

Regelmäßige Veranstaltungen

Mittagstisch

Dienstag 12.00 bis 13.00 Uhr

Anmeldung telefonisch bis Donnerstag 12.00 Uhr, Kosten 5€/Ermäßigung mit NbgPass

Offener SIGENA Nachbarschaftstreff Mittwoch 14.00 bis 16.00 Uhr

In der Gruppe können Sie sich zum Kaffeetrinken und Plaudern, zum Spiele spielen, Gedächtnistraining, Vorträge/Lesungen besuchen, Geburtstage feiern und alles, was gewünscht ist, treffen.

Reha-Sport

Montag 16.00 bis 17.00 Uhr, Donnerstag 9.00 bis 10.00 Uhr & 10.00 bis 11.00 Uhr

Zusammen stellen wir uns den müden Knochen. Eine Stunde wird unter fachkundiger Anleitung gesportelt.

Einfach vorbeikommen und schnuppern.

Reha-Sport trifft Pilates

Montag 17.00 bis 18.00 Uhr

Das sanfte Ganzkörpertraining für eine starke Körpermitte, bringt Atmung und Bewegung zusammen und aktiviert tiefe Muskelschichten für einen starken Rücken und eine schlanke Figur.

Musikalische Früherziehung

Dienstag ab 15.00 Uhr und ab 16.00 Uhr

Für Kinder zwischen 2 und 5 mit ihren Eltern.

monatlich 35€

Sonstiges

Büchertauschregal

Sie können gut erhaltene Bücher einstellen und andere dafür mitnehmen.

Raumüberlassung

Ob Familienfeier, Spielerunden, sportliche oder musikalische Aktivitäten, der SIGENA Nachbarschaftstreff steht für Ihre Ideen offen.

Sozialberatung bei SIGENA

Für Einzelberatungen, Formularhilfen oder einfach „auf einen Kaffee“ ist das Büro Von Montag bis Donnerstag zu unterschiedlichen Zeiten und nach Vereinbarung besetzt. Gerne können Sie einen Beratungstermin auch per Telefon oder Email vereinbaren.