

# Das MehrGenerationenHaus MIKADO mit seinen AnsprechpartnerInnen, Kursen & Angeboten.

## Projektleitung

Heike Karg - Raum 211 Tel.: 0335.387 18 91 Fax: 0335.387 18 95 E-Mail: mikado@stiftung-spi.de

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>Haus-Koordination</b><br>Stefan Schoerner - Raum 230 Tel.: 0335.387 18 92<br>E-Mail: koordinator-mikado@stiftung-spi.de        | <b>Offener Jugendbereich / stellv. Projektleitung</b><br>Charis Hellmann- Raum 112 Tel.: 0335.387 18 97<br>E-Mail: offenejugendarbeit-mikado@stiftung-spi.de | <b>Jugendinformations- &amp; Medienzentrum (JIM)</b><br>Daniel Huschke - Raum 111 Tel.: 0335.387 18 96<br>E-Mail: jim-frankfurt@stiftung-spi.de |
| <b>Familien- und Projektbereich</b><br>Christine Berger - Raum 215 Tel.: 0335.387 18 93<br>E-Mail: kreativ-mikado@stiftung-spi.de | <b>Offener Jugendbereich</b><br>Christian Blankenstein - Raum 112 Tel.: 0335.387 18 97<br>E-Mail: offenejugendarbeit2-mikado@stiftung-spi.de                 | <b>Familienzentrum</b><br>Katharina Pankow - Raum 232 Tel.: 0335.387 18 90<br>E-Mail: familienzentrum-mgh-ffo@stiftung-spi.de                   |

| Montag   | Dienstag  | Mittwoch   | Donnerstag   | Freitag   | Tägliche Angebote:  |
|--|---|--|--|---|---|
| <b>Keramikwerkstatt</b><br>10 - 12 / 15 - 17 / 17 - 19 Uhr Raum 114<br><b>Ansprechpartnerin:</b> Frau Wirth    | <b>Reha - Sport *</b><br>9 - 10 Uhr / 10 - 11 Uhr / Raum 212<br><b>Ansprechpartnerin:</b> Frau Koop                       | <b>Keramikwerkstatt *</b><br>9 - 12 Uhr / Raum 114<br><b>Ansprechpartner:</b> KBS  | <b>Sportkurs *</b><br>9:30 - 10:30 Uhr / Raum 212<br><b>Ansprechpartnerin:</b> Frau Unglaube                   | <b>Tanz für Erwachsene / intertreff e.V. *</b><br>17 - 19 Uhr / Raum 212<br><b>Ansprechpartnerin:</b> Frau Zhukova                                | <b>Kontaktcafé</b><br>10 - 18 Uhr<br><b>Ansprechpartner:</b><br>Stefan Schoerner  |
| <b>Gymnastikgruppe *</b><br>09:30 - 10:30 Uhr / Raum 212<br><b>Ansprechpartnerin:</b> Frau Poesch              | <b>IG Klöppeln</b><br><i>14-tägig</i><br>15:00 - 16:30 Uhr Raum 122<br><b>Ansprechpartnerin:</b> Frau Beuße               | <b>Hausführung</b><br>jeden 1. Mittwoch im Monat<br>10 Uhr / Kontaktcafé<br><b>Ansprechpartner:</b> Herr Schoerner         | <b>Yoga &amp; Entspannung *</b><br>16:30 - 18:00 Uhr / Raum 212<br><b>Ansprechpartnerin:</b> Frau Heise        | <b>„TTC-FFO“-Tabletopclub (Spieleabend)*</b><br>19 - 23 Uhr / Gewölbe<br><b>Ansprechpartner:</b> Herr Fenger                                      |   |
| <b>Kindertanz</b><br>15:30 - 16:30 Uhr / Raum 212<br><b>Ansprechpartnerin:</b> Frau Danenko                    | <b>Keramikwerkstatt</b><br>16 - 18 / 18 - 20 Uhr / Raum 114<br><b>Ansprechpartnerin:</b> Frau Heller                      | <b>Hausgemachter Kaffeeklatsch</b><br>15 - 16:30 Uhr / Kontaktcafé<br><b>Ansprechpartner:</b> Herr Schoerner               | <b>Stressbewältigung &amp; Sport *</b><br>16:30 - 18:00 Uhr / Raum 220<br><b>Ansprechpartnerin:</b> Amira Helm |   | <b>Kinder- &amp; Jugendclub</b><br><b>„Knigges Nightmare“</b><br>14- 19 Uhr / Raum 115 - 118<br><b>Ansprechpartner:</b><br>Charis Hellmann,<br>Christian Blankenstein   |
| <b>Reha - Sport *</b><br>16:30 - 17:30 Uhr / Raum 212<br><b>Ansprechpartnerin:</b> Frau Koop                   | <b>Tanz für Erwachsene / intertreff e.V. *</b><br>16:30 - 18:30 Uhr / Raum 212<br><b>Ansprechpartnerin:</b> Frau Zhukova  | <b>Tanz für Erwachsene / intertreff e.V. *</b><br>15:30 - 16:30 Uhr / Raum 212<br><b>Ansprechpartnerin:</b> Frau Slitinska | <b>Rückenschule / Uni - Sport *</b><br>19 - 20 Uhr / Raum 212<br><b>Ansprechpartnerin:</b> Frau Maack          | <b>Samstag</b>  | <b>Jugendinformations- &amp; Medienzentrum (JIM)</b><br>14 - 18 Uhr / Raum 123<br><b>Ansprechpartner:</b><br>Daniel Huschke   |
| <b>Bauchtanz für Anfänger - Amira *</b><br>18:30 - 20:30 Uhr / Raum 212<br><b>Ansprechpartnerin:</b> Frau Helm | <b>Radiostammtisch *</b><br>jeden 3. Dienstag im Monat<br>17 - 20 Uhr / Kontaktcafé<br><b>Ansprechpartner:</b> Herr Lange | <b>Gymnastik &amp; Yoga - Amira *</b><br>16:30 - 18:00 Uhr / Raum 220<br><b>Ansprechpartnerin:</b> Frau Helm               | <b>Zumba® Toning *</b><br>19 - 20 Uhr / Raum 110 (Saal)<br><b>Ansprechpartnerin:</b> Frau Kaminski             | <b>Deutschkurs für Kinder *</b><br>10 - 12:45 Uhr / Raum 210<br><b>Ansprechpartner:</b> <i>Sonnenschein e.V.</i>                                  | <b>Unser Service:</b><br>Vermietung von Räumlichkeiten für Seminare, Vereinstreffen und Feierlichkeiten.<br><br>Informationen zu Tanzveranstaltungen, Konzerten, Fachvorträgen, Beratungen, Ausstellungen, und Informationsveranstaltungen entnehmen Sie bitte unserer Internetseite. |
| <b>Buddistische Meditation *</b><br>19:00 - 21:30 Uhr / Raum 122   | <b>Bauchtanz - Amira *</b><br>19 - 20 Uhr / Raum 212<br><b>Ansprechpartnerin:</b> Frau Helm                               | <b>Stressbewältigung - Amira *</b><br>17 - 18:30 Uhr / Raum 220<br><b>Ansprechpartnerin:</b> Frau Helm                     | <b>Fitnesskurs: Pilates *</b><br>20 - 21 Uhr / Raum 212<br><b>Ansprechpartnerin:</b> Frau Kaminski             |   |   |
| <b>Zumba® *</b><br>19:30 - 20:30 Uhr / Raum 110 (Saal)<br><b>Ansprechpartnerin:</b> Frau Kaminski              | <b>„TTC-FFO“-Tabletopclub (Spieleabend)*</b><br>19 - 23 Uhr / Gewölbe<br><b>Ansprechpartner:</b> Herr Fenger              |  |  | <b>Sonntag</b>  |   |
| <b>Fitnesskurs - Aerobic *</b><br>20:45 - 21:45 Uhr / Raum 212<br><b>Ansprechpartnerin:</b> Frau Kaminski      |   |  |  | <b>Familienangebote</b><br>Termine finden Sie auf unserer Internetseite<br><br><b>Ansprechpartnerinnen:</b><br>Christine Berger, Katharina Pankow | *<br>Diese Angebote werden von externen Organisatoren bereitgestellt.   |