

InFö e.V. ist seit 1983 ein gemeinnütziger Verein. Neben unserer Beratung für erwachsene Zugewanderte können Menschen bei uns Deutsch lernen und unsere Angebote nutzen. In unserem interkulturellen Mehrgenerationenhaus Tübingen und Stadtteiltreff Mitte-West sind alle willkommen. Es begegnen sich Singles und Familien, Jugendliche und Ältere, Menschen aus Deutschland und Zugewanderte. Unser Haus und unsere Angebote stehen allen Menschen, so unterschiedlich sie sind, offen. Wir bieten Raum für gemeinsame Aktivitäten und schaffen ein nachbarschaftliches Miteinander und Zusammenhalt in unserer Stadt.

Wir suchen Ehrenamtliche!

Mehrgenerationenhäuser leben vom ehrenamtlichen Engagement vieler Bürger:innen. So ist es auch bei uns. Du hast Interessen oder Talente? Gib dein Wissen oder Können an andere weiter! Alles was du brauchst, ist die Freude an der Zusammenarbeit mit anderen Menschen und ein bisschen Zeit.

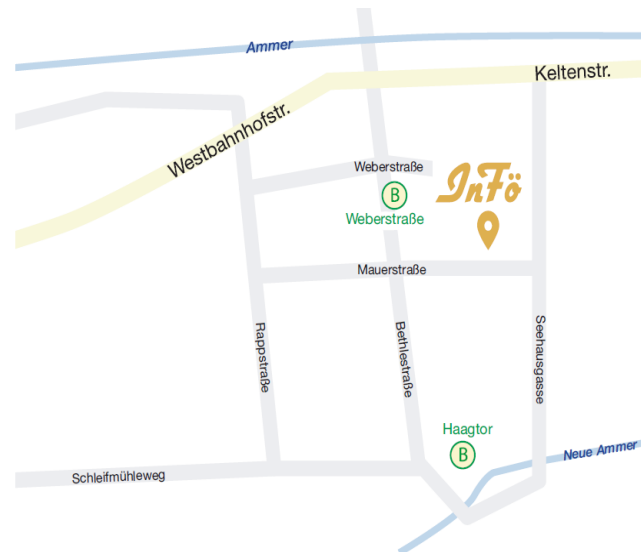
Bei uns kannst du:

- > Gruppen oder Kurse anbieten (z.B. Musik, Kochen, Sprachen, Bewegung, Eltern-Kind Treffs, Spielereffs)
- > im Café mitarbeiten
- > bei Veranstaltungen unterstützen
- > bei der Öffentlichkeitsarbeit mitwirken
- > Deutsch Nachhilfe geben

Wir freuen uns auf dich!

InFö e.V., Mehrgenerationenhaus (MGH)

Mauerstr. 2, 72070 Tübingen
Kontakt: Daria Braun
Telefon: 07071/9739288
E-Mail: mgh@infoe-tuebingen.de
Homepage: www.infoe-tuebingen.de
Instagram: [infoe_tuebingen](https://www.instagram.com/infoe_tuebingen)
Bürozeiten: Dienstags: 9.00 - 17.00 Uhr
Mittwochs & Donnerstags: 9.00 - 14.30 Uhr



Gefördert von:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander



INTERKULTURELLES MEHREGENERATIONENHAUS TÜBINGEN & STADTTEILTREFF MITTE-WEST



MONTAG

Yoga Online - in english

18.00 - 19.00 Uhr via Zoom mit Solmaz
Improve your posture, strengthen your body and concentration. No experience needed!
Register via solmaz.mohadjer@gmail.com

Forró

20.00 - 22.00 Uhr im Café (1.OG) mit Sebastian
Brasilianischer Paartanz, der die natürliche Körperbewegung widerspiegelt und deshalb leicht zu erlernen ist. Auch für Anfänger:innen geeignet.

MITTWOCH

Deutsch Praktisch - ab B1 & A2

13.15 - 14.45 Uhr im Café (1. OG) mit Christiane und Tina
Hier lernen wir neue Wörter und sprechen in einer kleinen Gruppe miteinander.

Nähen, Stricken, Upcycling & Deutsch

Start am 20.09! Neu: wöchentlich!
17.00 - 19.30 Uhr im Café (1.OG) mit Johanna und Barbara
Wir nähen, stricken und üben Deutsch zusammen.
Nähmaschinen und Materialien sind vorhanden.

DONNERSTAG

Deutsch Praktisch - alle Niveaus

10.30 - 12.00 Uhr im Café (1. OG) mit Susi
Hier lernen wir neue Wörter und sprechen in einer kleinen Gruppe miteinander.

Hatha Yoga - in english

13.00 - 13.45 Uhr im Café (1. OG) mit Anna
This all-levels class focuses on the foundations of yoga practice. Students will explore basic yoga poses and breathing techniques at a moderate, beginner-friendly pace.

Deutsch Praktisch - ab A2

14.30 - 15.30 Uhr im Café (1. OG) mit Hans
Hier lernen wir neue Wörter und sprechen in einer kleinen Gruppe miteinander.

FREITAG

Deutsch Praktisch Online - ab A2

10.00 - 11.30 Uhr per Skype mit Margaret
Hier lernen wir neue Wörter und sprechen in einer kleinen Gruppe miteinander.
Anmeldung unter: mgh@infoe-tuebingen.de

SAMSTAG

Vinyasa Yoga

09.09. + 23.09. von 10.00 - 11.00 Uhr im Café (1.OG) mit Joëlle
Dynamisches Yoga mit fließenden Bewegungen synchron zur Atmung. Auch für Anfänger:innen geeignet.

Breakdance/Hip-Hop für Jugendliche & Erwachsene

Ab 17.00 Uhr im Café (1.OG) mit Niko
Offenes Breaking Training für alle Niveaus.
Anmeldung unter: breaking_tue@outlook.com

SONNTAG

Flow Yoga - in english

17.00 - 18.00 Uhr im Café (1. OG) mit Anna
Practice flowing fluidly from each yoga pose to the next, linking breath to movement and challenging strength and coordination. All levels welcome.

Yoga Online - in english

18.00 - 19.00 Uhr via Zoom mit Miguel
Improve your posture, strengthen your body and concentration. No experience needed!
Register via solmaz.mohadjer@gmail.com

Alle Angebote sind kostenlos!

VERANSTALTUNGEN

Interkulturelles Buffet mit Speisen aus aller Welt

Am 27.09., von 12.30 bis 14.30 Uhr im Café (1.OG)
Wir laden herzlich zum interkulturellen Buffet ein. Jede:r ist an unserem Tisch willkommen. Teilnehmer:innen werden gebeten, einen Essensbeitrag mitzubringen, so dass ein großes Buffet mit Speisen aus aller Welt entsteht.

AUSBLICK OKTOBER

Basteln mit Naturmaterialien

Am 25.10., von 15.00 - 17.00 Uhr im Café (1.OG)
Eingeladen sind Menschen jeden Alters, die Freude am Basteln haben. Wir stempeln mit Kartoffeln, schaffen Bilder aus getrockneten Blättern und bauen lustige Kastanienfiguren. Gerne Naturmaterialien mitbringen.

WEITERE AKTIVITÄTEN

Offenes Café

Montag bis Freitag von 10.00 - 11.00 Uhr

Computer & Smartphone Hilfe

Für alle Fragen rund um die Nutzung von PC, Computer, Tablet und Smartphone.
Tel: 07071-9739288 oder mgh@infoe-tuebingen.de

Tischkicker & Tischtennis im Garten

Kommt vorbei und spielt eine Runde!

PC Arbeitsplatz im Café

Freie PC Nutzung von 9.00 - 17.00 Uhr.

Kleidung gesucht?

In unserem Haus gibt es kostenlose Secondhand Kleidung.

Deutsch Nachhilfe

Infos unter: mgh@infoe-tuebingen.de

Grundbildung für Erwachsene

Informationen unter:
Tel: 07071-9739288 oder mgh@infoe-tuebingen.de