

Internationales Caritas-Zentrum Sülz

WOCHENPLAN



für köln



Stand: Januar 2025

Raum Wochentag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Meet & Work	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 Entwicklungstraumata (BET)	09:30 – 12:00 Deutschkurs A2			
Gruppen- raum	09:30 – 12:45 Integrationskurs 15:30 – 17:30 Die Singvögel	09:30 – 12:45 Integrationskurs jeden 3. Dienstag 17:00-18:45 Uhr Hallo in Sülz Begegnungstreffen (21.1. 18.02. 18.03. 15.04. 20.5 17.06. 15.07) 16:15-18:45 Uhr Indische Frauengruppe [alle 2 Wochen] 19:00 – 20:30 Paradeiser Geräuschchor	09:30 – 12:45 Integrationskurs 15:00 – 16:00 Gruppe Tafel (St. Karl) 17:30 – 19:30 Selbsthilfegruppe „Narzissmus in der Beziehung“ 14:00 – 16:00 [Foyer] Sülz & Pfeffer – Mittwochs etwas Warmes	09:30 – 12:45 Integrationskurs 17:30 – 20:30 Aliadas (Mittwoch und Donnerstag im Wechsel) 18:00 - 21:00 Heilpraktikerschule Arsanis Köln (Ausbildung Psychologischer Berater)	13:00 - 16:00 [Büro 9] Sprachberatung 18:00 – 20:15 Theater des Südens		15:30 – 19:00 Theatergruppe Sonntag
Kleiner Saal	11:00 – 12:00 Fit für 100 [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 [A] 14:30 – 16:00 Las Cantigas (Volkstänze aus spanischen Regionen) 16:30 – 17:30 Gymnastik ab 60 Jahre 19:15 – 21:00 ChorAlle Coelln	10:30 – 14:00 [Büro 9] ZentralE- Beratung für Alleinerziehende 15:30 – 16:15 Kinderyoga 16:30 – 17:30 Löwenstark 17:30 – 20:30 Aliadas (Mittwoch und Donnerstag im Wechsel)	10:30 – 11:30 Fit für 100 [B] 19:00 – 21:30 Jazz Garden	10:00 – 12:00 Spanische Mutter- Kind-Gruppe 12:00 – 13:00 Fit für 100 [A] 13:15 – 17:15 Frauentreff Iran/Afghanistan 17:30 – 19:00 Chor Tschiribim und tralala 19:30 – 21:30 Tanzgruppe Tesch	Jeden 1. Samstag im Monat 10:00 – 18:00 Heilpraktiker- schule Arsanis Köln (Ausbildung Verhaltenstherapie)	Jeden 1. Sonntag im Monat 10:00 – 16:00 Heilpraktiker- schule Arsanis Köln (Ausbildung Verhaltenstherapie)
Theater- saal	16:45 - 18:45 Theater Amusa 19:00 - 21:00 MELOS Erwachsene	15:00 – 16:30 Chor SPÄTlese [alle 2 Wochen] 18:00 - 20:00 Theater Dienstags	14:00 - 16:15 Internationale Tänze 18:15 - 19:30 Pilates 19:40 - 21:40 ChorAge	10:00 – 11:00 Guten Morgen Yoga für Frauen 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 Trelala 19:00 – 21:00 Melos Jugend		08:00 - 13:00 MTO Shahmaghsoudi KdÖR (Sufi Versammlung) 14:00 - 17:00 Universal Culture Connection



freie Plätze!



in Kooperation mit

