

Unsere Angebote und Öffnungszeiten

Sie sind herzlich eingeladen an folgenden Angeboten teilzunehmen:

Montags

10:00 – 13:00 Uhr Mittagessen
13:30 – 14:15 Uhr PME – Progressive
Muskelentspannung

Dienstags

11:00 – 13:00 Uhr Offene Beratung
12:15 – 14:15 Uhr Kaffee, Kuchen, Spiel
14:30 – 15:30 Uhr Qigong
(Okt.25- Feb.26)

Mittwochs

10:00 – 11:30 Uhr Frühstücksgruppe
12:00 – 14:00 Uhr Gesprächskreis ★
12:00 – 14:00 Uhr Offene Beratung
14:15 – 16:15 Uhr Kreativgruppe ★
16:30 – 18:30 Uhr Junger Treff
(Teilnahme bis 35 Jahre)

Donnerstags

12:00 – 13:30 Uhr Mittagessen
14:00 – 15:00 Uhr Singen /Klanggruppe
Jeden 1. Do/Monat Museumsbesuch

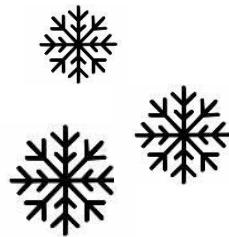
Freitags

10:00 – 11:00 Uhr Peerberatung
09:30 – 11:15 Uhr Frühstücksgruppe
11:30 – 13:30 Uhr Offene Kreativgruppe

Für Rückfragen und Termine außerhalb der Öffnungszeiten Tel: 0221 / 44 52 10

Ihr SPZ - Team

(★ bedeutet: geschlossene Gruppe, Teilnahme je nach Auslastung möglich)



Besondere Angebote:

08.01.2026 Museumsbesuch

22.01.2026 Flora

05.02.2026 Museumsbesuch

13.02.2026 Karnevalsfeier

22.02.2026 Sonntagöffnungszeit

05.03.2026 Museumsbesuch

25.03.2026 Ausflug

Bei diesen Angeboten bitten wir Sie darum sich
in Vorfeld bei uns anzumelden.

Bitte beachten Sie auch unsere Aushänge an
der Pinnwand.

Vielen Dank!



Programm 1. Quartal

Januar – März 2026

SPZ Lindenthal
Luxemburger Wall 12, 50674 Köln
spz.fb3@drk-koeln.de
0221-44 52 10