


# Angebote des Sozial- und Kulturzentrums (SoKuZ)

Veranstaltungsort: Gruppenraum oder Bibliothek des SoKuZ, Haus 9  
 Öffnungszeiten: Mo. bis Fr. 9 bis 16.30 Uhr, Sa. 10.30 bis 16 Uhr  
 Schwimmen: Mo. 10.30 bis 11.30 Uhr und Do. 11 bis 12 Uhr,  
 bitte auf der Station anmelden

Montag, 13.04.2026	Dienstag, 14.04.2026	Mittwoch, 15.04.2026	Donnerstag, 16.04.2026	Freitag, 17.04.2026	Wochenende
<p><b>10:15 bis 11:15 Uhr</b>  <b>Trommelgruppe</b>  <b>Für Alle!</b></p> <p><b>10 Uhr</b>  <b>Technikprechstunde</b>                      Hilfe bei leichten Smartphone- und Laptopproblemen                      Nur nach vorheriger Terminvereinbarung:                      60 228641</p> <p><b>10:30 bis 12 Uhr</b>  <b>Gartengruppe</b>                      Wir gestalten gemeinsam den Außenbereich vom SoKuZ                      Tel. 60 228645</p>	<p><b>9 bis 10:30 / 10:30 bis 12 Uhr</b>  <b>Freies Malen</b>                      Bitte anmelden unter                      Tel. 60 228645</p> <p><b>10 bis 11 Uhr</b>  <b>Kleiner Spieltreff</b></p> <p><b>10 bis 11 Uhr</b>  <b>Gedächtnisspiele Haus 50</b></p> <p><b>11 bis 12 Uhr</b>  <b>Suppenküche (2€)</b>                      Bitte anmelden unter                      Tel. 60228640</p>	<p><b>10 bis 11 Uhr</b>  <b>Sing MIT! Haus 50</b></p> <p><b>10 bis 11 Uhr</b>  <b>Fit in den Frühling</b>                      Verschiedene Angebot zum Thema Ernährung oder Bewegung 60 228640</p> <p><b>13 bis 13:30 Uhr</b>  <b>Meditation</b>                      in der Kapelle</p>	<p><b>10 bis 12 Uhr</b>  <b>Kochgruppe (4€/2€)</b>                      Bitte anmelden unter                      Tel. 60228640</p> <p><b>9:30 bis 11 Uhr</b>  <b>Kreativprojekt</b>                      Ketten und Armbänder basteln                      Materialkosten für Sie, ein kleiner Betrag 😊                      Tel: 60 228641</p> <p><b>10 bis 11 Uhr</b>  <b>Pause im Kopf -</b>                      Achtsamkeit im Alltag</p>	<p><b>9:30 bis 10:30 Uhr</b>  <b>Yoga für Alle in Haus 10</b>                      Bitte anmelden unter                      Tel.: 60 228640</p> <p><b>9:30 bis 10:30 Uhr</b>  <b>Backgruppe</b></p> <p><b>10 bis 12 Uhr</b>  <b>„Stövchen-Frühstück“</b>                      Bitte anmelden unter                      Tel. 60 228642</p> <p></p>	<p><b>Samstag, 18.04.2026</b></p> <p><b>10 bis 11 Uhr</b>  <b>Bewegung auf dem Stuhl</b>  <b>Haus 50 Station E11</b></p> <p><b>11 bis 12:30 Uhr</b>  <b>Spieltreff</b>                      bei Kaffee und Tee spielen wir Kniffel und Co                      Haus 9</p> <p><b>13 bis 16 Uhr</b>  <b>Offener Treff</b>                      Spielangebot für Alle</p>
<p><b>13 bis 14:30 / 14:30 bis 16 Uhr</b>  <b>Freies Malen</b>                      Bitte anmelden unter                      Tel. 60 228645</p> <p><b>13:30 bis 16 Uhr</b>  <b>Offener Treff</b>                      Bei Kaffee und Tee spielen wir das ein oder andere Spiel</p> <p><b>12:30 bis 16:30 Uhr</b>  <b>Peerberatung</b>                      Fällt heute aus.</p> <p><b>16:30 bis 17:30 Uhr</b>  <b>Volleyball</b> in Haus 40,                      Treffpunkt vor der Halle,                      bitte anmelden Tel: 60 228641                      Teilnahme nur mit Hallenschuhen möglich!</p>	<p><b>13 bis 15 Uhr</b>  <b>„Stoffwechsel“</b>  <b>Die Kleiderboutique / Haus 48</b></p> <p><b>14:15 bis 15 Uhr</b>  <b>Tischtennis</b>                      Fällt heute aus</p> <p><b>13:30 bis 16 Uhr</b>  <b>Offener Treff</b>                      Bei Kaffee und Tee spielen wir das ein oder andere Spiel.</p> <p><b>14 bis 16 Uhr</b>  <b>Peerberatung</b>                      Terminvereinbarung unter 04131 60 228950</p>	<p><b>13:30 bis 16:30 Uhr</b>  <b>Offener Treff</b>                      Bei Kaffee und Tee spielen wir das ein oder andere Spiel.</p> <p><b>13:30 bis 14:30</b>  <b>Nordic Walking</b>                      Treffpunkt vor Haus 9                      Bitte anmelden unter                      Tel.: 60 228640</p> <p><b>15 bis 16:15 Uhr</b>  <b>Heilsames Singen</b>                      Tel. 60 228642</p>	<p><b>13 bis 15 Uhr</b>  <b>„Stoffwechsel“</b>  <b>Die Kleiderboutique / Haus 48</b></p> <p><b>13 bis 15 Uhr</b>  <b>Tischtennis</b>                      Im Albert-Ranschoff-Saal                      Haus 48</p> <p><b>13:30 bis 16 Uhr</b>  <b>Offener Treff</b></p> <p><b>15 bis 16 Uhr</b>  <b>Aktivgruppe</b>                      Wir spielen draußen                      Minigolf und Co</p>	<p><b>13:15 bis 14:15</b>  <b>Volleyball</b> in Haus 40,                      Treffpunkt vor der Halle,                      bitte anmelden unter                      Tel: 60 228641                      Teilnahme nur mit Hallenschuhen möglich!</p> <p><b>13:15 bis 14:30</b>  <b>Pappe und Papier</b></p> <p><b>14:30 bis 16:30 Uhr</b>  <b>Offener Treff</b>                      Bei Kaffee und Tee spielen wir das ein oder andere Spiel.</p> <p><b>19:30 bis 21 Uhr</b>  <b>SHG Sucht</b>                      Bitte anmelden unter                      Heiko: 0151 64386321</p>	<p><b>Sonntag, 19.04.2026</b></p> <p><b>10 Uhr</b>  <b>Gottesdienst</b>                      in der Kapelle</p> <p></p>

**Technikprechstunde**  
 Hilfe bei leichten Smartphone- und Laptopproblemen.  
 Termine unter: 04131 60 228641

Die Selbsthilfegruppe „Sucht“  
 trifft sich **JEDEN** Freitag in den  
 Räumen des SoKuZ  
 Immer von 19:30 bis 21 Uhr  
 Bitte anmelden bei Heiko 0151 64386321

Farbliegende:  = Sonderveranstaltungen  
 Information: Das SoKuZ ist nicht barrierefrei!

