

Vereine im HudL

regelmäßig 19:00 – 21:00 Uhr **ADFC**
jeden 2. Montag im Monat (April- Sept.)
jeden 2. und 4. Donnerstag (Okt.-März)

regelmäßig 19:30 – 21:00 Uhr **BUND/BNÜ**
jeden 1. Donnerstag (Kreisgruppe)
jeden 3. Donnerstag (Stadtgruppe)

montags 10:00 – 11:00 Uhr
Kneippverein Seniorengymnastik
mit Roswitha Mekelburg

mittwochs 18:00 – 19:30 Uhr
Kneippverein Yoga mit Andreas Büter

regelmäßig 19:00 – 21:00 Uhr
donnerstags, alle drei Wochen
Kreis natürliche Lebenshilfen e. V.
mit Andrea Blau

regelmäßig 19:00 – 21:00 Uhr
jeden 4. Freitag im Monat
Attac-Gruppe Herford mit Lothar Bratfisch

regelmäßig an unterschiedlichen Werktagen
Nachbarschaftshilfe Herford Nachfrage unter
kontakt@nachbarschaftshilfe-herford.de

Gemeinschaften

montags 14:00 – 17:00 Uhr
Union Hilfswerk mit Rita Otten

montags 14:30 – 17:00 Uhr **Rommétreff**

mittwochs 14:00 – 17:00 Uhr
Offene Skatrunde mit Hans Grabs

regelmäßig 15:00 – 17:00 Uhr
jeden 1. Mittwoch im Monat
Bund der Danziger e.V. mit Gerd Sievers

regelmäßig 14:30 – 16:30 Uhr
jeden 1. Donnerstag im Monat
Ost- und westpreußische Frauengruppe
mit Ursel Andres

Raumvergabe

Das HudL vergibt Räume
für Kurse, Tagungen, Fortbildungen
und Ihren privaten Anlass
– das Café HudL sorgt gern für die Bewirtung.

Information und Buchung
Melanie Jonischkait
Telefon 05221 / 189 – 1013

Bewirtung Birgit Dohte
Telefon 05221/189 – 1016

Veranstaltungen

Im HudL ist immer etwas los.
Sie möchten sich für eine Fahrt anmelden,
über den nächsten Flohmarkt stöbern,
beim monatlichen Tanztee das Tanzbein
schwingen oder sich durch interessante
Vorträge weiterbilden?
Informationen zu unserem vielfältigen
Veranstaltungsangebot entnehmen Sie bitte
unserem roten Quartalsprogramm oder
unserer Homepage.

**Leitung Veranstaltungen und
Bürgerschaftliches Engagement**
Hartmut Giebel
Telefon 05221/189 – 1011



Mit Unterstützung des Fördervereins
Haus unter den Linden e.V.

Spende und Mitgliedsbeitrag
Sparkasse Herford

BLZ 49 450 120
Konto-Nr. 100 070 572
IBAN DE 85 4945 0120 0100 0705 72

HudL Bürgerzentrum
Haus unter den Linden

HudL Bürgerzentrum
Haus unter den Linden

Info

Anschrift Unter den Linden 12 | 32052 Herford
Homepage www.hudl.herford.de

Öffnungszeiten
Mo - Do 8:30 – 16:00 Uhr
Fr 8:30 – 14:00 Uhr

Sa und So nach Ankündigung
Gruppen und Kurse nach Vereinbarung bis 22 Uhr

Kontakt
Infotheke 05221 / 189 – 1015
Fax 05221 / 189 – 1029
Hartmut Giebel 05221 / 189 – 1011
hartmut.giebel@herford.de
Melanie Jonischkait 05221 / 189 – 1013
melanie.jonischkait@herford.de

Beratungsbüros
Gehörlosenberatung 05221 / 189 – 1021
emma 05221 / 189 – 1022

Café

Öffnungszeiten
Mo – Fr 9:00 – 17:00 Uhr
Samstag 9:00 – 13:00 Uhr
Frühstücksbuffet nach Ankündigung

Sonntag Ehrenamts-Kulturcafé

Mittagstisch
Mo - Fr 12:00 – 14:00 Uhr
nach Speiseplan

Kontakt
Birgit Dohte 05221 / 189–1016
hudl.cafe@herford.de

Treffpunkt
Gruppen | Kurse | Vereine

2020

www.HudL.Herford.de

O! wie engagiert. herford

Sport | Gesundheit

regelmäßig jeden 1. Mittwoch im Monat
Atemgymnastik mit Marianne Fügenschuh

montags 9:30 – 12:00 Uhr
Radfahrgruppe mit Wolfram Landwehr

montags 9:30 – 10:30 Uhr
Tai Chi mit Gerd Kopsieker

montags 10:45 – 12:00 Uhr
Selbstbehauptung für Ältere
mit Gerd Kopsieker

montags 15:30 – 17:00 Uhr
Tischtennis Herrengruppe

montags dienstags und freitags | Uhrzeit auf Anfrage
Gymnastik des Kreissportbundes
verschiedene Kurse mit Marianne Kammeier

dienstags donnerstags und sonntags | 9:30 – 11:00 Uhr
Nordic Fitness mit Siegrid Langenheder
und Annegret Gieselmann
Treffpunkt: Tierpark Waldfrieden

dienstags 11:30 – 12:30 Uhr
Atemgymnastik mit Marianne Kammeier

mittwochs 9:30 – 11:00 Uhr
Tanz Dich Fit mit Ilona Lubenow

mittwochs 11:15 – 12:15 Uhr
HudL-Gymnastik mit Marianne Kammeier

mittwochs 16:30 - 17:30 Uhr
Qi Gong mit Gerd Kopsieker

mittwochs 19:45 – 20:45 Uhr
Boxaerobic VHS-Kurs

mittwochs 20:45 – 21:45 Uhr
Bodyforming VHS-Kurs

donnerstags 9:30 – 10:30 Uhr
Qi Gong mit Gerd Kopsieker

donnerstags 11:00 – 12:00 Uhr
Wirbelsäulen-Gymnastik
mit Marianne Kammeier

donnerstags 14:00 – 17:00
Offene Schachrunde
mit Bernd Hanisch

donnerstags 14:30 – 15:30 Uhr
Lachyoga mit Andrea Betke

donnerstags 14:30 – 15:30 Uhr | 15:30 – 16:30 Uhr
Gedächtnistraining
mit Matthias Schmidt

freitags 16:15 – 17:45 Uhr (nach Ankündigung)
Meditatives Tanzen mit Ursula Witte

sonntags 10:30 – 12:00 Uhr
Hatha- und Faszienyoga
mit Lydia Pudel

Beratung

dienstags 14:00 – 17:00 Uhr
Gehörlosenberatung mit Ralf Isermann
Fax: 0571-888 044 088
Tel.: 0571-888 044 007

mittwochs 10:00 – 12:00 Uhr
emma – Ehrenamt macht Menschen Aktiv
Informationen und Beratung zum Ehrenamt
mit dem emma-Team
Tel. 05221/189 -1022 www.emma-herford.de

donnerstags 17:00 – 19:00 Uhr
Studentische Flüchtlingshilfe
für geflüchtete Frauen mit Jasmin Klause

donnerstags 10:00 Uhr nach Ankündigung
Regelmäßige Infoveranstaltungen zum
Thema Patientenverfügungen und
Vorsorgevollmachten der Betreuungsstelle
der Hansestadt Herford

Gesprächskreise

regelmäßig 19:00 – 21:30 Uhr
1 x im Monat **Literaturkreis** mit Dr. Karin Terberger

regelmäßig 11:00 – 13:00 Uhr
jeden 2. und 4. Freitag im Monat
Kabarett-Werkstatt mit den Seniorinas
mit Hannelore Tschirner

Kreativgruppen

montags 17:00 – 18:30 Uhr
Kindermalschule mit Vera Donhauser

Holzwerkstatt
dienstags 09:00 – 12:00 Uhr mit Dieter Verhülsdonk

dienstags 19:30 – 21:00 Uhr
2 x monatlich nach Vereinbarung
Fotogruppe mit Michael Tiemann

dienstags und donnerstags
14:30 – 17:00 Uhr
Drechselwerkstatt mit Erhard Klose

dienstags 13:30 – 16:00 Uhr
Handarbeitsgruppe mit Hildegard Lange

dienstags 13:30 – 16:00 Uhr
Die Stricklieseln
Handarbeiten mit Edith Kaiser und Ingrid Wolff

dienstags 19:30 – 21:30 Uhr
jeden 2. Dienstag im Monat
Feierabendstricken mit Ingrid Wolff

mittwochs 14:30 – 16:30 Uhr | 14-täglich
Werkstatt Bärenbasteln mit Christel Krüger

freitags 16:45 – 18:15 Uhr
Kunstschule Spektrum mit Ivan Mitjukov

Sprachkurse

montags und dienstags | vormittags und abends
Englischkurse
Roger's English Social Club mit Roger Stace
Das Kursangebot erhalten Sie auf Anfrage.

Musikgruppen

dienstags 10:00 – 11:30 Uhr
Singen – Einfach und mühelos
Offenes Singen mit Catherine Jolles

mittwochs 10:00 – 12:00 Uhr
HudL-Chor mit Edda Sußdorf

Selbsthilfegruppen

regelmäßig 19:30 – 21:30 Uhr montags nach Absprache
Selbsthilfegruppe Asperger mit Anette Rühl

montags 19:30 – 21:30 Uhr
Freundesgruppe Suchtkrankenhilfe
mit Uwe Fischer

mittwochs 19:00 – 21:00 Uhr
Abstinenter Lady Club mit Brigitte Schröder

regelmäßig 17:30 – 19:00 Uhr
jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat
SHG Schmerzhilfe Herford
mit Manfred Wessel
Vorträge nach Ankündigung

regelmäßig 15:00 – 17:00 Uhr an jedem 2. Freitag im Monat
Tremor Selbsthilfe mit Hermann Graßl

regelmäßig 15:00 – 17:00 Uhr | samstags 5 x jährlich
Selbsthilfegruppe Lebertransplantierte
mit Christina Hülsmann

regelmäßig 15:00 – 17:00 Uhr | samstags 5 x jährlich
Sarkoidose Netzwerk OWL mit
Jörg Hülsmann und Helga Lindenbaum-Lanz

Computerstudio

montags bis freitags
Computer-, Tablet- und Smartphonekurse
Informationen über das aktuelle
Kursangebot erhalten Sie auf Anfrage.

freitags 9:00 – 10:00 Uhr | 10:00 – 13:00 Uhr
Mausführerschein
Einführung in das Internet
Kurse mit Peter Wagner | bitte anmelden

Kegeln

Die Kegelbahn steht Gruppen für regelmäßige
Treffen oder für Einzeltermine zur Verfügung.
Die Aufnahme in eine Gruppe ist auf Anfrage
möglich. Terminvergabe im Café
Telefon 05221/189-1016