

# OLOF

STADTTEILZENTRUM

# PALME

## SPORT / BEWEGUNG

Fitness für Frauen: Dienstag 10-11:30 Uhr  
Thaiboxen für Frauen: Dienstag 11:30-13 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.

DEZEMBER 2024

## TANZ / THEATER

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



## FAMILIE

Winter, Spiel und Sport:  
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  
Frauenverein Karahan: Dienstag 19-21 Uhr  
Beisammensein bei Gesang und Tanz:  
Dienstag 19-21 Uhr

## SPRACHE

Arabisch für Kinder: Sonntag 9-14:30 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 mit 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