

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)

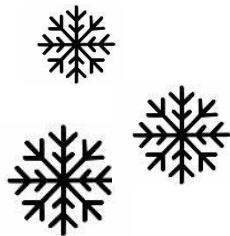
Besondere Angebote:

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