

Gesprächskreise

mittwochs 19:00 - 21:00 Uhr
Deutsche Friedensgesellschaft
mit Bernd Oberschachtsiek jeden 2.
Mittwoch im Monat

donnerstags 17:00 - 19:00 Uhr
Literaturkreis
mit Dr. Karin Terberger (1 mal im
Monat)

Selbsthilfegruppen

montags 19:30 - 21:30 Uhr
Selbsthilfegruppe Asperger
mit Anette Rühl | nach Absprache

19:30 - 21:30 Uhr
Freundesgruppe Suchtkrankenhilfe
mit Uwe Fischer und Stefan Knoche

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

donnerstags 17:30 - 19:00 Uhr
SHG Schmerzhilfe Herford
mit Manfred Wessel jeden 1. & 3.
Donnerstag im Monat (Vorträge nach
Ankündigung)

samstags 15:00 - 17:00 Uhr
Sarkoidose Selbsthilfe OWL
mit Fikret Öz und Helga Lindenbaum-
Lanz - Infos: 05206 / 920611

Gemeinschaften

mittwochs 14:00 - 17:00 Uhr
Offene Skatrunde im Café HudL

donnerstags 14:00 - 17:00 Uhr
Offene Schachrunde mit Bernd
Hanisch

14:30 - 15:30 Uhr | jeden 1. Do
**Ost- und westpreußische
Frauengruppe**

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

Spende:
Sparkasse Herford
IBAN: DE85 4945 0120 0100 0705 72

Sport/Gesundheit

montags 09:30 - 12:00 Uhr
Radfahrgruppe mit Wolfram Landwehr

09:30 - 10:30 Uhr
Tai Chi mit Gerd Kopsieker

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

13:30 - 14:15 Uhr | 14:30 - 15:15 Uhr
Gymnastik des Kreissportbundes
mit Marianne Kammeier

16:00 - 17:30 Uhr
Offene Tischtennisrunde

dienstags 09:30 - 11:30 Uhr
Nordic Fitness mit Siegrid
Langenheder & Annegret Gieselmann |
Treffpunkt: Tierpark Waldfrieden

09:30 - 10:15 Uhr | 10:30 - 11:15 Uhr
Gymnastik des Kreissportbundes
mit Marianne Kammeier

11:30 - 12:30 Uhr
Atemgymnastik
mit Marianne Kammeier

17:30 - 18:30 Uhr
Line Dance vom Kneippverein mit
Monika Kolbe

mittwochs 09:30 - 11:00 Uhr
Tanz dich fit mit Ilona Lubenow

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

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

18:00 - 19:30 Uhr
Yoga vom Kneippverein mit Andreas
Büter

Raumvergabe

Das HudL und das Café vergeben
Räume für Kurse, Tagungen, Fort-
bildungen und Ihren privaten Anlass -
das Café HudL sorgt außerdem gerne
für die Bewirtung.

Informationen und Buchung Malick Sagnia
05221/189-1013

Bewirtung und Buchung Birgit Dothe
05221/189-1016

Café

Öffnungszeiten 09:00 - 17:00 Uhr / Fr: - 15:00 Uhr
Mo- Do

Sonntag 14:00-17:00 Uhr Kulturcafé nach
Ankündigung

Mittagstisch 12:00 - 14:00 Uhr nach Speiseplan
(Mo-Fr)

Kontakt 05221/189-1016
Birgit Dothe hudl.cafe@herford.de
www.cafe-hudl.de

Veranstaltungen

Im HudL ist immer etwas los. Sie
möchten über den nächsten Flohmarkt
stöbern, sich durch die interessanten
Vorträge weiterbilden oder unsere
monatliche Konzertreihe besuchen?

Informationen zu unserem vielfältigen
Veranstaltungsangebot entnehmen Sie
bitte unserem Veranstaltungs-
programm oder unserer Homepage.

Informationen und Anfragen Frederik Hillbrand
05221/189-1012

Ehrenamt

Informationen Judith Stallner (Ehrenamtsbeauftragte
der Hansestadt Herford)

Tel.: 05221/189-1011



Treffpunkt

Gruppen | Kurse | Vereine

2023

Info

Anschrift Unter den Linden 12 | 32052 Herford

Homepage www.hudl.herford.de

Öffnungszeiten
Büro Mo - Do: 08:30 - 12:30 Uhr
13:30 - 16:00 Uhr
Fr: 08:30 - 14:00 Uhr

Telefonzeiten
Mo - Fr: 08:30 - 12:30 Uhr
Do: 13:30 - 16:00 Uhr

Kontakt

Infotheke 05221 / 189 1015

Judith Stallner 05221 / 189 1011

(Leitung) judith.stallner@herford.de

Malick Sagnia 05221 / 189 1013

(Verwaltung) malick.sagnia@herford.de

Frederik Hillbrand 05221 / 189 1012

(Veranstaltungen) frederik.hillbrand@herford.de

Café HudL 05221 / 189 1016

Birgit Dothe hudl.cafe@herford.de



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

Handy-/PC-Hilfe

10:00 - 12:00 Uhr
PC-, Tablet- und Smartphonekurse
jede 1. Woche -> Smartphonekurs
jede 4. Woche -> Laptopkurs

donnerstags 10:00 - 12:00 Uhr
Smartphonesprechstunde | mit
Andreas Binöder - bitte anmelden!

Beratung

montags 10:00 - 12:00 Uhr
Bürgersprechstunde des Senioren-
beirates der Hansestadt Herford

dienstags 10:00 - 11:30 Uhr
**Infoveranstaltung Patienten-
verfügung und Vorsorgevollmachten**
der Betreuungsstelle der Hansestadt
Herford | nach Ankündigung

Gehörlosenberatung

mit Ralf Isermann
Tel: 0571/888044007
Fax: 0571/88804408

mittwochs 10:30 - 12:30 Uhr
Stammtisch für pflegende Angehörige
jeden 1. Mittwoch im Monat
Infos: Heidrun Mildner HF/ 2751041

freitags 10:00 - 12:00 Uhr
Unterstützung beim Ausfüllen von
Vorsorgevollmachten | Nur mit
Anmeldung! | mit Matthias Abels

Sprachkurse

Englisch Kurs
mit Claudia Tellbüscher | nach
Ankündigung