



## **Fortlaufende Kurse, Gesprächskreise und Projekte des Internationalen Zentrums 2026:**

### **Montags**

9:00–11:00 Uhr: Elterncafe

Alle Eltern aus Repelen sind willkommen, sich in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Snacks auszutauschen, neue Kontakte zu knüpfen und einfach eine schöne Zeit miteinander zu verbringen.

14:00–15.30 Uhr: Lernförderung

Jeden Montag von 14:00 – 15:30 Uhr findet im Internationalen Zentrum eine Lernförderung für Grundschüler\*innen statt. Der Schwerpunkt liegt auf den Fächern Mathematik und Deutsch. In einer ruhigen Arbeitsatmosphäre werden Hausaufgaben bearbeitet, Verständnisfragen geklärt und gezielte Übungen durchgeführt.

16:00 – 19:00 Uhr: Kindertanz-Kurs

Ein Tanzangebot für Kinder bis 10 Jahre: In spielerischer Atmosphäre werden Rhythmusgefühl, Bewegung und Koordination gefördert. Verschiedene Tanzstile und Choreografien sorgen für Abwechslung und Freude an der Bewegung.

Ein besonderes Highlight ist der Auftritt der Tanzgruppe beim IZ-Fest, bei dem die Kinder ihr Können präsentieren.

17:00 – 19:00 Uhr: Sport für Frauen

Der Fokus liegt auf Rückengymnastik, um Beweglichkeit, Kraft und eine gesunde Haltung zu fördern. Durch gezielte Übungen wird die Rückenmuskulatur gestärkt und Verspannungen vorgebeugt.

19:00 – 21:00 Uhr: Spanischer Gesprächskreis

Spanischsprachige Menschen aus der Region treffen sich zum Austausch. In geselliger Runde wird die spanische Sprache gepflegt, Erfahrungen werden geteilt und neue Kontakte geknüpft.

### **Dienstags**

9:00 – 11:00 Uhr: Cafe „Dies und Das“

Repelener\*innen treffen sich zu einem gemütlichen Austausch. In geselliger Runde wird geplaudert, gemeinsame Ausflüge werden geplant und Erfahrungen ausgetauscht. Das

Angebot steht Menschen jeden Alters offen, die sich gerne in vertrauter Atmosphäre begegnen.

18:00 – 19:30 Uhr: Bulgarische Folklore

In diesem geschlossenen Kreis lernen die Mitglieder\*innen des bulgarischen Kulturvereins traditionelle Tänze und Rhythmen, die die kulturelle Identität und Gemeinschaft stärken.

### **Mittwochs**

1. Mittwoch im Monat, 15:00 – 18:00 Uhr: Interkulturelle Frauenbegegnung

In einer offenen und respektvollen Atmosphäre tauschen sich die Teilnehmerinnen zu aktuellen Themen aus, hören spannende Vorträge und planen gemeinsame Ausflüge. Dieser Austausch fördert das Verständnis und die Verbindung zwischen verschiedenen Kulturen und stärkt die Gemeinschaft.

19:00 – 20:30: Pilates-Kurs

Durch sanfte, aber effektive Übungen werden Körperhaltung, Kraft und Beweglichkeit gefördert. Der Kurs stärkt die Muskulatur, verbessert die Körperwahrnehmung und bietet eine entspannende Auszeit.

### **Donnerstags**

10:00 – 11:00 Uhr Reha-Kurs:

Der Kurs beinhaltet gezielte Übungen zur Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Durch schonende und effektive Bewegungsabläufe werden körperliche Beschwerden gelindert und das allgemeine Wohlbefinden gefördert.

### **Freitags**

19:00 – 20:30 Pilates-Kurs

Durch gezielte und kontrollierte Bewegungen werden Kraft, Beweglichkeit und Körperhaltung verbessert. Der Kurs stärkt die Tiefenmuskulatur, fördert die Körperwahrnehmung und sorgt für Entspannung nach einer anstrengenden Woche.

### **Samstags:**

17:00 – 20:00 Kosovo-Albanische Verein Illyricum e.V.

Im Mittelpunkt stehen kulturelle Angebote wie traditionelles Kochen, Folklore und gemeinsamer Austausch. Die Treffen bieten eine Gelegenheit, albanische Traditionen zu pflegen und die Gemeinschaft zu stärken.

## **Sonntags**

11:00–13:00 Uhr Arabisch–Kurs für Kinder im Grundschulalter

Hier lernen Kinder die arabischen Buchstaben, üben das Lesen und Schreiben und entdecken die Sprache durch Gedichte und Geschichten. Der Kurs hilft dabei, die Muttersprache zu erlernen, aufrechtzuerhalten und aktiv zu üben.

## **Besondere Events:**

### **AWO Zaubergarten Repelen, 20. April – 07. Juli 2026:**

In dem generationsübergreifenden Gartenprojekt wird Wissen zwischen Alt und Jung vermittelt, Erfahrungen ausgetauscht, Kinder für die Natur sensibilisiert. Kinder können gärtnern, eigene Beete gestalten und so mit allen Sinnen in der Natur Erfahrungen sammeln und Verantwortung übernehmen. Senior\*innen können Bekanntschaften und belebende Sinneserfahrungen machen. Ältere Menschen bringen meist jahrelange Erfahrung ein und können in der Begegnung mit Kindern diese einsetzen und selbst Lebensfreude erfahren.

**9. März 2026 Internationaler Frauentag**

**13. März 2026 Friedensgruß Repelen**

**17. März 2026 generationsübergreifendes Lesen in Kooperation mit der Grundschule Lindenschule**

**21. März 2026 Tag gegen Rassismus**

**17. Mai 2026 Schlossfest, das IZ beteiligt sich mit einer Lesung**

**29. Mai 2026 Tag der Nachbar\*innen**

**11. – 20. September 2026 Interkulturelle Wochen 2026 – Eine Woche der Vielfalt und des Austauschs**

**20. November 2026, Bundesvorlesetag, das IZ liest in Grundschulen in Repelen vor**