

Montag

10:00 - 12:00 – Tanzkurs für Senior*innen [Heizhaus]
 13:00 - 14:30 – Tai Chi und Qi Gong für Kinder und Erwachsene [Heizhaus]
 13:00 - 15:30 – Rummikub mit Gisela [Heizhaus] kostenfrei
 14:00 - 15:45 – Tanzkurs für Senior*innen [Pumpe]
 14:00 - 15:30 – Singekreis [Pumpe] kostenfrei
 14:00 - 18:00 – Offener Treff [Heizhaus] (für Kinder und Jugendliche) kostenfrei
 14:40 - 17:00 – Bingonachmittag + Spielegruppe für Senior*innen [Heizhaus] kostenfrei
 16:00 - 18:30 – (je 1h) Tanzsport (Hip Hop) Kinder und Jugendgruppen [Pumpe]
 17:00 - 18:30 – Linedance [Heizhaus]
 18:30 - 20:00 – Linedance [Heizhaus]
 18:30 - 22:30 – Salsakurs [Pumpe]

Dienstag

08:00 - 09:00 – Nordic Walking [Heizhaus] kostenfrei
 08:30 - 11:30 – Senior*innensport [Heizhaus]
 10:00 - 12:00 – Sprechstunde des Seniorenbeirates [Heizhaus] kostenfrei
 12:30 - 14:00 – Qigong [Heizhaus]
 14:00 - 18:00 – Offener Treff [Heizhaus] (Für Kinder und Jugendliche) kostenfrei
 14:30 - 16:30 – Selbstbehauptungskurs für Schulkinder [Heizhaus] je eine Stunde
 15:30 - 17:00 – Kreatives Schreiben [Pumpe] kostenfrei, 14-tägig
 16:45 - 17:45 – Hip Hop KIDS Unterricht [Heizhaus] 9 - 12 Jahre
 17:00 - 18:45 – Afrikanisches Trommeln [Pumpe] Kurs
 18:00 - 21:30 – Linedance [Heizhaus]
 19:00 - 21:00 – Frauenabend - Erfolge feiern, Austausch, Selbstfürsorge, alle 2 Monate am 3. Do. [Pumpe]
 19:00 - 21:00 – „Kulturpumpe Süd“ [Pumpe] öffentliche Kulturveranstaltung (jeden 2. Die./Monat)
 19:00 - 22:00 – Kizomba (Tanzkurs) [Pumpe]

Mittwoch

09:00 - 11:00 – Stadtteilfrühstück, jeden ersten Mittwoch im Monat [Heizhaus] bitte anmelden!
 09:30 - 13:00 – Offene Tischtennisgruppe [Heizhaus] kostenfrei
 10:00 - 12:00 – English for you - Englisch-Gesprächsrunde [Pumpe] kostenfrei
 13:30 - 15:30 – Offener Handarbeitstreff [Heizhaus] kostenfrei
 13:30 - 15:00 – Freundeskreis Sütterlin, lesen u. schreiben einer alten dt. Schreibschrift [Pumpe]
 14:00 - 16:00 – Spielenachmittag | Brett- und Kartenspiele [Pumpe] kostenfrei
 14:00 - 16:00 – Vorbereitung auf die Fachsprachprüfung für Ärzt*innen [Heizhaus] kostenfrei
 14:00 - 16:30 – Sprachencafé (Alltagsdeutsch für Zugewanderte) [Heizhaus] kostenfrei
 16:15 - 18:30 – (je 1h) Tanzsport (Hip Hop) Kinder und Jugendgruppen [Pumpe]
 18:00 - 19:00 – Entspannungskurs/ Stressprävention [Heizhaus]
 18:30 - 21:00 – Salsa Mix Kurs [Pumpe]
 19:30 - 20:30 – Zumba [Heizhaus]

Donnerstag

08:00 - 09:00 – Nordic Walking [Heizhaus] kostenfrei
 09:00 - 10:00 – Sturzprävention für Ältere [Heizhaus] kostenfrei
 10:15 - 11:15 – Senior*innengymnastik VS [Heizhaus]
 13:00 - 16:00 – Filzen/Nassfilzen mit den „Wollfeen“ [Pumpe]
 14:00 - 19:00 – Offener Treff [Heizhaus] (für Kinder und Jugendliche) kostenfrei
 14:00 - 16:30 – Tanzkurs für Senior*innen [Pumpe]
 14:00 - 16:00 – Vorbereitung auf die Fachsprachprüfung für Ärzt*innen [Heizhaus] kostenfrei
 14:00 - 16:00 – Sprachencafé (Alltagsdeutsch für Zugewanderte) [Heizhaus] kostenfrei
 17:30 - 20:00 – Ortsbeiratssitzung Südstadt (1. Do. im Monat) [Heizhaus] kostenfrei
 18:00 - 21:30 – Salsa [Pumpe] Tanzkurs

Freitag

09:30 - 13:00 – Offene Tischtennisgruppe [Heizhaus] kostenfrei
 09:30 + 10:45 – (je 1h) - Senior*innensport [Heizhaus]

Sonntag

17:00 - 19:00 – Salsa [Heizhaus] Tanzkurs
 17:00 - 20:00 – Linedance [Heizhaus]



Heizhaus



Tychsenstr. 22, 18059 Rostock
 Tel.: 0381 38 35 336

Pumpe



Ziolkowskistr.12a, 18059 Rostock
 Tel.: 0381 44 27 26



sbz.rostock@gmail.com



www.sbz-rostock.de

Das SBZ ist ein Ort der Kommunikation und der Begegnung, schauen Sie gern mal vorbei! Wir bieten Menschen jeden Alters die Möglichkeit, vielfältige Angebote in den Bereichen Freizeit, Bildung und Kultur zu nutzen und sich mit ihren Fähigkeiten und Wünschen aktiv in die Gestaltung der Angebotspalette einzubringen.

Wir freuen uns auf Dich / Euch / Sie!

weitere Infos: Herr J. Rosengarten | Tel. 0381 400 35 14 | E-Mail j.rosengarten@sbz-rostock.de