



Eltern-Kind-Zentrum  
Stuttgart-West e.V.



**Keine Anmeldung nötig**, kommt einfach vorbei.  
Alle Angebote sind kostenlos. (Davon ausgeschlossen sind das Frühstück und der vegetarische Mittagstisch.)

**Ludwigstr. 41 – 43 | 70176 Stuttgart**  
**Telefon: 0711 505 368-30**  
**[www.eltern-kind-zentrum.de](http://www.eltern-kind-zentrum.de)**

## ANGEBOTE FÜR SENIOR:INNEN

### FEBRUAR / MÄRZ / APRIL 2026

<b>Bewegung &amp; Gesundheit</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>„Senioren bleiben in Bewegung“</li><li>Qigong-Idogo</li><li>Krafttraining mit dem Theraband</li></ul>	Mo 11:00 – 12:00 Uhr Di 8:30 – 9:00 Uhr Do 9:30 – 10:15 Uhr
<b>Kreatives &amp; Gemeinsames</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Singen für Jung &amp; Alt</li><li>Handarbeitstreff</li><li>Spiele-Treff</li><li>Lieder der Welt - Singen für Jung &amp; Alt</li></ul>	Mi 11:00 – 11:30 Uhr Mi 15:00 – 16:30 Uhr Di (14-tägig) 15:00 – 16:30 Uhr 28.01., 11.02., 18.02., 18.03., 25.03., 08.04. + 22.04.26
<b>Austausch &amp; Lernen</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>„Auch Altern will gelernt sein“</li><li>Internet-Fragestunde</li></ul>	nach Vereinbarung Fr (1. Fr im Monat) 9:00 – 11:00 Uhr
<b>Begegnung &amp; Café</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Frühstückstreff</li><li>Café mit Gartenterrasse</li><li>Beteiligungscafé</li></ul>	Mo 9:45 – 11:00 Uhr Mo – Fr 9:30 – 17:30 Uhr Do (1. Do im Monat) 15:00 – 16:30 Uhr
<b>Essen &amp; Ernährung</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Vegetarischer Mittagstisch</li><li>Ernährungsberatung</li></ul>	Mo – Fr 12:00 – 14:00 Uhr auf Anfrage