

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, Spielertreffs)
- > 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: 9.00 - 13.00 Uhr



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend



MONATSPROGRAMM SEPTEMBER 2026



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander

InFö 
INTEGRATION FÖRDERN

Interkulturelles Mehrgenerationenhaus Tübingen & Stadtteiltreff Mitte-West



MONATSPROGRAMM SEPTEMBER 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

15:00 - 16:30 Uhr im Café (1. OG) mit Mira
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! Einsteigerkurs für Android-Smartphones

17:00-18:00 Uhr im Café (1. OG) mit Samuel Start 15.09.
Herzlich eingeladen ist jede_r, der bisher wenig oder keine Erfahrung mit dem Smartphone hat und sich einen einfachen Einstieg wünscht!

Mittwoch

NEU! Computer (Notebook/Laptop) Sprechstunde für Windows

09:00-11:00 Uhr im 1. OG mit Tony
- nur nach Voranmeldung über gargya@yahoo.com

Lerntreff Grundbildung

15:00 - 16:30 Uhr im Café (1. OG) mit Mira
Möchten Sie ihr Lesen und Schreiben verbessern?
Dann melden Sie sich bitte über Email oder Telefon an!*

Alles kostenfrei!

MONATSPROGRAMM SEPTEMBER 2026

Mittwoch

Nähen, Stricken, Upcycling & Deutsch Start 16.09.

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 A2/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.*

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. Um Anmeldung wird gebeten.*

Kinderyoga

15:00-15:45 Uhr im Café
Spielerische Yogaübungen zum Bewegen, Atmen und Entspannen für Grundschulkinder. Um Anmeldung wird gebeten.*

Samstag

Freies Malen

11 Uhr im Raum 4, 1. OG. mit Elo Start 12.09.
Zum Malen braucht es keine Vorkenntnisse, außer Freude an Farben und Formen und die Lust, sich auszuprobieren!
Wir malen in altersgemischten Gruppen mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

MONATSPROGRAMM SEPTEMBER 2026

Sonntag

Arabischunterricht für Kinder

10:30-13:30 Uhr im Café (1. OG) mit Familie Outaggart
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

Aktuelles

Interkulturelle Woche 26.09.-11.10.2026

Auftaktveranstaltung Sa. 26.09. 14-17 Uhr
auf dem Marktplatz, Musik und Tanz,
Vereine stellen sich vor mit vielen Mitmach- Angeboten!



www.tuebingen.de/iwo

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

PC Arbeitsplätze

Freie PC Nutzung von 9:00 - 17:00 Uhr.

*Anmeldungen unter:

Tel: 07071/9739288

E-Mail: mgh@infoe-tuebingen.de