

Im Überblick

[ZURÜCK](#) | [2](#) | [3](#) | [4](#) | ... [WEITER](#)

23.05.2024

PC- und Handyhilfe (Forum)

Sie haben Fragen zu Smartphones, Tablets oder Computern? Bei uns werden Sie fachlich kompetent und mit großer Geduld beantwortet. Sie erweitern Ihr Wissen [...]

[MEHR](#)

23.05.2024

Stadtteil-Bibliothek Gartenstadt: Time to play



Gezockt wird auf der Spielekonsole Nintendo Switch. Ab 8 Jahren. Benötigt wird die Nutzungserlaubnis der Eltern. Anmeldung unter 0621 504-2588 [...]

[MEHR](#)

23.05.2024

75 Jahre Grundgesetz



Referent und Kommunikationstrainer Helmut Hanitzsch nimmt sie in seinem Vortrag mit auf eine spannende Zeitreise von den Wurzeln des Grundgesetzes bis in [...]

[MEHR](#)

23.05.2024

Geschichtenentdecker



Geschichten, Rätsel, Basteln, Vermittlung von Medienkompetenz und Lesetipps für Kinder von 9 bis 12 Jahren. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Deshalb ist [...]

[MEHR](#)

23.05.2024

Atemübungen und Energiearbeit

Wer hat Lust, innezuhalten vom Alltag? Sich positiv aufzuladen mit neuer Energie? Durch gemeinsame Atemübungen und die Bewegung unseres Körpers kommen wir [...]



[MEHR](#)

24.05.2024

Freitagsmärchen



Geschichten und Märchen aus aller Welt für Kinder ab 5 Jahren. Info und Anmeldung unter 0621 504-2590

[MEHR](#)

24.05.2024

Lesetiger



Dem ABC auf der Spur. Wir entdecken die Welt der Bücher. Mit Kamishibai und Bastelaktion. Für Kinder von 4 bis 9 Jahren. Mit Brigitte Klein-Lemcke. [...]

[MEHR](#)

25.05.2024

Aktionstag „(Auf)blühen im Alter“ - 4. Tag der Bewegung im Vital-Zentrum



Unter dem Motto „(Auf)blühen im Alter!“ laden wir Sie zum 4. Tag der Bewegung ein. Dieser Aktionstag hat insbesondere zum Ziel, Seniorinnen und Senioren [...]

[MEHR](#)

27.05.2024

Handarbeitsgruppe



Bei uns ist jede/r willkommen. Wir arbeiten querbeet mit den verschiedenen Techniken von Stricken, Sticken, Häkeln usw. In gemütlicher Runde lernt der eine [...]

[MEHR](#)

27.05.2024

Gymnastik ++MACHEN SIE MIT, BEWEGUNG HÄLT FIT++



Ohne Bewegung lassen im Laufe des Älterwerdens die körperlichen Funktionen nach, die Muskeln werden schwächer und die Gelenke unbeweglich, [...]

[MEHR](#)

[ZURÜCK](#) | [2](#) | [3](#) | [4](#) | ... [WEITER](#)
