

MITMACHEN — LERNEN — KREATIV SEIN

ANGEBOTE FÜR ALLE - IN BÄRENKÄMPEN



Minden  Quartiere

Stand: November 2025

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
vormittags 9 - 13 Uhr	9 - 10 Uhr Sportangebot Wirbelsäulengymnastik für Senior*innen	9 - 10 Uhr Sportangebot Yoga für Senior*innen		9 - 10:45 Uhr Deutsch-Kurs für Anfänger*innen	8:30 - 10:30 Uhr „7 Bären“ Elterncafé mit Frühstück und Gespräch
	10 - 12 Uhr Sprachkurs „Deutsch für Frauen“	9 - 10:45 Uhr Deutsch-Kurs für Anfänger*innen		10 - 12 Uhr Sprachkurs „Deutsch für Frauen“	
	10 - 12 Uhr Fahrradwerkstatt	11 - 12 Uhr Sprach-Café Deutsch üben		11 - 12 Uhr Sprach-Café Deutsch üben	10 - 12 Uhr Nähtreff für Anfänger*innen
	10 - 12 Uhr Senior*innen-Laptop- Kurs (alle 2 Wochen)	10 - 12 Uhr Nähtreff für Fortgeschrittene		9:30 - 11:30 Uhr Mutter-Kind-Gruppe Gemeinsam spielen, singen und sprechen	
nachmittags 13 - 18 Uhr	13 - 14 Uhr Sportangebot Gymnastik für Frauen				13 - 14 Uhr Sportangebot Gymnastik für Frauen
	14 - 16 Uhr Handarbeits-Treff stricken, häkeln, sti- cken...	15 - 16 Uhr Sportangebot Gymnastik für Senior*innen		15 - 17 Uhr Fahrradwerkstatt	14 - 16 Uhr Offenes Café mit Kaffee & Kuchen & Gesellschaftsspielen
		16 - 18 Uhr Boule spielen / Platanenallee (Bouleplatz am Kanal) 	16 - 17:30 Uhr Mathe-Café Hausaufgabenhilfe für Kinder und Jugendliche	18 - 20 Uhr Austausch für Eltern und Großeltern mit dem Deutsch-Russischen Kulturverein	16 - 18 Uhr Schach spielen für Jugendliche (Sk Mi 08)
abends 18 - 21:30 Uhr	18 - 19 Uhr Nachbarschaftschor Bärenkämpfen	17 - 21:30 Uhr Schach spielen mit Proleter Westfalen e.V. und Sk Minden 08	18 - 19:30 Uhr Tischtennis spielen	19 - 21 Uhr Line Dance zu Countrymusik tanzen mit den Sunshine Dancers	16 - 17 Uhr Hip Hop für Kinder mit Tanzlehrer Maxo
	18 - 20 Uhr Spanischkurs		18 - 22 Uhr TCG Kartenspielrunde		17 - 19 Uhr Tanzgruppe für Frauen mit Tanzlehrer Maxo
	19:30 - 21:30 Uhr Foto Forum Minden (alle 2 Wochen)		18:30 - 21:30 Uhr Bridge Club Minden		17 - 18:30 Uhr Streetball Friday (Turnhalle Mosaik-Schule)
			19:30 - 21:30 Uhr B-Swing Bandprobe (alle 2 Wochen)		