

## Regelmäßige Veranstaltungen im Januar und Februar

### 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. Bringen Sie doch Ihre Gedanken und Ideen ein.

**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

### Stammtisch-Autismus-Spektrum, Do 08.01.26 und 12.02.26, 17.30 bis 19.30 Uhr

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

### Frauen-Gruppe, Sa 28.01.26 und 28.02.26, 14 bis 18 Uhr

### Suppe mit Musik Do, 26.02.26, 16 bis 18 Uhr

Schneiden, kochen, singen für Kinder bis 6 mit ihren Müttern und begeisterte Senioren.

## Highlight

### Krapfen&Kontroversen Di, 03.02.26, 16:30 bis 18 Uhr

Mit Stadtratskandidat für Bündnis90/die Grünen, Stefan Mohr

## Sozialberatung und Kontakt

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.

Tel.: 0911 58793 334  
E-Mail: [sigena@lhnbg.de](mailto:sigena@lhnbg.de)  
Ihre SIGENA-Koordinatorin  
Franka Schelter-Erfurt