

SOMMERLICHES BEWEGUNGSANGEBOT

IM JULI UND AUGUST

«Fit halten in Bewegung
mit **SAMBA**»

**jeden Montag im August
10:00 - 11:00**

Mit Schwung zur Musik in Bewegung
kommen. Sambaschritte in lockerer
Atmosphäre kennenlernen und aus-
probieren. Oder einfach Spaß haben
an tänzerischen Bewegung in kleiner
Runde.

Komm vorbei und mach mit!

BITTE ANMELDEN!

MITTENDRIN

Senior*innen- und Nachbarschaftstreff
Georg-Schwarz Straße 157
04179 Leipzig

KONTAKT

Tel 0341 33 20 95 38
Mobil 0157 74 45 74 52 (nur WhatsApp!)
Mail mittendrin@heizhaus-leipzig.de



WWW.HEIZHAUS-LEIPZIG.DE/PROJEKT/MITTENDRIN

ANSPRECHPARTNERIN

Anneke Wiederhold

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag	10:00	–	17:00
Dienstag	9:00	–	15:00
Mittwoch	9:00	–	15:00
Donnerstag	9:00	–	15:00

und zu Veranstaltungen

Bitte beachten Sie auch unsere Aushänge
vor Ort für etwaige Programmänderungen.

Bitte beachten Sie unsere Teilnahmebeiträge
für einzelne Angebote (Ermäßigung mit Leipzig
Pass). Auch über Spenden freuen wir uns sehr!

Mit Ihren Teilnahmebeiträgen und Spenden
unterstützen Sie unsere Arbeit. Vielen Dank!

Ein Projekt von

**HEIZ
HAUS**

Gefördert von

 Stadt
Leipzig

MITTENDRIN

AUGUST

RIKSCHAFAHRT

Mittwoch, 12.08.2026 &

Dienstag, 25.08.2026

jeweils **10:00 - 12:00**

Habt ihr Lust mal eine Fahrt in einer Fahrradrikscha auszuprobieren?

Das Projekt «Radeln ohne Alter» der Stiftung Bürger für Leipzig bietet kostenfreie Fahrten für Senior:innen und Menschen mit Mobilitätsbeeinträchtigungen an.

Die Rikscha wird von Ehrenamtlichen gefahren. Dabei können die mitfahrenden Gäste den Ausblick genießen und schwatzen. In der Rikscha haben 2 Personen Platz.

(Weitere Informationen: <https://www.buergerstiftung-leipzig.de/rikscha>)

Im August wird an zwei Terminen eine Rikschafahrt zum Ausprobieren im MITTENDRIN angeboten. Die Fahrt wird in Absprache mit den Fahrgästen zu einem Ausflugsziel in der Umgebung gehen (z.B. zum Auensee).

Treffpunkt und Start der Fahrt im Mittendrin

Bitte anmelden bis 10.08.26!

Anmeldung zu zweit oder allein möglich!

MITTENDRIN

Senior*innen- und Nachbarschaftstreff
Georg-Schwarz Straße 157
04179 Leipzig

KONTAKT

Tel 0341 33 20 95 38
Mobil 0157 74 45 74 52 (nur WhatsApp)
Mail mittendrin@heizhaus-leipzig.de

MITTEN
DRIN

Mo 03	09:30 – 10:30	Nordic Walking (Bitte anmelden)
	10:00 – 11:00	„Fit halten in Bewegung mit SAMBA“ (Bitte anmelden!)
	14:30 – 16:30	Café Mittendrin (Teilnahmebeitrag: 3€/ erm. 1,5€)
Di 04	10:00– 12:00	Kreativwerkstatt: Nähen, Handarbeit, Basteln... (Teilnahmebeitrag: 1€/ 0,5€)
	12:00– 13:00	Pflege der Baumbeete
	13:00– 15:00	Mediensprechstunde: Smartphone, Laptop... (Bitte anmelden)
Mi 05	10:00– 12:00	Spieletreff
	13:00– 14:00	Medienprojekt: << Senior:innen gehen online - Offene Schnupperstunde >> (Bitte anmelden!)
	14:00– 15:30	AUSFLUG ins << Zeitgeschichtliche Forum Leipzig - Ausstellung: Übern Zaun - Gärten und Menschen >> (Bitte anmelden bis 04.08.! Treffpunkt vor Ort: Grimmaischestraße 6, 04109 Leipzig. Kostenlos!)
Do 06	10:00– 12:00	Maltreff (Bitte Anmelden! Teilnahmebeitrag: 2€/ erm. 1€)
	14:00– 15:00	Englishtreff für Senior*innen (Bitte anmelden! Teilnahmebeitrag: 2€/ erm. 1€)
	16:00– 17:45	Liedertreff
	18:00 - 19:30	Probe Stadtteilchor Leutzsch/ Böhlitz-Ehrenberg
Mo 10	09:30 – 10:30	Nordic Walking (Bitte anmelden)
	10:00 – 11:00	„Fit halten in Bewegung mit SAMBA“ (Bitte anmelden!)
	14:30 – 16:30	„Sommercafé mit Eis“ (Teilnahmebeitrag: 3€/ erm. 1,5€)
Di 11	10:00– 12:00	Kreativwerkstatt: << Origami - Blüten und Blätter falten >> (Teilnahmebeitrag: 1€/ erm. 0,50€)
	13:00– 15:00	Mediensprechstunde: Smartphone, Laptop... (Bitte anmelden)
Mi 12	10:00– 12:00	Literaturtreff (Teilnahmebeitrag: 1€/ erm. 0,5€)
	10:00– 12:00	Rikschafahrt (Bitte anmelden bis 10.08.!!! Weitere Infos siehe Aushang!)
	13:00– 14:00	Info-Veranstaltung Digitale Bildung: << Fake News erkennen & einordnen >> (Bitte anmelden!)
	14:30 – 16:30	Spieletreff
Do 13	10:00– 12:00	Maltreff (Bitte Anmelden! Teilnahmebeitrag: 2€/ erm. 1 €)
	14:00– 15:00	Englishtreff für Senior*innen (Bitte anmelden! Teilnahmebeitrag: 2€/ erm. 1€)
	16:00– 18:00	Liedertreff
Mo 17	09:30 – 10:30	Nordic Walking (Bitte anmelden)
	10:00 – 11:00	„Fit halten in Bewegung mit SAMBA“ (Bitte anmelden!)
	14:30 – 16:30	<< Ländervortrag: Brasilien >> im Café Mittendrin (Teilnahmebeitrag: 3€/ erm. 1,5€)
Di 18	10:00– 12:00	Kreativwerkstatt: Nähen, Handarbeit, Basteln... (Teilnahmebeitrag: 1€/ 0,5€)
	13:00– 15:00	Mediensprechstunde: Smartphone, Laptop... (Bitte anmelden)

Mi 19	10:00–12:00	Spieletreff
Do 20	10:00–12:00	Maltreff (Bitte Anmelden! Teilnahmebeitrag: 2€/ erm. 1 €)
	12:30–13:30	<< NEUE WEGE ZU MIR - Achtsamkeit erleben >> (Bitte anmelden bis zum 18.08.! Teilnahmebeitrag: 2€/ erm. 1 €)
	14:00–15:00	Englischtreff für Senior*innen (Bitte anmelden! Teilnahmebeitrag: 2€/ erm. 1€)
	16:00–17:45	Liedertreff
	18:00–19:30	Probe Stadtteilchor Leutzsch/ Böhlitz-Ehrenberg
Mo 24	09:30–10:30	Nordic Walking (Bitte anmelden)
	10:00–11:00	„Fit halten in Bewegung mit SAMBA“ (Bitte anmelden!)
	14:30–16:30	Café Mittendrin (Teilnahmebeitrag: 3€/ erm. 1,5€)
Di 25	10:00–12:00	Kreativwerkstatt: Nähen, Handarbeit, Basteln... (Teilnahmebeitrag: 1€/ 0,5€)
	10:00–12:00	Rikschafahrt (Bitte anmelden bis 10.08.!!! Weitere Infos siehe Aushang!)
	12:00–13:00	Pflege der Baumbeste
Mi 26	10:00–12:00	Literaturtreff (Teilnahmebeitrag: 1€/ erm. 0,5€)
	14:30–16:30	Spieletreff
Do 27	10:00–12:00	Maltreff (Bitte Anmelden! Teilnahmebeitrag: 2€/ erm. 1 €)
	12:30–13:30	<< NEUE WEGE ZU MIR - Achtsamkeit erleben >> (Bitte anmelden bis zum 18.08.! Teilnahmebeitrag: 2€/ erm. 1 €)
	14:00–15:00	Englischtreff für Senior*innen (Bitte anmelden! Teilnahmebeitrag: 2€/ erm. 1€)
	16:00–18:00	Liedertreff
Mo 31	09:30–10:30	Nordic Walking (Bitte anmelden)
	10:00–11:00	„Fit halten in Bewegung mit SAMBA“ (Bitte anmelden!)
	14:30–16:30	Café Mittendrin mit Kaffeehausmusik (Teilnahmebeitrag: 3€/ erm. 1,5€)

**MITTENDRIN**

Senior*innen- und Nachbarschaftstreff
Georg-Schwarz Straße 157
04179 Leipzig

KONTAKT

Tel 0341 33 20 95 38
Mobil 0157 74 45 74 52 (nur WhatsApp)
Mail mittendrin@heizhaus-leipzig.de