

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

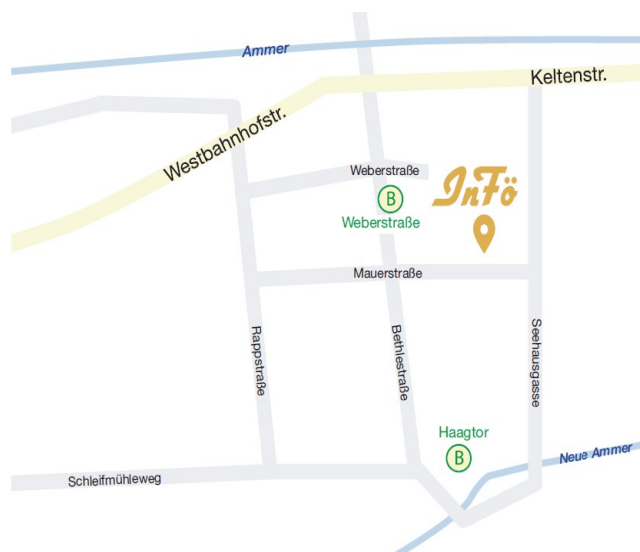
Telefon: 07071/9739288

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 APRIL 2026



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander

InFö
INTEGRATION FÖRDERN

Interkulturelles Mehrgenerationenhaus Tübingen & Stadtteiltreff Mitte-West



MONATSPROGRAMM APRIL 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.

Lerntreff Grundbildung

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! Digital Workshops - wechselnde Themen rund um den digitalen Alltag

10:00-11:30 im Café (1. OG) mit Guilherme
Für Einsteiger_innen - jede Woche neues Thema zu grundlegenden digitalen Anwendungen und Kompetenzen.

Mittwoch

Neu! Offene Digital-Sprechstunde /Helpdesk*

12:45-13:45 Uhr in Raum 4 (1. OG) mit Guilherme
Individuelle Unterstützung bei konkreten digitalen Fragen und Problemen. Beratung in kurzen Einzelterminen (ca. 10–15 Minuten).

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.

Alles kostenfrei!

MONATSPROGRAMM APRIL 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- 16:00 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 **02., 16. und 30.04.**, 18:00 -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, Getränke und Snacks zum Teilen mit.

Yoga y meditación en español

am **02. und 09.04.**, 18:00 - 19:00 hrs. en 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

Neu! Internationaler Frauentreff

Start am 17.04., 10:00-11:30 im Café (1. OG) mit Gabi & Mira
Zeit für Gespräche bei Kaffee und Kuchen.

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.*

Neu! Kinderyoga

Start am 17.04., 15:00-15:45 Uhr im Café mit Ronja.
Spielerische Yogaübungen zum Bewegen, Atmen und Entspannen für Grundschulkinder.

*Anmeldungen unter: Tel: 07071/9739288

E-Mail: mgh@infoe-tuebingen.de

MONATSPROGRAMM APRIL 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) mit Aicha
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!

NEU! Arabischunterricht für Erwachsene

12:30 - 13:30 Uhr im Café (1. OG) mit Mohamed
Lust die Arabische Schrift und Sprache zu Lernen? Komm vorbei!

Aktuelles

In der Osterpause vom **03. bis 12. April** finden keine Veranstaltungen statt!



Wir feiern mit - das Bündnis für Familie wird 20!

Herzliche Einladung zum Tübinger Familientag, am **Sonntag, 26. April 2026, 11:00 -16:00 Uhr**
Vielfältiges Programm hier bei uns im InFö, von Geschichteninsel über Glücksrad und Kinderyoga!
Highlight: Unser internationales Buffet.

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.
Mo. bis Do. von 9:00 - 17:00 Uhr, Fr. 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.