

## Regelmäßige Veranstaltungen

### Mittagstisch

#### Dienstag 12.00 bis 13.00 Uhr

Anmeldung telefonisch bis Donnerstag 12.00 Uhr, Kosten 5€/ 2,50€ 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** – ein Angebot von Patricia Glaser-Theis, zertifizierte Reha-Sport-Anbieterin

#### 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** – ein Angebot von Patricia Glaser-Theis, zertifizierte Reha-Sport-Anbieterin

#### 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.

## Sonstiges

### **NEU** Stammtisch-Autismus-Spektrum, Donnerstag 10.07.2025, 17.30-19.30 Uhr

Anmeldung und nähere Informationen: [autnbg.stammtisch@gmail.com](mailto:autnbg.stammtisch@gmail.com)

### Demokratiebildung und Brunch, Sonntag 20.07.2025, 10.00-14.00 Uhr

Philosophieren über die wichtigen Fragen:

Was ist gerecht? Hat Freiheit Grenzen? Kann man Frieden erzwingen?

Menschen ab 6 Jahren sind eingeladen miteinander ins Gespräch zu kommen.

### 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.