

# Unser laufendes Programm im Hermann-Löns Forum

---

Von Lena Peukert

1. Januar 2025, 12:54

## Montag

09:00 - 10:00 Uhr Ganzkörpertraining mit Alexandra Goyke, Anmeldung über VHS BGL

11:15 - 12:00 Uhr Sport für Senioren mit Yizhu Wang / kostenfrei

15:30 - 18:00 Uhr Art for Health, Kunsttherapie für geflüchtete Menschen

offenes Angebot des JMD RheinBerg

19:00 - 20:30 Uhr Vinyasa Yoga mit Tanja Celetta,

12 Termine ab 13.01. 159,60 €

Anmeldung bei [lena.peukert@kja-lro.de](mailto:lena.peukert@kja-lro.de)

(/system/modules/org.opencms.apollo/pages/blog-pdf.jsp)

## Dienstag

14:00 -17:00 Uhr Offene Sprechstunde Jugendmigrationsdienst

15:00 - 16:30 Uhr Sprachcafé - kostenloser Deutschkonversationskurs des JMD

15:30 - 17:00 Uhr Sprachcafé & Hausaufgabenbetreuung für Grundschul Kinder / kostenfrei

16:30 - 18:00 Uhr Fitness für Frauen / kostenfrei

18:00 - 20:00 Uhr Fitness für Jugendliche ab 12 Jahren / kostenfrei

## Mittwoch

09:00 -12:00 Uhr Offene Sprechstunde Jugendmigrationsdienst

09:30 - 11:45 Uhr Elterncafe MAMMA MIA

ohne Anmeldung

15:30 -17:00 Uhr Gruppenstunde für Kinder von 6-12 Jahren

19:00 - 20:30 Uhr Vinyasa Yoga mit Tanja Celetta

12 Termine ab 15.01., Kosten: 159,60 €, Anmeldung bei lena.peukert@kja-lro.de (mailto:Svenja.hoffmann@kja-lro.de)

19:30 Uhr "Spielen, stricken, klönen"

Offener Nachbarschaftstreff der Siedlungsgemeinschaft HLV e.V. an folgenden Terminen: 08.01./12.02./12.03./09.04./07.05./04.06.

## Donnerstag

15:30 - 18:00 Uhr Youth Club, offenes Angebot des JMD RheinBerg für Geflüchtete

15:00 - 15:45 Uhr Krabbelturmen

16:00 -16:45 Uhr Kinderturnen 2-5 Jährige

15:30 -17:00 Uhr Gruppenstunde für Kinder von 6-12 Jahren. Anmeldung unter: matthias.kleudgen@kja-lro.de

17:00 - 20:00 Uhr Girlsdance (Jugend)

## Freitag

09:00 - 10:00 Uhr Fitnessangebot f. Mütter mit Kleinkindern

09:00 - 11:00 Uhr griffbereit MINI. Sprachprogramm für Eltern und Kinder

10:00 - 11:00 Uhr Bewegungsangebot für Tageselterngruppen

Anmeldungen bei Angelika Schäfer unter 0173 6326031

15:30 - 17:00 Uhr Zirkusprojekt für Kinder von 6-10 Jahren

Gerne können Sie uns persönlich ansprechen, wenn Sie Unterstützungs- und Beratungsangebote suchen. Wir helfen Ihnen gerne !

Wir können Ihnen ebenfalls direkt vor Ort Lernunterstützung für Schüler\*innen und Bewerbungstraining anbieten oder auch Fragen rund um die Kinderbetreuung/Vereinbarkeit Familie und Beruf beantworten.