



Stadtteil- und Begegnungszentrum Südstadt/Biestow

Heizhaus

Pumpe



Tychsenstr. 22, 18059 Rostock
Telefon: 0381 / 38 35 336

Ziolkowskistr.12a, 18059 Rostock
Telefon: 0381 / 44 27 26

Vereine, Organisationen und Privatpersonen können unsere Räume für unterschiedlichste Veranstaltungen – Familienfeiern, Workshops, Kurse Tanzproben, Geburtstage (ab 30sten), Versammlungen, u.v.m – mieten.
Kontaktieren Sie uns gern.

J. Rosengarten: Tel: 0381/ 400 35 14 Mail: j.rosengarten@sbz-rostock.de

Das SBZ ist ein Ort der Kommunikation und der Begegnung, schauen Sie gern mal vorbei! Wir bieten Menschen jeden Alters die Möglichkeit, vielfältige Angebote in den Bereichen Freizeit, Bildung und Kultur zu nutzen und sich mit ihren Fähigkeiten und Wünschen aktiv in die Gestaltung der Angebotspalette einzubringen.



 Stadtteil- und Begegnungszentrum Südstadt/Biestow
SBZ.Rostock@gmail.com

Montag

- 10:00 - 12:00 – Tanzkurs für Senior*innen [Heizhaus]
- 13:00 - 14:30 – Tai Chi und Qi Gong für Kinder und Erwachsene [Heizhaus]
- 13:00 - 15:30 – Rummikub mit Gisela [Heizhaus] kostenfrei
- 13:30 - 15:45 – Tanzkurs für Senior*innen [Pumpe]
- 14:00 - 15:00 – Singekreis [Pumpe] kostenfrei
- 14:00 - 18:00 – Offener Treff [Heizhaus] (für Kinder und Jugendliche) kostenfrei
- 14:40 - 17:00 – Bingonachmittag + Spielegruppe für Senior*innen [Heizhaus] kostenfrei
- 17:00 - 18:30 – Linedance [Heizhaus]
- 18:30 - 20:00 – Linedance [Heizhaus]
- 18:30 - 22:30 – Salsakurs [Pumpe]

Dienstag

- 08:00 - 09:00 – Nordic Walking [Heizhaus] kostenfrei
- 08:30 - 11:30 – Senior*innensport [Heizhaus]
- 10:00 - 12:00 – Sprechstunde des Seniorenbeirates [Heizhaus] kostenfrei
- 12:30 - 14:00 – Qigong [Heizhaus]
- 14:00 - 18:00 – Offener Treff [Heizhaus] (Für Kinder und Jugendliche) kostenfrei
- 17:00 - 18:45 – Afrikanisches Trommeln [Pumpe]
- 18:00 - 21:30 – Linedance [Heizhaus]
- 19:00 - 22:00 – Kizomba (Tanzkurs) [Pumpe]

Mittwoch

- 09:00 - 11:00 – Stadteilfrühstück; jeden ersten Mittw. im Monat [Heizhaus] bitte anmelden:
- 09:30 - 13:00 – offene Tischtennisgruppe [Heizhaus] kostenfrei
- 13:00 - 15:30 – Rummikub mit Gisela [Heizhaus] kostenfrei
- 13:30 - 15:30 – offener Handarbeitstreff [Heizhaus] kostenfrei
- 14:00 - 16:00 – Vorbereitung auf die Fachsprachprüfung für Arzt*innen [Heizhaus]
- 14:00 - 16:30 – Sprachencafé (Alltagsdeutsch für Zugewanderte) [Heizhaus] kostenfrei
- 18:00 - 19:00 – Entspannungskurs/ Stressprävention [Heizhaus]
- 18:30 - 21:00 – Salsa Mix [Pumpe]
- 19:30 - 20:30 – Zumba [Heizhaus]

Donnerstag

- 08:00 - 09:00 – Nordic Walking [Heizhaus] kostenfrei
- 09:00 - 10:00 – Sturzprävention für Ältere [Heizhaus] kostenfrei
- 10:15 - 11:15 – Senior*innengymnastik VS [Heizhaus]
- 13:00 - 16:00 – Filzen/Nassfilzen mit den “Wollfeen” [Pumpe]
- 14:00 - 19:00 – Offener Treff [Heizhaus] (für Kinder und Jugendliche) kostenfrei
- 14:00 - 16:30 – Tanzkurs für Senior*innen [Pumpe]
- 14:00 - 16:00 – Vorbereitung auf die Fachsprachprüfung für Arzt*innen [Heizhaus]
- 14:00 - 16:00 – Sprachencafé (Alltagsdeutsch für Zugewanderte) [Heizhaus] kostenfrei
- 17:30 - 20:00 – Ortsbeiratssitzung Südstadt (1. Do. im Monat) [Heizhaus] kostenfrei
- 18:00 - 21:30 – Salsa [Pumpe]

Freitag

- 09:30 - 13:00 – offene Tischtennisgruppe [Heizhaus] kostenfrei
- 09:30 + 10:45 – (je 1h) - Senior*innensport [Heizhaus]

Sonntag

- 17:00 - 19:00 – Salsa [Heizhaus]
- 17:00 - 20:00 – Linedance [Heizhaus]

Gern können Sie bei Interesse einfach 10 min vor Kurszeit zum Schnuppern reinschauen.

