

L I N  
D E N  
H O F



# Programm 2. Hälfte Februar 2026

## MONTAG, 9.FEBRUAR

09.00–11.30 Internationaler Hobby Nähtreff

## DIENSTAG, 10. FEBRUAR

08.30–11.30 Sozialberatung Soziale Dienste  
09.00–11.00 Deutsch sprechen

## MITTWOCH, 11.FEBRUAR

09.00–11.00 Deutsch sprechen  
14.00–16.00 Tigrinisch für Kinder  
16.30–17.30 Quartier-Büro

## DONNERSTAG, 12.FEBRUAR

08.30–11.00 Beratung für Familienplanung,  
Schwangerschaft & Sexualität<sup>1</sup>  
09.30–11.00 Frauencafé  
10.00–11.00 Quartier-Büro  
18.00–19.00 Zumba (Sporthalle Lindenhof)<sup>2</sup>  
19.00–20.00 Yoga

## FREITAG, 13.FEBRUAR

09.00–11.00 Quartier Z'morge

## SAMSTAG, 14. FEBRUAR

09.00–13.00 Flicktreff  
09.00–15.00 Garagenflöhmi

## SONNTAG, 15. FEBRUAR

09.30–11.00 Meditation und Entspannung  
14.00–16.30 Sonntagstreff

## MONTAG, 16.FEBRUAR

09.00–11.30 Internationaler Hobby Nähtreff  
15:30 – 17:00 Schenk mir eine Geschichte

## DIENSTAG, 17.FEBRUAR

08.30–11.30 Sozialberatung Soziale Dienste  
09.00–11.00 Deutsch sprechen  
14.00–17.00 Strick und Häkeltreff

## MITTWOCH, 18.FEBRUAR

09.00–11.00 Deutsch sprechen  
14.00–16.00 Tigrinisch für Kinder  
16.30–17.30 Quartier-Büro

## DONNERSTAG, 19.FEBRUAR

08.30–11.00 Beratung für Familienplanung,  
Schwangerschaft & Sexualität<sup>1</sup>  
09.30–11.00 Frauencafé  
10.00–11.00 Quartier-Büro  
18.00–19.00 Zumba (Sporthalle Lindenhof)<sup>2</sup>  
19.00–20.00 Yoga

## SONNTAG, 22.FEBRUAR

09.30–11.00 Meditation und Entspannung

## Kontakte

<sup>1</sup> Beratung nach telefonischer Vereinbarung; 071 222 88 11

<sup>2</sup> Anmeldung: Atsuko Lampart, 078 832 97 75