Meine Kiezstube Charlottenburg-Nord/Paul-Hertz-Siedlung

vorläufige Übersicht Angebote in der Kiezstube unter Einhaltung der aktuellen Corona-Hygieneregeln (Stand: 13.06.2023)

1. Woche im Monat

Uhr	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		Freitag	Samstag (*Wochenende*)	Sonntag (*Wochenende*)	Uhr
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				Nachbarschafts-Cafè	Anlaufstelle Engagement		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								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 (*Wochenende*)	Sonntag (*Wochenende*)	Uhr
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				Nachbarschafts-Cafè	Anlaufstelle Engagement		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		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						AG Grün PHS			von 19 bis 20
von 20 bis 21									von 20 bis 21
von 21 bis 22									von 21 bis 22

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: 13.06.2023)

3. Woche im Monat

Uhr	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag		Freitag	Samstag (*Wochenende*)	Sonntag (*Wochenende*)	Uhr
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:** Austausch 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				**Nachbarschafts-Cafè**	**Anlaufstelle Engagement**		**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 (*Wochenende*)	Sonntag (*Wochenende*)	Uhr
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				**Nachbarschafts-Cafè**	**Anlaufstelle Engagement**		**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						**AG Grün PHS**			von 19 bis 20
von 20 bis 21									von 20 bis 21
von 21 bis 22									von 21 bis 22

Legende/ Verantwortung

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