

Unsere Angebote und Öffnungszeiten

Sie sind herzlich eingeladen an folgenden Angeboten teilzunehmen:

Montags

10:00 – 13:00 Uhr Mittagessen
13:00 – 13:45 Uhr Sitzgymnastik
(voraussichtlich ab 05/2025)

Dienstags

11:00 – 12:00 Uhr PME - Progressive
Muskelentspannung
11:00 – 13:00 Uhr Offene Beratung
12:15 – 14:15 Uhr Kaffee, Kuchen, Spiel
14:30 – 15:00 Uhr Qigong ★

Mittwochs

10:00 – 11:30 Uhr Frühstücksgruppe
12:00 – 14:00 Uhr Gesprächskreis ★

12:00 – 14:00 Uhr Offene Beratung
14:00 – 15:00 Uhr Foto- Spaziergang
mit EX-IN Genesungsbegleitung

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:



03.04.2025 Kölnische Stadtmuseum

17.04.2025 Ostercafé

08.05.2025 Ausflug

25.05.2025 Sonntagsöffnungszeit

05.06.2025 Museum für Ostasiatische Kunst

26.06.2025 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 2. Quartal

April- Juni 2025

SPZ Lindenthal

Luxemburger Wall 12, 50674 Köln

spz.fb3@drk-koeln.de

0221-44 52 10