

Mo 01.07.	11:00 – 12:00	Formular- und Behördenhilfe Frau Bünger ist über die Nachbarschaftsagentur zu erreichen. Bitte melden Sie sich zur Terminabsprache an (Telefon 47 60 17 00).
	15:30 – 17:00	Nordic-Walking-Treff Start: EDEKA-Parkplatz
	17:45 – 18:30	Französisch I: Möchten Sie Ihre Kenntnisse auffrischen? Bienvenue!
	18:30 – 19:30	Französisch II: Möchten Sie Ihre Kenntnisse vertiefen? Bienvenue!
Di 02.07.	09:00 – 11:00	Beratung zu Gesundheit, Pflege und Prävention
	12:30 – 13:30	Suppen-Dienstag Für alle, die gerne in Gemeinschaft essen. Kosten: 4,00 €
	15:00 – 18:00	Handarbeitstreff Handarbeiten und nettes Beisammensein
Neu! Neu! Neu! Neu! Neu!	20:15 – 21:00	Pilates für Anfänger Wer PILATES trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag. Auch können viele der PILATES-Übungen wirkungsvoll während der üblichen Tagesaktivitäten oder anderer Sportarten genutzt werden. Menschen, die PILATES trainieren, wirken größer, aufrechter, gelassener und schlanker - einfach natürlicher. Bitte bringen Sie eine Matte mit! Mit Norbert Fischer, Lehrer für Gesundheit und Rehabilitation Information und Anmeldung unter Tel. 0176 6230 5018 10 Einheiten / 50 €
Mi 03.07.	11:00 – 12:00	Fit für 100 Bewegung und Muskelaufbau mit Physiotherapeut G. Kutz
	15:00 – 18:00	Fototreff für Hobby-Fotografen
	18:15 – 21:00	Skat-Abend Vorbeikommen und Mitspielen!
	18:15 – 21:00	Rommé-Treff Mitspieler und Mitspielerinnen willkommen!
Do 04.07.	10:00 – 11:30	Walking am Donnerstag – offene Gruppe Start: Ecke Löttringhauser Straße/Eichhoffstraße
	19:30 – 20:30	Zumba-light mit Musik und Spaß (Trainerin: Andrea Reichert)
Fr 05.07.	14:45 – 15:30	Gesunder Rücken Mit Norbert Fischer, Lehrer für Gesundheit und Rehabilitation Information und Anmeldung unter Tel. 0176 6230 5018 10 Einheiten / 50 €
	16:00 – 17:00	Meditation: Der Weg zur inneren Ruhe Infos und Anmeldung unter Telefon 47 60 17 00

Mo 08.07.	11:00 – 12:00	Formular- und Behördenhilfe Frau Bünger ist über die Nachbarschaftsagentur zu erreichen. Bitte melden Sie sich zur Terminabsprache an (Telefon 47 60 17 00).
	15:30 – 17:00	Nordic-Walking-Treff Start: EDEKA-Parkplatz
	17:45 – 18:30	Französisch I: Möchten Sie Ihre Kenntnisse auffrischen? Bienvenue!
	18:30 – 19:30	Französisch II: Möchten Sie Ihre Kenntnisse vertiefen? Bienvenue!
Di 09.07.	09:00 – 11:00	Beratung zu Gesundheit, Pflege und Prävention
	12:30 – 13:30	Suppen-Dienstag Für alle, die gerne in Gemeinschaft essen. Kosten: 4,00 €
	15:00 – 18:00	Handarbeitstreff Handarbeiten und nettes Beisammensein
	20:15 – 21:00	Pilates für Anfänger Wer PILATES trainiert, ändert bald seine Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten und nimmt so das Training mit in den Alltag. Bitte bringen Sie eine Matte mit! Mit Norbert Fischer, Lehrer für Gesundheit und Rehabilitation Information und Anmeldung unter Tel. 0176 6230 5018 10 Einheiten / 50 €
Mi 10.07.	11:00 – 12:00	Fit für 100 Bewegung und Muskelaufbau mit Physiotherapeut G. Kutz
	15:00 – 18:00	Kreativ und Selbstgemacht Mitmacher und Mitmacherinnen erwünscht!
	18:15 – 21:00	Skat-Abend Vorbeikommen und Mitspielen!
	18:15 – 21:00	Rommé-Treff Mitspieler und Mitspielerinnen willkommen!
Do 11.07.	09:00 – 10:00	Handy-Sprechstunde Unterstützung und Antworten rund ums Thema Handy / Smartphone
	10:00 – 12:00	Computer-Sprechstunde Unterstützung und Antworten rund ums Thema Internet, PC, Tablet, Note-Book
	19:30 – 20:30	Zumba-light mit Musik und Spaß (Trainerin: Andrea Reichert)
Fr 12.07.	14:45 – 15:30	Gesunder Rücken Mit Norbert Fischer, Lehrer für Gesundheit und Rehabilitation Information und Anmeldung unter Tel. 0176 6230 5018 10 Einheiten / 50 €
	16:00 – 17:00	Meditation: Der Weg zur inneren Ruhe Infos und Anmeldung unter Telefon 47 60 17 00
Mo 15.07.	09:00 – 11:00	Nachbarschaftliches Frühstück Kosten: 4,50 € Bitte melden Sie sich an!
	11:00 – 12:00	Formular- und Behördenhilfe Frau Bünger ist über die Nachbarschaftsagentur zu erreichen. Bitte melden Sie sich zur Terminabsprache an (Telefon 47 60 17 00).
	15:30 – 17:00	Nordic-Walking-Treff Start: EDEKA-Parkplatz
	17:45 – 18:30	Französisch I: Möchten Sie Ihre Kenntnisse auffrischen? Bienvenue!
	18:30 – 19:30	Französisch II: Möchten Sie Ihre Kenntnisse vertiefen? Bienvenue!
Di 16.07.	09:00 – 11:00	Beratung zu Gesundheit, Pflege und Prävention

	12:30 – 13:30	Suppen-Dienstag Für alle, die gerne in Gemeinschaft essen. Kosten: 4,00 €
	15:00 – 18:00	Handarbeitstreff Handarbeiten und nettes Beisammensein
	20:15 – 21:00	Pilates für Anfänger Bitte bringen Sie eine Matte mit! Mit Norbert Fischer, Lehrer für Gesundheit und Rehabilitation Information und Anmeldung unter Tel. 0176 6230 5018 10 Einheiten / 50 €
Neu! Neu! Neu! Neu! Neu!		
Mi 17.07.	11:00 – 12:00	Fit für 100 Bewegung und Muskelaufbau mit Physiotherapeut G. Kutz
	15:00 – 18:00	Fototreff für Hobby-Fotografen
	18:15 – 21:00	Skat-Abend Vorbeikommen und Mitspielen!
	18:15 – 21:00	Rommé-Treff Mitspieler und Mitspielerinnen willkommen!
Do 18.07.	10:00 – 11:30	Walking am Donnerstag – offene Gruppe Start: Ecke Löttringhauser Straße/Eichhoffstraße
	15:00 – 17:00	Nachbarschafts-Cafe Wir spielen Bingo!
	19:30 – 20:30	Zumba-light mit Musik und Spaß (Trainerin: Andrea Reichert)
Fr 19.07.	10:30 – 12:00	Akteursbeirat
	14:45 – 15:30	Gesunder Rücken Mit Norbert Fischer, Lehrer für Gesundheit und Rehabilitation Information und Anmeldung unter Tel. 0176 6230 5018 10 Einheiten / 50 €
	16:00 – 17:00	Meditation: Der Weg zur inneren Ruhe Infos und Anmeldung unter Telefon 47 60 17 00
Mo 22.07.	11:00 – 12:00	Formular- und Behördenhilfe Frau Bünger ist über die Nachbarschaftsagentur zu erreichen. Bitte melden Sie sich zur Terminabsprache an (Telefon 47 60 17 00).
	15:30 – 17:00	Nordic-Walking-Treff Start: EDEKA-Parkplatz
	17:45 – 18:30	Französisch I: Möchten Sie Ihre Kenntnisse auffrischen? Bienvenue!
	18:30 – 19:30	Französisch II: Möchten Sie Ihre Kenntnisse vertiefen? Bienvenue!
Di 23.07.	09:00 – 11:00	Beratung zu Gesundheit, Pflege und Prävention
	12:30 – 13:30	Suppen-Dienstag Für alle, die gerne in Gemeinschaft essen. Kosten: 4,00 €
	15:00 – 18:00	Handarbeitstreff Handarbeiten und nettes Beisammensein
	20:15 – 21:00	Pilates für Anfänger Bitte bringen Sie eine Matte mit! Mit Norbert Fischer, Lehrer für Gesundheit und Rehabilitation Information und Anmeldung unter Tel. 0176 6230 5018 10 Einheiten / 50 €
Neu! Neu! Neu! Neu! Neu!		
Mi 24.07.	11:00 – 12:00	Fit für 100 Bewegung und Muskelaufbau mit Physiotherapeut G. Kutz

	15:00 – 18:00	Kreativ und Selbstgemacht Mitmacher und Mitmacherinnen erwünscht!
	18:15 – 21:00	Skat-Abend Vorbeikommen und Mitspielen!
	18:15 – 21:00	Rommé-Treff Mitspieler und Mitspielerinnen willkommen!
Do 25.07.	09:00 – 11:00	Nachbarschaftliches Frühstück Kosten: 4,50 € Bitte melden Sie sich an!
	10:00 – 11:30	Walking am Donnerstag – offene Gruppe Start: Ecke Löttringhauser Straße/Eichhoffstraße
	15:00 – 17:00	Nachbarschafts-Café Kaffee, Kuchen, Kennenlernen, Quatschen oder Spielen ... Gemeinschaft!
	19:30 – 20:30	Zumba-light mit Musik und Spaß (Trainerin: Andrea Reichert)
Fr 28.06.	14:45 – 15:30	Gesunder Rücken mit Norbert Fischer
	16:00 – 17:00	Meditation: Der Weg zur inneren Ruhe Infos und Anmeldung unter Telefon 47 60 17 00
Mo 29.07.	11:00 – 12:00	Formular- und Behördenhilfe Frau Bünger ist über die Nachbarschaftsagentur zu erreichen. Bitte melden Sie sich zur Terminabsprache an (Telefon 47 60 17 00).
	15:30 – 17:00	Nordic-Walking-Treff Start: EDEKA-Parkplatz
	17:30 – 19:30	Diskussionsabend Wir diskutieren über ein aktuelles Thema – mit Imbiss
	17:45 – 18:30	Französisch I: Möchten Sie Ihre Kenntnisse auffrischen? Bienvenue!
	18:30 – 19:30	Französisch II: Möchten Sie Ihre Kenntnisse vertiefen? Bienvenue!
Di 30.07.	09:00 – 11:00	Beratung zu Gesundheit, Pflege und Prävention
	12:30 – 13:30	Suppen-Dienstag Für alle, die gerne in Gemeinschaft essen. Kosten: 4,00 €
	15:00 – 18:00	Handarbeitstreff Handarbeiten und nettes Beisammensein
	20:15 – 21:00	Pilates für Anfänger Bitte bringen Sie eine Matte mit! Mit Norbert Fischer, Lehrer für Gesundheit und Rehabilitation Information und Anmeldung unter Tel. 0176 6230 5018 10 Einheiten / 50 €

Infos und Anmeldungen telefonisch unter 0231 47 60 17 00

oder unter www.nachbarschafts-agentur.de

Mail: heike.rolfsmeier@nachbarschafts-agentur.de

Unsere hauptamtlichen Mitarbeiterinnen erreichen Sie

in der Regel zu den folgenden Bürozeiten:

montags und dienstags: 09:00 – 15:00 Uhr

donnerstags: 09:00 – 12:00 Uhr und 14:00 – 17:00 Uhr

jeden 1. und 3. Freitag: 09:00 – 12:00 Uhr und nach Vereinbarung

Aufgrund von Urlaub ist das Büro im Juli und August nur eingeschränkt besetzt.

Bitte nutzen Sie auch unseren Anrufbeantworter!