

WOCHENPROGRAMM

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Vormittags	Büro/Fahrradwerkstatt Nähwerkstatt 9 – 12 Uhr	Büro/Fahrradwerkstatt Nähwerkstatt 9 – 12 Uhr	Büro/Fahrradwerkstatt Nähwerkstatt 9 – 12 Uhr	Büro/Fahrradwerkstatt Nähwerkstatt 9 – 12 Uhr	Büro/Fahrradwerkstatt Nähwerkstatt 9 – 12 Uhr
		Spielen für Alle 10 – 12 Uhr*		Stricken für Alle 10 – 12 Uhr*	
Nachmittags	Deutsch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen A2 14 – 15.30 Uhr*	Büro/Fahrradwerkstatt 13 – 18 Uhr	Deutsch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen A1 14 – 15.30 Uhr*	Büro/Fahrradwerkstatt 13 – 18 Uhr	
	Alphabetisierungskurs 16 – 17 Uhr*	Fahrradreparatur Hilfe zur Selbsthilfe 13 – 18 Uhr		Fahrradreparatur Hilfe zur Selbsthilfe 13 – 18 Uhr	
	Feldenkrais 16 – 17.30 Uhr*	Immer wieder Dienstags 14.30 – 17 Uhr*		Nähkurs „Nähen auf Deutsch“ 14 – 17 Uhr*	
				Frauen-Fahrradkurs 15 – 17 Uhr*	
Abends	Hatha Yoga 18 – 19 Uhr*			Taiji – Offene Übungsgruppe 18 – 20 Uhr*	
	Dyaden-Meditation 19.15 – 20.45 Uhr				
Offene Bücherzelle 7 Tage / 24 Stunden					
Kostenloser Lastenradverleih ABmitLARA (www.abmitlara.de)					