

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
14:30 – 15:30 Uhr Foto- Spaziergang
Mit EX-IN Genesungsbegleitung

Dienstags

11:00 – 13:00 Uhr Offene Beratung
12:15 – 14:15 Uhr Kaffee, Kuchen, Spiel
14:30 – 15:00 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:



02.10.2025 Museumsbesuch

16.10.2025 Besuch der Flora

06.11.2025 Museumsbesuch

23.11.2025 Sonntagsöffnungszeit

04.12.2025 Museumsbesuch

11.12.2025 Weihnachtsfeier

16.12.2025 Besuch Weihnachtsmarkt

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 4. Quartal

Okt. – Dez. 2025

SPZ Lindenthal

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