

Kurse und Treffen im SBZ

Montag

- 10:00 - 12:00 – Tanzkurs für Senior*innen [Heizhaus]
- 13:00 - 14:30 – Tai Chi und Qi Gong für Kinder und Erwachsene [Heizhaus]
- 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
- 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.comwww.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