

OLOF

STADTTEILZENTRUM

PALME

SPORT / BEWEGUNG

Fitness für Frauen: Dienstag 10-11:30 Uhr
Thaiboxen für Frauen: Dienstag 11:30-13 Uhr
leichte Gymnastik: Donnerstag 9-10:30 Uhr
Yoga: Freitag 8-9 Uhr
angeleitetes Tischtennis: Donnerstag 11:30-13 Uhr
Tischtennis: Freitag 10-12 Uhr
QiGong: Freitag 9-10:30 Uhr
Selbstverteidigung: Freitag 10:30-12 Uhr

Genauere Informationen (Anmeldung, Kursleiter*innen, Raum etc.) finden Sie auf unserer Webseite. Sie können uns auch gerne unter **030/44383-793** anrufen oder eine E-Mail an **nachbarschaft-opz@pfefferwerk.de** senden.

OKTOBER 2024

TANZ / THEATER

Janainas: Ayurtanztherapie und Theater:
Mittwoch 18:30-20:30 Uhr



FAMILIE

Winter, Spiel und Sport: (ab 27.10.24)
Sonntag 14:30 - 17:30 Uhr
FlowSpace Akrobatik für alle:
Sonntag 17-20 Uhr

FRAUEN

Fitness für Frauen: Dienstag 10-11:30 Uhr
Thaiboxen für Frauen: Dienstag 11:30-13 Uhr
Frauenfrühstück: Mittwoch 10-13 Uhr
Nähen: Mittwoch 10-13:30 Uhr
Frauentag: Mittwoch 9-13:30 Uhr
Stadtteilmütter: Mittwoch 10-12 Uhr

SPRACHE

Arabisch für Kinder: Sonntag 10-16 Uhr
Deutsch für Eltern VHS: Dienstag & Freitag 9-12:30 Uhr
Sprachcafé: Donnerstag 10-11:30 Uhr



ESSEN / TRINKEN

Nachbarschaftscafé: Dienstag bis Freitag 11-13:30 Uhr
Frauenfrühstück: Mittwoch 10-13 Uhr
Kochen für Nachbarn: Dienstag & Donnerstag 11-13:30 Uhr

KREATIVES

Basteln: Freitag 10-13:30 Uhr
Nähen: Mittwoch 10-13:30 Uhr
Repaircafé: jeden 4. Montag im Monat