

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 Bewegungsangebot

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:



- 02.04.2026 Osterbrunch
Museumsbesuch
- 30.04.2026 WDR-Besichtigung
- 07.05.2026 Museumsbesuch
- 31.05.2026 Sonntagöffnungszeit
- 11.06.2026 Museumsbesuch
- 16.06.2026 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 2. Quartal

April – Juni 2026

SPZ Lindenthal

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