

WER WIR SIND

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. Im interkulturellen Mehrgenerationenhaus sind alle willkommen. Es begegnen sich Singles und Familien, Jugendliche und Ältere, Menschen aus Deutschland und Zugewanderte. Wir bieten Raum für gemeinsame Aktivitäten und schaffen ein nachbarschaftliches Miteinander und Zusammenhalt in unserer Stadt.

Wir suchen Ehrenamtliche!

Im Mehrgenerationenhaus kannst du beim vorhandenen Programm mitwirken oder eine eigene Aktivität starten.

Insbesondere suchen wir nach Menschen, die unsere **PC Sprechstunde** gern übernehmen möchten!

Mehr dazu unter "Wir suchen" auf unserer Website oder per E-Mail oder Telefon.

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
- > Nachhilfe geben

Wir freuen uns auf Dich!

KONTAKTDATEN

InFö e.V., Mehrgenerationenhaus (MGH)

Mauerstr. 2, 72070 Tübingen

Kontakt:

Telefon: 07071/9739288

E-Mail: mgh@infoe-tuebingen.de

Homepage: www.infoe-tuebingen.de

Instagram: [@infoe_tuebingen](https://www.instagram.com/infoe_tuebingen)

Bürozeiten: Montag - Donnerstag: 9.30 - 13.30 Uhr



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie,
Senioren,
Frauen und Jugend

t Tübingen
Universitätsstadt

MONATSPROGRAMM DEZEMBER 2025



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander

InFö 
INTEGRATION FÖRDERN

Interkulturelles Mehrgenerationenhaus Tübingen & Stadtteiltreff Mitte-West



MONATSPROGRAMM DEZEMBER 2025

Montag

Deutsch Konversation - ab B2

13.00 - 14.00 Uhr im Café (1. OG) mit Michael
Wir unterhalten uns auf Deutsch über Gott und die Welt.
Dabei kommen Grammatik und Erweiterung des Wortschatzes nicht zu kurz.

Lese- und Schreibtreff für Erwachsene

14.00 - 15.30 Uhr im Café (1. OG)
Möchten Sie ihr Lesen und Schreiben verbessern?
Dann melden Sie sich bitte über email oder Telefon an!

Yoga online - in English

18.00 - 19.30 Uhr online via ZOOM with Solmaz
Start the week every Monday with a lively yoga session with a certified teacher. No experience needed! **Please check the program: yoga.solmazmohadjer.com/schedule.html**
Please 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. Auch für Anfänger:innen geeignet.

Mittwoch

Deutsch Praktisch - ab A2/B1

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

Nähen, Stricken, Upcycling & Deutsch

17.00 - 19.30 Uhr im Café (1. OG) mit Barbara & Johanna
Wir nähen, stricken und üben dabei Deutsch zusammen.
Nähmaschinen und Materialien sind vorhanden.

Donnerstag

Deutsch Praktisch - ab B1

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

MONATSPROGRAMM DEZEMBER 2025

Freitag

Deutsch Praktisch Online - ab A2

10.00 - 11.30 Uhr via Skype mit Margaret
Wir lernen neue Wörter und sprechen in einer kleinen Gruppe über verschiedene Themen.
Anmeldung unter: mgh@infoe-tuebingen.de

Samstag

Liberty Dance - Freies Tanzen für Frauen aus aller Welt

am **13.12.**, 10.00 - 11.30 Uhr im Café (1. OG) mit Anke
in Kooperation mit dem d.a.i. Tübingen
Wir tanzen zu vielfältiger Musik - mal sanft, mal kraftvoll, mal rhythmisch, mal fließend. Ob solo, zu zweit oder in der Gruppe, die Freude an der Bewegung steht immer im Mittelpunkt.

Art course for beginners

14.00 - 16.00 Uhr in Room 4 (1. OG) with Daria and Aleksandra
Learn to draw, explore artistic styles, and apply your skills in creative hands-on projects.
Course language: Ukrainian, Russian, English.

Englisch Praktisch - für Kinder

Änderung: 15.00 - 16.00 Uhr in Raum 2 (2. OG)
im InFö mit Muntaha
Seid ihr im Vorschulalter und habt Lust, mit Englischlehrerin Muntaha Englisch zu lernen? Dann kommt gerne vorbei!

Sonntag

Arabischunterricht für Kinder

10.30-13.30 Uhr im Café (1. OG)
Ihr seid zwischen 7 und 13 Jahre alt und habt Lust, Arabisch zu lernen oder euer Arabisch zu verbessern? Dann seid ihr bei uns genau richtig!

Yoga Online - in English

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

MONATSPROGRAMM DEZEMBER 2025

Winterspielstube

14.30 - 17.30 Uhr im Café (1. OG) mit Julia
Hier können Kinder und ihre (Groß-)Eltern jeden Sonntag im Warmen spielen und basteln. Einfach vorbeikommen!

Weitere Angebote

Offenes Café

Montag bis Freitag von 10.00 - 13.30 Uhr

Leihbücherei

In unserem Café findet ihr eine große Auswahl an Büchern auf Deutsch und vielen anderen Sprachen.
Montag bis Donnerstag von 9.00 - 17.00 Uhr
Freitag von 9.00 - 13.00 Uhr

PC Arbeitsplatz im 2. OG

Freie PC Nutzung von 9.00 - 17.00 Uhr.

Nachhilfe in Deutsch, Englisch, Französisch, Mathe

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

Grundbildung für Erwachsene

Lesen, Schreiben, Rechnen und digitale Kompetenzen stärken. Anmeldung unter:
Tel: 07071/9739288 oder mgh@infoe-tuebingen.de

Alles kostenfrei!