



## Monatsprogramm September

**täglich** TISCHTENNIS und TISCHKICKER: 10.00 – Dunkelheit  
Die Tischtennisplatte im Innenhof des MGH's und InFö bietet jedem die Gelegenheit Tischtennis zu spielen. Schläger und Bälle sind vorhanden. Alle sind herzlich Willkommen ihre Kräfte zu messen, oder auch eine neue Sportart kennenzulernen. Ebenso dürfen alle gerne ein Match mit dem Tischkicker machen.

**Montag/  
Donnerstag/  
Sonntag** YOGA: 18.00 – 19.30 Uhr  
Unter professioneller Anleitung machen Sie Übungen zu grundlegender Haltung, Atem-Bewusstsein und Entspannung. Yoga-Erfahrung ist nicht notwendig.

**Montag  
Ab 9.9.** SPRACHENCAFÉ : 14.00 -15.00 Uhr  
Wer neu ist in Tübingen hat Schwierigkeiten, sich zurechtzufinden. Ehrenamtliche helfen dabei Kontakte zu knüpfen und die Stadt kennenzulernen. Für alle, die Lust haben mehr Deutsch zu sprechen und offen für verschiedene Angebote sind.

**Montag** Forró: 20:30-22:00 Uhr  
Forró ist ein brasilianischer Paartanz, bei dem sich die Partner mit dem ganzen Körper berühren. Wichtige Instrumente sind Zabumba, Sanfona und die Triangel. Die Bewegungen der Partner sind synchron. Der brasilianische Tanzlehrer zeigt den Teilnehmern den beliebtesten Tanz aus Brasilien.

**Dienstag/  
Freitag  
Ab 10.9./  
13.9.** DEUTSCH-PRAKTISCH: 10.30 -12.00 Uhr  
Hier können Männer und Frauen, die einen Deutschkurs machen, oder abgeschlossen haben, ihr Deutsch verbessern und Themen des Alltages aktiv üben. Wortschatzarbeit und lebensnahe Kommunikation in der Gruppe sind dabei zentral.

**Dienstag  
Ab 10.9.** TEXTILWERKSTATT: 14.00 – 16.30 Uhr  
Jeden Dienstag Nachmittag treffen sich Frauen zum Nähen, Stricken, Kleider Flickern und miteinander Sprechen. Zwei Schneiderinnen helfen und leiten an.

**Mittwoch  
Ab 18.9.** PHONETIK: 13.00 - 13.30 Uhr  
Sich verständlich auszudrücken ist im Deutschen nicht immer leicht. Hier gibt es ein zusätzliches Aussprachetraining

**Mittwoch** INTERNATIONALER CHOR: 17.00 – 18.00 Uhr  
Alle Musikbegeisterten treffen sich, um gemeinsam zu singen. Sie singen auf verschiedenen Sprachen. Dabei kommen verschiedene Instrumente zum Einsatz.

**Donnerstag** DEUTSCH- PRAKTISCH- KURS für Frauen: 10.30 – 12.00 Uhr  
Frauen, die einen Integrationskurs gemacht haben, können einmal pro Woche ihr Deutsch verbessern und Themen des Alltags aktiv angehen.