

## 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 unser offenes Café gerne mitgestalten möchten! Mehr dazu unter "Wir suchen" auf unserer Website oder per E-Mail oder Telefon.

### Bei uns kannst du:

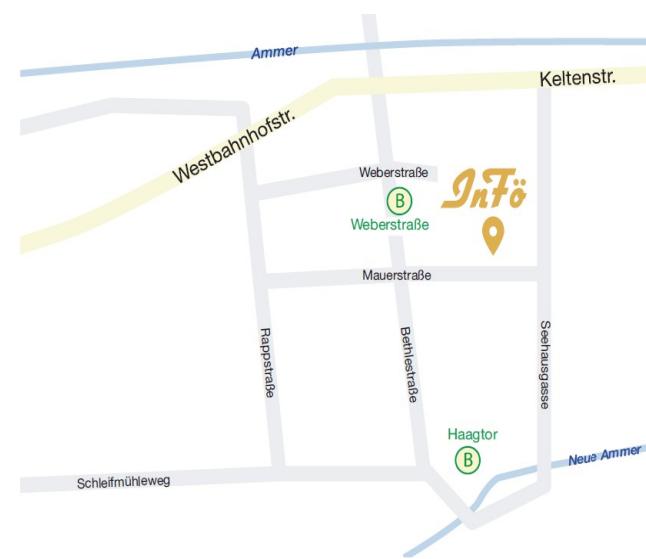
- > Gruppen oder Kurse anbieten (z.B. Musik, Kochen, Sprachen, Bewegung, Eltern-Kind Treffs, Spieletreffs)
- > im Café mitarbeiten
- > bei Veranstaltungen unterstützen
- > bei der Öffentlichkeitsarbeit mitwirken
- > Nachhilfe geben

Wir freuen uns auf Dich!

## KONTAKTDATEN

### InFö e.V., Mehrgenerationenhaus (MGH)

Mauerstr. 2, 72070 Tübingen  
Kontakt: Lea Riße  
Telefon: 07071/9739288  
E-Mail: mgh@infoe-tuebingen.de  
[Homepage: www.infoe-tuebingen.de](http://www.infoe-tuebingen.de)  
[Instagram: @infoe\\_tuebingen](https://www.instagram.com/@infoe_tuebingen)  
Bürozeiten: Montag - Donnerstag: 9.30 - 13.30 Uhr



## MONATSPROGRAMM FEBRUAR 2026



# Interkulturelles Mehrgenerationenhaus Tübingen & Stadtteiltreff Mitte-West



# MONATSPROGRAMM FEBRUAR 2026

## Montag

### Deutsch Konversation - ab B2

13:00 - 14:00 Uhr im Café (1. OG) mit Armin

Wir unterhalten uns auf Deutsch über aktuelle Themen.  
Dabei erweitern wir unseren Wortschatz und üben Grammatik.

### 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](http://yoga.solmazmohadjer.com/schedule.html)

Please register via: [solmaz.mohadjer@gmail.com](mailto: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.

## Dienstag

### Neu! Sicher mit dem Smartphone: Apps, Suchfunktionen und Bedienung, Start 10.02.26, bitte um Anmeldung\*

10:15-11.45 Uhr im Café (1.OG) mit Guilherme. Kursreihe richtet sich an Menschen mit wenig Smartphone-Erfahrung.

## Mittwoch

### Deutsch Praktisch - ab A2/B1

13.15 - 14.45 Uhr im Café (1.0G) mit Armin/Manfred

Hier lernen wir neue Wörter und sprechen in einer kleinen Gruppe miteinander.

### Neu! Offene Digital-Sprechstunde /Helpdesk

12:45-13:45 Uhr in Raum 4 (1.0G) mit Guilherme

Teilnehmende kommen mit ihren Anliegen,  
Arbeit in kleinen 1:1 Slots (je 10-15 min).\*

### Nähen, Stricken, Upcycling & Deutsch

17:00 - 19:30 Uhr im Café (1.0G) mit Barbara & Johanna

Wir nähen, stricken und üben dabei Deutsch zusammen.  
Nähmaschinen und Materialien sind vorhanden.

# MONATSPROGRAMM FEBRUAR 2026

## Donnerstag

### Deutsch Praktisch - ab B1

10.30 - 12.00 Uhr im Café (1. OG) mit Armin

Hier lernen wir neue Wörter und sprechen je nach Niveau in einer kleinen Gruppe miteinander.

### Neu! Nachhilfe für Schüler\*Innen

15.15- 16.15 Uhr im Café (1.OG:)

Keine Panik vor Klassenarbeiten!

Schulstoff vertiefen – verständlich und geduldig von Student\*Innen erklärt. Um Anmeldung wird gebeten!\*

## Freitag

### Deutsch Praktisch Online - ab A2

10:00 - 11:30 Uhr via ZOOM mit Margaret

Wir lernen neue Wörter und sprechen in einer kleinen Gruppe über verschiedene Themen.\*

## Samstag

### Art course for beginners

14:00 - 16:00 Uhr in Raum 4 (1.0G) with Daria and Aleksandra  
Learn to draw, explore artistic styles, and apply your skills in creative hands-on projects.

Course language: Ukrainian, Russian, English.

### English for children

15:00 - 16:00 Uhr in Raum 2 (2.0G) with Crystal and Muntaha

Habt ihr Lust spielerisch Englisch zu lernen? Dann kommt gerne vorbei! Let's learn english!

Alles kostenfrei!

### \*Anmeldungen unter:

Tel: 07071/9739288

[mgh@infoe-tuebingen.de](mailto:mgh@infoe-tuebingen.de)

# MONATSPROGRAMM FEBRUAR 2026

## Sonntag

### Arabischunterricht für Kinder

10:30-13:30 Uhr im Café (1.0G)

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](mailto:solmaz.mohadjer@gmail.com)

### Winterspielstube

14:30 - 17:30 Uhr im Café (1.0G) mit Julia

Hier können Kinder und ihre (Groß-)Eltern jeden Sonntag im Warmen spielen und basteln. Einfach vorbeikommen!

## Aktuelles

### Netzwerktreffen

### zum Projekt Mehrgenerationenhäuser - Stark im Kinderschutz

Informationen und Anmeldung unter:  
[mgh@infoe-tuebingen.de](mailto:mgh@infoe-tuebingen.de)  
Termine siehe Homepage, Instagram und Facebook!



## 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

### Grundbildung für Erwachsene

Lesen, Schreiben, Rechnen und digitale Kompetenzen stärken.

### PC Arbeitsplatz im 2. OG

Freie PC Nutzung von 9.00 - 17.00 Uhr.