Quartierssprechstunde</b> Claudia Deppermann	<p style="font-size: small;">Die Reihe „UNTER STROM“ geht weiter <b>LED-Armbänder nähen</b> Wir nähen mit leitfähigem Garn, löten einfache Stromkreise und lassen Lämpchen blinken. Für Menschen ab 10 Jahren. 15:00 – 17:00 Uhr <b>2. und 28. Oktober 2025</b> in Kooperation mit DOM-MINT</p>	
18:00 – 18:45 Uhr <b>Fit &amp; Vital für ältere Frauen</b> <b>und Schmerzpatienten</b> mit Dilara	16:00 – 18:00 Uhr <b>Essen auf die Hand</b> mal süß, mal salzig, mit Liebe frisch zubereitet und preiswert	17:00 – 17:30 Uhr <b>Raumvermietungs-</b> <b>sprechstunde</b> entfällt unbefristet	<p style="font-size: small;">Bitte telefonisch oder per Email anmelden.</p>	16:00 – 16:45 Uhr <b>Tänzerische Früherziehung</b> 3 -5 Jahre mit Dilara
<p style="font-size: small;">Die Reihe „UNTER STROM“ geht weiter <b>Löten verbindet</b> Wir lassen LED-Lämpchen blinken. Für Menschen ab 10 Jahren. 14:00 – 17:00 Uhr <b>27. Oktober 2025</b> in Kooperation mit DOM-MINT</p> <p style="font-size: x-small; background-color: #e0f0e0; padding: 2px;">Bitte telefonisch oder per Email anmelden.</p>	18:00 – 19:30 Uhr <b>Häkeln &amp; Stricken</b> mit Christiane	17:30 - 18:30 Uhr <b>Yoga für alle</b> mit Ayleen Kooperation mit „Yoga hilft“	 <p><b>Alle Angebote</b> <b>sind inklusiv und</b> <b>barrierefrei.</b></p>	17:00 – 17:45 Uhr <b>Kindertanz</b> 4 - 8 Jahre für Jungen und Mädchen mit Dilara
	18:00 - 19:30 Uhr <b>Trommeln für Erwachsene</b> mit Julian	<b>Sie finden uns unter:</b> <b><a href="http://www.jwrg.de/Hafertreff">www.jwrg.de/Hafertreff</a></b>	<b>Die Angebote sind</b> <b>überwiegend kostenfrei</b> <b>und ohne Anmeldung.</b>	18:00 – 18:45 Uhr <b>Zumba für Frauen</b> mit Dilara