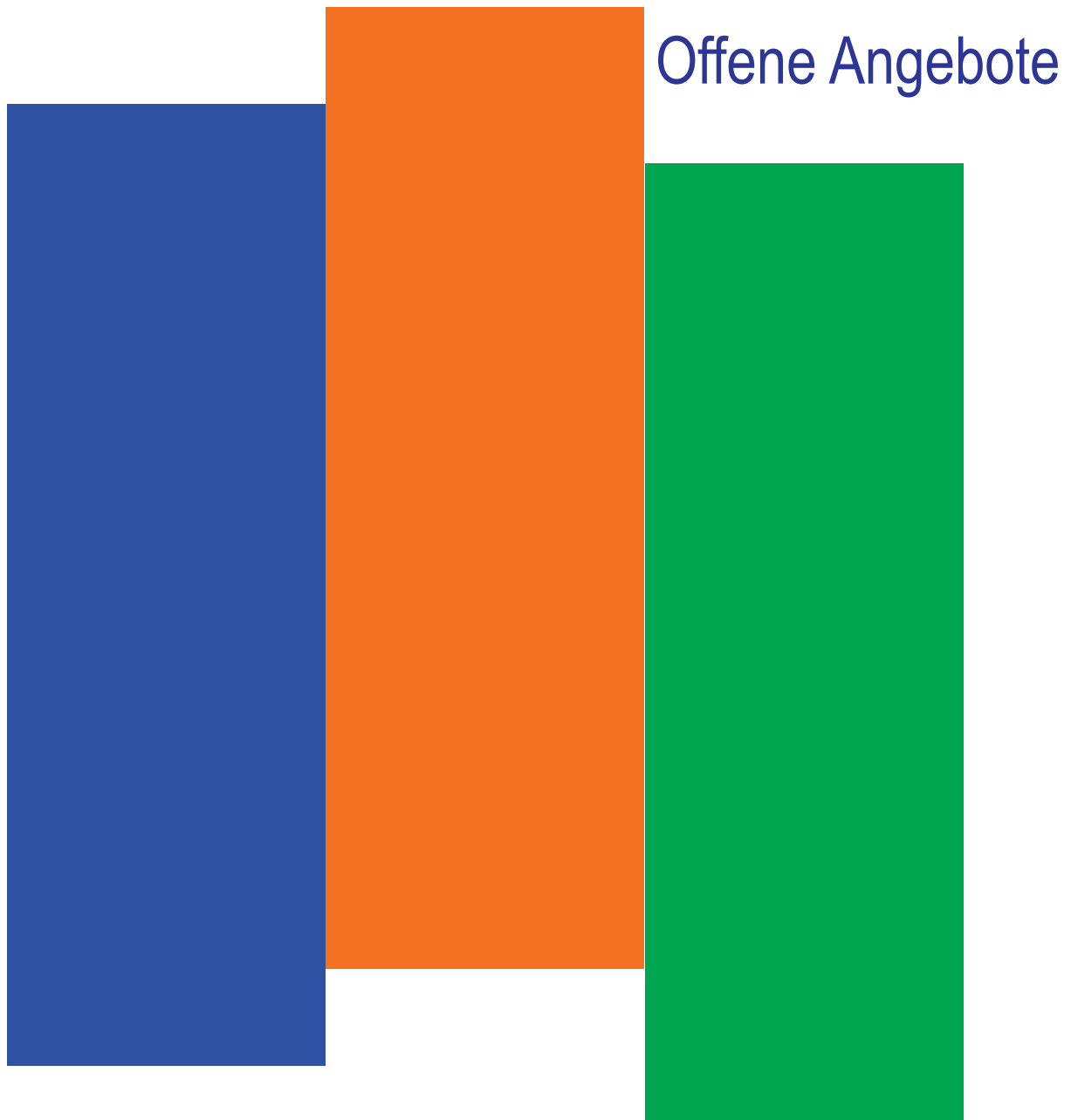


Übersicht Kurse, Termine, Freizeitgestaltung

# Der Wochenplan

- zum Herausnehmen -



## Täglich

09.00 Uhr	<b>Ambulante Wohnhilfe</b> Beratung zu Wohnraumfragen	Raum 1.13 - 1.16
9.00 Uhr (Mi 10.00 Uhr)	<b>NeuanFANg *1</b> Beratung zu Familienfragen	Raum 1.02, 1.03, 1.21

## Montag

09.00 Uhr	<b>Allgemeine Gymnastik/ anschl. Rückengymnastik</b> Durchgeführt von Frau Slatef	Raum 1.01
09.00 Uhr	<b>Gymnastik/Dart/Wii *2</b>	Raum 2.01
09.30 Uhr	<b>Stellenmarkt (Tagespresse)</b>	Foyer
10.00 Uhr	<b>Freiwilligenagentur</b> Marina Nötzold	Raum 1.18
11.00 Uhr	<b>Yoga</b> Durchgeführt von Herrn Dr. Becker	Raum 1.01
11.30 Uhr	<b>Die Montagsköche *2</b>	Raum 2.02
13.00 Uhr	<b>Spiele-Nachmittag/Skat *2</b>	Raum 2.02
13.30 Uhr	<b>Englisch - Gesprächskreis für Senior*innen *2</b>	Raum 2.04
14.00 Uhr	<b>Handarbeitszirkel *2,</b> Durchgeführt von Frau Manna	Raum 2.01
14.00 Uhr	<b>Töpfern</b>	Raum 0.07
15.30 Uhr	<b>Frauen-Stammtisch</b>	Raum 0.05
16.30 Uhr	<b>Familien sport</b>	Wustrower Str. 26
16.45 Uhr	<b>Singen mit Kindern "Singewind"</b> Zurzeit Informationstermin. (Frau Högel)	Dünenpavillon

**Legende:** \* 1 FamilienANlauf e. V. (FAN e.V.)

\* 2 Seniorenbegegnungsstätte

\*\* Ermäßigung bei gekennzeichneten Veranstaltungen erhalten: Empfänger von Sozialgeld, von ALG II, von Grundsicherung, BAföG, Gehörlose, Seh-schwache (mind. 60 %) und Schwerbehinderte mit RF-Merkzeichen (80 %) sowie Empfänger von Kriegsopferfürsorge bzw. Hilfe zur Pflege (SGB XII Kap. 7 bzw. Lastenausgleichsgesetz). Als Nachweise werden der letzte Bewilligungsbescheid, der Schwerbehindertenausweis bzw. das Sozialticket

## Dienstag

08.30 Uhr	<b>Sozialberatung</b>	Raum 1.17
09.00 Uhr	<b>Stuhlgymnastik *2</b>	Raum 2.22
10.00 Uhr	<b>Französisch-Kurs</b> Durchgeführt von Herrn Niklas	Raum 1.04
10.00 Uhr	<b>Schwangeren- und Babyfrühstück</b> TN-Beitrag: 4,00 Euro	Raum 0.18
10.00 Uhr	<b>Gehirnjogging *2</b> Durchgeführt von Frau Barby	Raum 2.04
10.00 Uhr	<b>La Luna - Begleitung von Anfang an</b> Begleitung rund um Schwangerschaft und Geburt Durchgeführt von Frau Thieme	Raum 0.18
14.30 Uhr	<b>Stricken mit Carola</b>	Raum 0.05
15.00 Uhr	<b>Familiencafé</b>	Raum 0.18
15.00 Uhr	<b>Raumvergabezeiten</b> Frau Wollenweber	Raum 2.07
15.00 Uhr	<b>Line-Dance Probe</b> Durchgeführt von Marlies Häusler	Flotte Sprotte R. 1.01
15.30 Uhr	<b>Familientöpfern</b> Für Familien mit Kindern ab 5 Jahre. TN-Beitrag: 1,50 Euro pro Person	Raum 0.07
16.00 Uhr	<b>Freiwilligenagentur</b> Marina Nötzold	Raum 1.18
17.00 Uhr	<b>Mieterberatung</b> durch Berliner Mieterverein für Mitglieder und jene, die es werden wollen.	Raum 2.04
18.30 Uhr	<b>Orientalischer Tanz</b> Durchgeführt von Frau Reinhardt	Raum 1.01

## Termine, die nicht wöchentlich stattfinden

10.00 Uhr	<b>Hebammen-Sprechstunde</b> Termine: 09.10., 13.11., 11.12.	Raum 0.18
17.00 Uhr	<b>Sprechst. d. Geschäftsführerin</b> Termine: 16.10., 20.11., 18.12.	Raum 2.09
17.00 Uhr	<b>Sprechstunde der Polizei.</b> Termine: 1./3. Dienstag im Monat	Raum 0.11
17.00 Uhr	<b>Graue Zellen</b> Termine: 30.10., 27.11.	Raum 2.06

## Mittwoch

09.15 Uhr	<b>Physiotherapeutische Wirbelsäulengymnastik</b> Durchgeführt von Frau Arnold	Raum 1.01
10.00 Uhr	<b>Frauen-Frühstück</b> Frauenthemen bei einem gemeinsamen Frühstück	Raum 0.11
10.15 Uhr	<b>Rückenschule</b> Durchgeführt von Frau Arnold	Raum 1.01
11.00 Uhr	<b>Tai-Chi-Kurs</b> Gesundheit, Beweglichkeit, Entspannung. Fragen zum Termin unter 030 92045664, durchgeführt von HerrnTeichert	Raum 2.01
14.00 Uhr	<b>Töpfern</b> Freiraum für die Kreativität mit Ton und anderen Materialien.	Raum 0.07
15.00 Uhr	<b>Beratung zu sozialen Fragen *1</b> Sozialberatung (Rente, Ämter und Behörden) durch Frank Beyer	Raum 1.03
17.30 Uhr	<b>Rückenfitness Präventionskurs</b> Durchgeführt von Frau Hennig	Raum 1.01
18.45 Uhr	<b>Rückenfitness (Präventionskurs)</b> Durchgeführt von Frau Hennig	Raum 1.01

## Termine, die nicht wöchentlich stattfinden

14.00 Uhr	<b>Rechtsberatung Einzeltermine</b> Dan Mechtel Beratungstage: Dritter Mittwoch im Monat	Raum 1.04
16.30 Uhr	<b>Die Linke - Sprechstunde Peter Fischer</b> Nur nach telefonischer Anmeldung.	Raum 2.06
18.00 Uhr	<b>Rechtsberatung Einzeltermine</b> Birgit Stenzel Beratungstage: Zweiter Mittwoch im Monat	Raum 1.04

## Donnerstag

10.00 Uhr	<b>Tanzen in der Gruppe</b> Sitz- und Blocktänzen, durchgeführt von Frau/Herrn Goetz	Raum 0.11
11.00 Uhr	<b>Englisch - Kurs</b> Durchgeführt von Frau Grasse	Raum 2.22
14.00 Uhr	<b>La Luna - Begleitung von Anfang an</b> Begleitung rund um Schwangerschaft und Geburt. Durchgeführt von Frau Thieme	Raum 0.18
14.00 Uhr	<b>Schach</b> Durchgeführt von Herrn Hochhuth	Raum 2.22
15.00 Uhr	<b>Familiencafé</b> Familiäres Zusammenkommen bei Kaffee und Kuchen und Gesprächen über vielfältige Themen der Familie.	Raum 0.18
17.30 Uhr	<b>Qi Gong</b> (Nur mit Anmeldung) Durchgeführt von Frau Sachsenröder	Raum 1.01
18.00 Uhr	<b>Line-Dance Probe</b> Durchgeführt von Marlies Häusler	Raum 0.11
20.15 Uhr	<b>Klassischer Tanz</b> Durchgeführt von Herrn Mazur	Raum 0.11

### Termine, die nicht wöchentlich stattfinden

09.00 Uhr	<b>Seidenmalerei</b> Termine: 2./4. Donnerstag im Monat	Raum 0.07
10.00 Uhr	<b>Digitale Bildbearbeitung *2</b> Termine: 2./4. Donnerstag im Monat	Raum 2.04
18.00 Uhr	<b>Tauschring - Kontaktzeit</b> Termine: 11.10., 08.11., 13.12.	Raum 1.17
19.00 Uhr	<b>Tauschring - Treffen</b> Termine: 11.10., 08.11., 13.12.	Raum 1.17

## Freitag

10.00 Uhr	<b>Line-Dance Probe</b> Durchgeführt von Frau Marlies Häusler	Raum 1.01
11.30 Uhr	<b>Angerichtet und aufgetischt *2</b>	Raum 2.02
15.00 Uhr	<b>Familiencafé</b> Familiäres Zusammenkommen bei Kaffee und Kuchen und Gesprächen über vielfältige Themen der Familie. Freitags von den Familien selbst organisiert.	Raum 0.18
16.00 Uhr	<b>Bauchtanz</b> Durchgeführt von Frau Fischer	Raum 1.01

## Samstag

10.00 Uhr	<b>Rhythmische Sportgymnastik</b> Durchgeführt von Frau Foerster	Raum 1.01
-----------	---	-----------

### Freitags-Termine, die nicht wöchentlich stattfinden

10.30 Uhr	<b>Video-Stammtisch *2</b> Termine: Letzter Freitag im Monat	Raum 2.01
-----------	---	-----------

**Bitte beachten:** Für alle Wochentage sind Änderungen vorbehalten.