

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, 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: Lea Riße

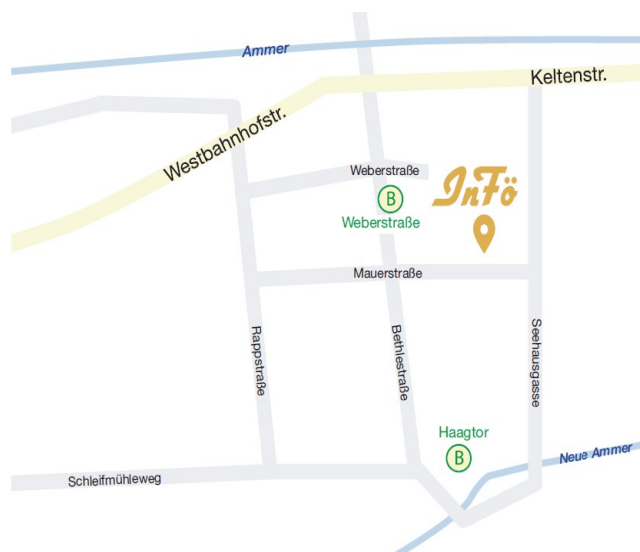
Telefon: 07071/9739288

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



MONATSPROGRAMM MÄRZ 2026



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander

InFö
INTEGRATION FÖRDERN

Interkulturelles Mehrgenerationenhaus Tübingen & Stadtteiltreff Mitte-West



MONATSPROGRAMM MÄRZ 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**
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.

Dienstag

Neu! Sicher mit dem Smartphone: Apps, Suchfunktionen und Bedienung, 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. OG) mit 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. OG) 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. OG) mit Barbara & Johanna
Wir nähen, stricken und üben dabei Deutsch zusammen.
Nähmaschinen und Materialien sind vorhanden.

MONATSPROGRAMM MÄRZ 2026

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.

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!*

Neu! Spieleabend

Am **05. und 19.03.**, 18-19.30 Uhr im Raum 4
Bereit für einen unterhaltsamen Abend mit Gleichgesinnten?
Dann komm vorbei zu unserem offenen Spieleabend - mit Karten -, Würfel- oder Brettspielen. Bringe gerne Lieblingsspiele mit und auch Getränke und Snacks zu Teilen.

Neu! Yoga y meditación en español

am **26.03.**, 18.00 - 19.00 hrs. in Café (piso 1) con Yatziri
Conéctate contigo mismo en un espacio seguro y armonioso.
Recarga tu energía y encuentra tu equilibrio interior.
Connect with yourself in a safe, welcoming space. Renew your energy and find your inner balance.

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.*

Alles kostenfrei!

*Anmeldungen unter: Tel: 07071/9739288

E-Mail: mgh@infoe-tuebingen.de

MONATSPROGRAMM MÄRZ 2026

Sonntag

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

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!

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!

Aktuelles

Netzwerktreffen

zum Projekt Mehrgenerationenhäuser - Stark im Kinderschutz

Informationen und Anmeldung unter:
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.