

# Internationales Caritas-Zentrum Sülz

## WOCHENPLAN



Stand: Februar 2026

Raum Wochentag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Meet &amp; Work</b>	09:30 – 12:00 Deutschkurs A2 ●	15:30 – 17:00 Französisch aktiv ●	13:00 – 16:00 Senior*innenberatung (offene Sprechstunde) 18:00 – 20:00 Selbsthilfegruppe Bindungs- und Entwicklungs Traumata (BET)	09:30 – 12:00 ● Deutschkurs A2	17:00 – 21:00 Phillippine Biblesharing Group (jeden 1. Freitag im Monat) 10:00 – 14:00 [Büro 09] Sprachberatung		16:00 – 20:00 Silva Kaputikian e.V.
<b>Gruppen- raum</b>	09:30 – 12:45 Integrationskurs ● 15:30 – 17:15 Die Singvögel (nur bei schlechtem Wetter) 19:30 – 21:30 Op Zack! Improvisationstheater	09:30 – 12:45 Integrationskurs ● 17:00 – 19:00 Uhr Hallo in Sülz Begegnungstreffen (20.01., 24.02., 17.03., 21.04., 19.05., 16.06., 21.07.) 19:00 – 20:30 Paradeiser Geräuschchor	09:30 – 12:45 ● Integrationskurs 17:30 – 19:30 Selbsthilfegruppe „Narzissmus in der Beziehung“ 13:00 – 16:00 [im Foyer] Sülz & Pfeffer – Mittwochs etwas Warmes 10:30 – 14:00 [in Büro 09] ZentralE- Beratung für Alleinerziehende 12:00 – 16:00 Formularhilfe	09:30 – 12:45 ● Integrationskurs 18:00 – 21:00 Heilpraktikerschule Arsanis Köln Ausbildung: Psychologischer Berater	18:00 – 20:15 ● Theater des Südens		15:00 – 19:00 Theatergruppe Sonntags
<b>Kleiner Saal</b>	11:00 – 12:00 Fit für 100 [Gruppe B] [jeden 2. und 4. Montag] ● 14:00 – 16:00 Smartphone und Tablet Treff 17:00 – 18:00 ● Line Dance 19:30 – 22:30 EKBC (Chor)	12:00 – 13:00 Fit für 100 [Gruppe A] 16:30 – 17:30 Gymnastik ab 60 Jahre 18:00 – 19:00 Animal Flow 19:15 – 21:00 ChorAlle Coelln	15:45 – 17:00 Kids Kung Fu [1. Gruppe] 18:00 – 20:00 Aliadas für Teilhabe u. Integration e.V. ●	12:00 – 16:30 Projekt: Bewegung in Musik [keine Plätze frei] 11:00 – 12:00 ● Fit für 100 [Gruppe B] 19:00 – 22:00 Jazz Garden	12:00 – 13:00 Fit für 100 [Gruppe A] 13:15 – 17:15 Frauentreff Iran/Afghanistan 17:30 – 19:00 ● Chor Tschiribim und Tralala 19:30 – 21:30 Tanzgruppe Tesch		14:00 – 20:00 Silva Kaputikian e.V.
<b>Theater- saal</b>	12:00 – 16:30 Projekt: Bewegung in Musik [keine Plätze frei] 16:45 – 18:45 Theater Amusa 19:00 – 21:00 Tanzkreis MELOS für Erwachsene	15:00 – 16:30 ● Chor SPÄTlese [alle 2 Wochen] 18:00 – 20:00 Theater Dienstags	14:00 – 16:30 Griechische u. Internationale Tänze 17:00 – 18:15 Kids Kung Fu [2. Gruppe] 18:15 – 19:30 Pilates 19:40 – 21:40 ChorAge ●	12:00 – 13:30 ● Chor-mittags! 17:30 – 18:30 Lucky Kids 20:00 – 22:00 Chor DeineMaids	11:00 – 13:00 ● Perfect Day Chor 17:30 – 19:00 ● Chor Trelalla 19:00 – 21:00 Tanzkreis MELOS, für Jugendliche	9:30 – 14:00 Projekt: Bewegung in Musik [keine Plätze frei]	08:00 – 12:00 MTO Shahmagsoudi KdÖR (Sufi-Meditation und Lesungen) 12:00 – 17:00 Universal Culture Connection e.V.