



Monatsprogramm November

täglich

TISCHTENNIS: 10.00 – Dunkelheit

Die Tischtennisplatte im Innenhof des MGH's und InFö bietet jedem die Gelegenheit Tischtennis zu spielen. Schläger und Bälle sind vorhanden. Alle sind herzlich Willkommen ihre Kräfte zu messen, oder auch eine neue Sportart kennenzulernen.

**Montag/
Donnerstag/
Sonntag**

YOGA: 18.00 – 19.30 Uhr

Unter professioneller Anleitung machen Sie Übungen zu grundlegender Haltung, Atem-Bewusstsein und Entspannung. Yoga-Erfahrung ist nicht notwendig.

SPRACHENCAFÉ : 14.00 -15.00 Uhr

Montag

Wer neu ist in Tübingen hat Schwierigkeiten, sich zurechtzufinden. Ehrenamtliche helfen dabei Kontakte zu knüpfen und die Stadt kennenzulernen. Für alle, die Lust haben mehr Deutsch zu sprechen und offen für verschiedene Angebote sind.

Dienstag

TEXTILWERKSTATT: 14.00 – 16.30 Uhr

Jeden Dienstag Nachmittag treffen sich Frauen zum Nähen, Stricken, Kleider Flickern und miteinander Sprechen. Zwei Schneiderinnen helfen und leiten an.

**Dienstag/
Freitag**

DEUTSCH-PRAKTISCH: 10.30 -12.00 Uhr

Hier können Männer und Frauen, die einen Deutschkurs machen, oder abgeschlossen haben, ihr Deutsch verbessern und Themen des Alltages aktiv üben. Wortschatzarbeit und lebensnahe Kommunikation in der Gruppe sind dabei zentral.

Mittwoch

PHONETIK: 13.00 - 13.30 Uhr

Sich verständlich auszudrücken ist im Deutschen nicht immer leicht. Hier gibt es ein zusätzliches Aussprachetraining

Mittwoch

Computerkurs: 17.00 – 18.00 Uhr

Microsoft Office, Internet oder Apps. Hier lernen sie den sicheren Umgang mit verschiedenen Programmen, und üben sie auf Deutsch zu benutzen.

Mittwoch

INTERNATIONALER CHOR: 17.00 – 18.00 Uhr

Alle Musikbegeisterten treffen sich, um gemeinsam zu singen. Sie singen auf verschiedenen Sprachen. Dabei kommen verschiedene Instrumente zum Einsatz.

Donnerstag

DEUTSCH- PRAKTISCH- KURS für Frauen: 10.30 – 12.00 Uhr

Frauen, die einen Integrationskurs gemacht haben, können einmal pro Woche ihr Deutsch verbessern und Themen des Alltags aktiv angehen.

Donnerstag

Vinyasa Yoga : 20.30 – 21.30 Uhr

Der dynamische Stil des Vinyasa Yogas verbindet Bewegung und Atmung, sodass einerseits eine Balance aus Kraft und Beweglichkeit, und andererseits Loslassen und Entspannung praktiziert werden. Der Kurs wird in Englisch unterrichtet und ist auch geeignet für Anfänger.

Sonntag

Winterspielstube 14.30 – 17.30 Uhr

Wohin mit den Kindern in der nasskalten Jahreszeit? In die Winterspielstube! Hier können Babys, Kleinkinder und Geschwister im Warmen spielen und die Mütter, Väter ,Großeltern – einfach alle nebenbei eine Tasse Kaffee oder Tee trinken.