Meine Kiezstube Charlottenburg-Nord/Paul-Hertz-Siedlung

vorläufige Übersicht Angebote in der Kiezstube unter Einhaltung der aktuellen Corona-Hygieneregeln (Stand: 30.05.2023)

1. Woche im Monat

Uhr	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Uhr
von 08 bis 09					**Bewegungsangebote** 10-10:45 Uhr Hockergymnastik 11-12 Uhr Rückengymnastik 12-13 Uhr Kiezspaziergang 13-14 Uhr Dehnen & Mobilisieren 14-15 Uhr Ausdauertraining 15-16 Uhr Krafttraining 16-17 Uhr Eltern-Kind-Yoga			von 08 bis 09
von 09 bis 10			**Zeitfenster für flexible Angebote**					von 09 bis 10
von 10 bis 11		**Smartphone Kurs** Anmeldung unter: 030-902925260						von 10 bis 11
von 11 bis 12				**Anlaufstelle Engagement**		**MusikAkadamie**		von 11 bis 12
von 12 bis 13		**Sprechstunde Mobile Stadtteilarbeit** Anmeldung unter: 01784609224		**Nachbarschafts-Cafè**				von 12 bis 13
von 13 bis 14								von 13 bis 14
von 14 bis 15							**AG Filmkultur**	von 14 bis 15
von 15 bis 16	**MusikAkadamie**		**AG Kultur ab 16:30 Uhr**	**Freizeitgruppen Gesellschaftsspiele**				von 15 bis 16
von 16 bis 17		**16:30 Uhr Türkische Tanzgruppe** Anmeldung unter: 01784609224						von 16 bis 17
von 17 bis 18								von 17 bis 18
von 18 bis 19		**Austausch für alle Anwohnenden**		**Yoga** Anmeldung unter 902925260		**AG Interkultureller Frauentreff**		von 18 bis 19
von 19 bis 20								von 19 bis 20
von 20 bis 21								von 20 bis 21

2. Woche im Monat

Uhr	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Uhr
von 08 bis 09					**Bewegungsangebote** 10-10:45 Uhr Hockergymnastik 11-12 Uhr Rückengymnastik 12-13 Uhr Kiezspaziergang 13-14 Uhr Dehnen & Mobilisieren 14-15 Uhr Ausdauertraining 15-16 Uhr Krafttraining 16-17 Uhr Eltern-Kind-Yoga			von 08 bis 09
von 09 bis 10			**Zeitfenster für flexible Angebote**					von 09 bis 10
von 10 bis 11		**Smartphone Kurs** Anmeldung unter: 030-902925260						von 10 bis 11
von 11 bis 12				**Anlaufstelle Engagement**		**MusikAkadamie**		von 11 bis 12
von 12 bis 13		**Sprechstunde Mobile Stadtteilarbeit** Anmeldung unter: 01784609224		**Nachbarschafts-Cafè**				von 12 bis 13
von 13 bis 14								von 13 bis 14
von 14 bis 15								von 14 bis 15
von 15 bis 16		**Polnischer Treff „Rozmowy przy herbatce“**		**Freizeitgruppen Gesellschaftsspiele**				von 15 bis 16
von 16 bis 17	**AG Jakkolo**							von 16 bis 17
von 17 bis 18								von 17 bis 18
von 18 bis 19			**MBR-Sprechstunde**	**Yoga** Anmeldung unter 902925260		**AG Interkultureller Frauentreff**		von 18 bis 19
von 19 bis 20								von 19 bis 20
von 20 bis 21								von 20 bis 21

Legende/ Verantwortung

Mieterbeirat Gewobag/ offene Treffen AG´s	Stadtteilzentrum	andere Nutzer, geschlossene Veranstaltung	Bewegungs-Café "Move it" offene Veranstaltung

Meine Kiezstube Charlottenburg-Nord/Paul-Hertz-Siedlung

vorläufige Übersicht Angebote in der Kiezstube unter Einhaltung der aktuellen Corona-Hygieneregeln (Stand: 30.05.2023)

3. Woche im Monat

Uhr	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Uhr
von 08 bis 09								von 08 bis 09
von 09 bis 10			Zeitfenster für flexible Angebote		Bewegungsangebote 10-10:45 Uhr Hockergymnastik 11-12 Uhr Rückengymnastik 12-13 Uhr Kiezspaziergang 13-14 Uhr Dehnen & Mobilisieren 14-15 Uhr Ausdauertraining 15-16 Uhr Krafttraining 16-17 Uhr Eltern-Kind-Yoga			von 09 bis 10
von 10 bis 11	Angehörigen-Café für helfende An-/Zugehörige: Beratung für Pflegende bis 11:30 Uhr Anmeldung: 030/ 890 285 35	Smartphone Kurs Anmeldung unter: 030-902925260						von 10 bis 11
von 11 bis 12				Anlaufstelle Engagement Nachbarschafts-Cafè		MusikAkadamie		von 11 bis 12
von 12 bis 13		Mobile Stadtteilarbeit Anmeldung unter: 01784609224						von 12 bis 13
von 13 bis 14								von 13 bis 14
von 14 bis 15		Afrikanisches Café bis 16:30 Uhr						von 14 bis 15
von 15 bis 16	MusikAkadamie	16:30 Uhr Türkische Tanzgruppe Anmeldung unter: 01784609224		Freizeitgruppen Gesellschaftsspiele				von 15 bis 16
von 16 bis 17								von 16 bis 17
von 17 bis 18			AG Verkehr von 17:30 - 19:30 Uhr					von 17 bis 18
von 18 bis 19		Clean-Up Gruppe Aufräumen im Quartier		Yoga Anmeldung unter 902925260		AG Interkultureller Frauentreff		von 18 bis 19
von 19 bis 20								von 19 bis 20
von 20 bis 21								von 20 bis 21

4. Woche im Monat

Uhr	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Uhr
von 08 bis 09								von 08 bis 09
von 09 bis 10			Zeitfenster für flexible Angebote		Bewegungsangebote 10-10:45 Uhr Hockergymnastik 11-12 Uhr Rückengymnastik 12-13 Uhr Kiezspaziergang 13-14 Uhr Dehnen & Mobilisieren 14-15 Uhr Ausdauertraining 15-16 Uhr Krafttraining 16-17 Uhr Eltern-Kind-Yoga			von 09 bis 10
von 10 bis 11		Smartphone Kurs Anmeldung unter: 030-902925260						von 10 bis 11
von 11 bis 12				Anlaufstelle Engagement Nachbarschafts-Cafè		MusikAkadamie		von 11 bis 12
von 12 bis 13		Sprechstunde Mobile Stadtteilarbeit Anmeldung unter: 01784609224						von 12 bis 13
von 13 bis 14								von 13 bis 14
von 14 bis 15								von 14 bis 15
von 15 bis 16	MusikAkadamie	„Singen, Tanzen und die Hüften schwingen“ offene Tanz- und Singgruppe		Freizeitgruppen Gesellschaftsspiele			AG Sonntags-spiele für junge Menschen u50	von 15 bis 16
von 16 bis 17								von 16 bis 17
von 17 bis 18								von 17 bis 18
von 18 bis 19			MBR-Sitzung geschlossene Veranstaltung	Yoga Anmeldung unter 902925260		AG Interkultureller Frauentreff		von 18 bis 19
von 19 bis 20								von 19 bis 20
von 20 bis 21								von 20 bis 21

Legende/ Verantwortung

Mieterbeirat Gewobag/ offene Treffen AG´s	Stadtteilzentrum	andere Nutzer, geschlossene Veranstaltung	Bewegungs-Café "Move it" offene Veranstaltung