

Gemeinsam

mit Menschen mit Behinderung
in Krefeld

Foto: Heike Fischer / LVR



16. Februar: Rosenmontag

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Ich wünsche Ihnen ein gesundes und glückliches neues Jahr.
Freuen Sie sich auch auf das neue Jahr?
Haben Sie schon Pläne?
Was Sie unternehmen wollen?
Sie finden viele Angebote in diesem Heft.
Zum Beispiel:
Die LVR-Museen werden viele tolle Ausstellungen anbieten.
Menschen mit Behinderung haben freien Eintritt in die
LVR-Museen.
Auch in der KoKoBe können Sie viele Veranstaltungen besuchen.

Bald ist Karneval.
Auch dieses Jahr feiern Menschen mit Behinderung mit.
Es gibt auch dieses Jahr ein besonderes Angebot.
Es heißt: Karneval für alle.
Das Angebot ist vom Landschaftsverband Rheinland.
Die kurze Form ist: LVR.

Zum Beispiel: In Köln hat der LVR eine besondere Tribüne am Heu-Markt.
Eine Tribüne ist eine Art Bühne.
Auf der Tribüne können Menschen mit Behinderung sicher stehen.
Von dort aus können Sie die Züge sehr gut sehen.
Sie können Kamelle fangen.
Und Sie können die Wagen und Tänzer und Tänzerinnen erleben.

Manche Menschen können nicht hören.
Für diese Menschen gibt es eine Übersetzung in
Gebärden-Sprache.
So können die Menschen alles verstehen.

Manche Menschen können nicht sehen.
Für diese Menschen gibt es eine Beschreibung von dem Kölner
Rosen-Montags-Zug.
Die Beschreibung ist live.

Das heißt:
Die Beschreibung ist zur gleichen Zeit wie der Rosen-Montags-Zug.



Ein Dezernent ist ein Chef.
Herr Rist ist Chef von 900 Mitarbeiterinnen
und Mitarbeitern.
Sie kümmern sich um die Hilfen für Menschen
mit Behinderung.

Hier können Sie mitfeiern:
• Am 15. Februar 2026 gibt es einen Karnevals-Zug in Köln.
Der Karnevals-Zug heißt: Schull- und Veedelszöch.
• Am 16. Februar 2026 gibt es den Rosenmontags-Zug in Köln
und in Düsseldorf.

Sie wollen einen Platz?

Dann schreiben Sie eine E-Mail an karneval-fuer-alle@lvr.de.
Alle Angebote finden Sie auch auf karneval-fuer-alle.lvr.de

Ich hoffe Sie kommen vorbei!

Alaaf und Helau!



Ihr
Dirk Rist
LVR-Dezernent Soziales



Informationen zu den Leistungen des LVR für Menschen mit Behinderung finden Sie auf soziales.lvr.de.
Die richtige Ansprechperson finden Sie auf rav.lvr.de und auf beratungskompass.lvr.de

Impressum

Landschaftsverband Rheinland
LVR-Dezernat Soziales
50663 Köln, Tel 0221 809-0
Redaktion: Kathleen Bayer, Martina Krause und Silke Schäfer, LVR

Gestaltung: Horst Wagner, LVR
Termine: KoKoBe
Text: LVR-Dezernat Soziales und KoKoBe
Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH, Am Hambuch 5,
53340 Meckenheim

Was bedeuten diese Zeichen?



Das Kalender-Blatt bedeutet: Datum, an dem die Veranstaltung stattfindet.



Die Uhr bedeutet: Uhr-Zeit, zu der die Veranstaltung beginnt und endet.



Die zwei Personen bedeuten: Veranstaltung. Hier steht, welche Veranstaltungen es gibt, zum Beispiel Frühstück, Kegeln oder Freizeitgruppe.



Bedeutet: Information. Hier gibt es mehr Informationen zu der Veranstaltung.



Zum Beispiel, wo man anrufen kann oder ob es etwas kostet.



Bedeutet: Ort, an dem die Veranstaltung stattfindet. Zum Beispiel im Pfarr-Heim, im Schwimm-Bad oder in der KoKoBe.

Rote Schrift bedeutet: Wiederholungs-Termine, die regelmäßig zur selben Zeit und am selben Ort stattfinden.



Do.
01.01.

19:30
tägliche Vorstellungen
bis
zum 11.01.

Flic Flac - Die 8. X-MAS SHOW
Ein spektakuläres Spiel mit den
Elementen und den Emotionen der
Zuschauer

Infos und Karten:
Tel.: 0800 / 06 06 06 11
flicflac-duisburg-tickets.reservix.de
ab 32 Euro

Duisburg Güterbahnhof
Am Güterbahnhof 1
47051 Duisburg

Fr.
02.01.

12:00 - 17:00
immer am 1. Freitag
im Monat

**"Bezahl so viel du möchtest" im
Lehmbruck-Museum**
Jeder Besucher legt den
Eintrittspreis selbst fest.

Infos unter:
Tel.: 0203 / 283 - 3294

Infos unter
KoKoBe Duisburg Nord
Tel.: 0203/ 51 86 04 11
0178/ 13 13 13 8

Lehmbruck-Museum
Düsseldorfer Str. 51
47051 Duisburg

17:00 - 19:00

**Stammtisch für Menschen mit
Behinderungen**

Infos unter
KoKoBe Duisburg Nord
Tel.: 0203/ 51 86 04 11
0178/ 13 13 13 8

Restaurant "Amore Mio"
Duisburger Str.213
47166 Duisburg

18:00 - 19:45

Fackelführung Landschaftspark
Im Schein der Fackeln wandern Sie
durch das alte Hüttenwerk im
Landschaftspark und erfahren wie
damals ordentlich malocht wurde.

Infos unter
Landschaftspark Duisburg
Nord
Tel.: 0203/ 71 80 800
20 €

**Landschaftspark Duisburg
Nord**
Emscherstrasse 71
47137 Duisburg

18:00 - 21:00
immer am 1. Freitag
im Monat

Inklusive Disco
Gemeinsam feiern, lachen und
unvergessliche Momente erleben!

Infos unter:
Herr Wehlings
Tel.: 0152 / 62 22 227
Eintritt frei!

Diskothek Motorrad Jansen
Schauenstr. 31
47228 Duisburg



Sa.
03.01.

8:00 - 21:00

Rhein-Ruhr-Bad
Sport und Spaß für alle!

Infos unter:
Tel.: 0203 / 54 47 10
4 Euro, ermäßigt: 2,70 Euro

Rhein-Ruhr-Bad
Kampstraße 2
47166 Duisburg



14:00 - 17:00

Samstagsteff

Infos unter
KoKoBe Duisburg Nord
Tel.: 0203/ 51 86 04 11
0178/ 13 13 13 8

KoKoBe Duisburg Nord
Emscherstrasse 184
47166 Duisburg



So.
04.01.

18:30 - 21:00

**Füchse Duisburg vs. KSW
Icefighters Leipzig**
Eishockey

Infos unter:
Tel.: 0203 / 28 09 780
11 Euro

alleato Arena
Margaretenstr. 17 – 19
47055 Duisburg



Mo. 05.01.

17:00 - 20:00

Fahrrad-Reparieren für Alle

Offene Fahrradwerkstatt in Duisburg
Hochfeld

Infos und Anmeldung:

Tel.: 0203 / 30 03 659
reborad@regenbogen-
duisburg.de

**Miete pro Reparaturplatz
beträgt 2 Euro pro Stunde**

**Fahrrad-Werkstatt reborad
am Rheinpark**
Wanheimer Str. 223
47053 Duisburg

20:00 - 22:00

Achtsam morden

Krimi-Komödie

Infos und Karten:

Tel.: 0203 / 283-8245
Bezirksverwaltung
Rheinhausen, Körnerplatz 1,
Zimmer 205 oder an der
Abendkasse
ab 22 Euro

Rheinhausenhalle
Beethovenstraße 20
47226 Duisburg



Di. 06.01.

6:00 - 14:00

Rhein-Ruhr-Trödel

Komm lass uns trödeln gehen!

Infos unter:

www.kd-maerkte.de

**Rhein-Ruhr-Halle |
Parkplatz**

Duisburger Straße 306
47166 Duisburg

16:00 - 19:00
jeden Dienstag!

Sprechstunde zur „MachBar“ in der Zentralbibliothek

Hier stehen Kundinnen und Kunden
3D-Drucker, Plotter, ein iMac mit
Musikproduktionsprogrammen,
verschiedene Geräte zur
Digitalisierung von Büchern und
Schallplatten und vieles mehr zur
Verfügung.

Infos und Anmeldung:

Tel.: 0203 / 283 4218
[stadtbibliothek@stadt-
duisburg.de](mailto:stadtbibliothek@stadt-duisburg.de)

Zentralbibliothek

Steinsche Gasse 26
47051 Duisburg



16:00 - 19:00

Kontakt-Café für Menschen mit Behinderung

Einfach vorbei kommen, Leute
treffen, sich unterhalten, etwas
trinken oder an unseren Mit-Mach-
Angeboten teilnehmen.

Infos unter:

KoKoBe Duisburg-Walsum
KoKoBe Dinslaken-Voerde
Tel.: 02064 / 41 84 217

KoKoBe-Café

Willy-Brandt-Str. 112
46535 Dinslaken



20:00 - 21:15
Jeden Dienstag

Wasser-Gymnastik

Infos:
Behinderten-Sport-
Gemeinschaft
(BRBSG Homberg e.V.)
Ehrenstraße 92a
47198 Duisburg
0 20 66 - 46 83 41
Marc Schaltmann
0 20 66 - 37 04 40
0 15 1 - 14 20 44 63
m-schaltmann@gmx.de

Kombi-Bad Homberg
Schillerstraße 160
47198 Duisburg

Mi. 07.01.

16:00 - 17:00 und
17:00 - 18:00

Jeden Mittwoch

Spaß an der Bewegung

Durch Gymnastik und Spiele

Infos:

FC Rumeln-Kaldenhausen
Reha- und Breitensport
Frau Hollinghausen
0 21 51 - 40 90 90
hollingshausen@t-online.de

**Gerhardt-Hauptmann-
Schule**

Breslauer Straße 2
47239 Duisburg





Mi.
07.01.
(Fortsetzung)

17:00 - 19:00

Tanzen ganz inklusiv!

In der Tanzgruppe sind alle willkommen.

Infos und Anmeldung:

VKM Duisburg
Josephin von der Gathen
Tel.: 0203 / 488 949 76
josephin.vondergathen@vkm-
duisburg.de

VKM Tagungshaus

Neuenhofstraße 61
47055 Duisburg



17:45 - 20:00

Das Kegeln findet alle 2 Wochen statt.

Kegeln

Egal ob Anfänger oder Profi, bei uns in der Kegelgruppe bist du genau richtig.

Infos und Anmeldung:

Lebenshilfe Duisburg
Frau Döring
Tel.: 0203 / 713 973 68

Haus Duissern

Duissernplatz 11
47051 Duisburg

150-350 Euro pro Halbjahr

je nach individuellem

Betreuungs- und

Assistenzbedarf

Do.
08.01.

10:00 - 17:00
jeden Donnerstag

**"Bezahl so viel du möchtest" im
Museum der Deutschen Binnen-
Schiff-Fahrt**

Jeder Besucher legt den Eintrittspreis selbst fest.

Infos unter:
Tel.: 0203 / 283 94140

**Museum der Deutschen
Binnen-Schiff-Fahrt**
Apostelstraße 84
47119 Duisburg

10:30 - 12:30

Plauderrunde für Ältere

Kontakte - Anregung - Infoangebote

Infos und Anmeldung:
KoKoBe Duisburg Mitte-Süd
Tel.: 0203 / 60 85 99 65
2 Euro

KoKoBe Duisburg Mitte-Süd
Michaelstr. 2
47055 Duisburg



16:00 - 18:00

immer am 2.
Donnerstag im Monat

Bastelkreis in Meiderich

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die Interesse am kreativen Umgang mit Papier, Tonkarton und anderen Materialien haben.

Infos unter:
Stadtbibliothek Duisburg
Tel.: 0203 / 283 - 4218

Bezirksbibliothek Meiderich
Von-der-Mark-Str. 71
47137 Duisburg



16:00 - 19:00

**Kontakt-Café für Menschen mit
Behinderung**

siehe 06.01.

Infos unter:
siehe 06.01.

KoKoBe-Café
siehe 06.01.



17:00 - 19:00

immer am 2. und 4.
Donnerstag im Monat

WoVo-Gruppe

In der WoVo-Gruppe (WoVo steht für Wohn-Vorbereitung) geht es darum, wie man als Erwachsener leben möchte. Und es werden alle Themen besprochen, die mit dem Ausziehen zu tun haben.

Infos und Anmeldung:
VKM Duisburg
Josephin von der Gathen
Tel.: 0203 / 488 949 76

VKM Tagungshaus
Neuenhofstr. 61
47055 Duisburg



Fr.
09.01.

16:30 - 18:00

Inklusives Fußballtraining

Infos:
Herr Janowski
Tel.: 0170 / 51 76 024

**Platzanlage des SV
Wanheim 1900 e.V.**
Honnenpfad 44a
47249 Duisburg

17:00 - 18:00

Jeden Freitag,
außer in den
Ferien

Gymnastik, Sport und Spiel

Infos:
OSC Rheinhausen
Frau Lukowski
0 20 65 - 54 35 19 3

**Turnhalle des Kultur- und
Freizeitzentrums**
Schwarzenberger Straße
147
47226 Duisburg





**Fr.
09.01.**
(Fortsetzung)

19:00 - 20:00
Jeden Freitag,
außer in den
Ferien

**Wassergymnastik und
Bewegungstherapie**

Infos:
OSC Rheinhausen
Frau Lukowski
0 20 65 - 54 35 19 3

**Lehrschwimmbecken der
Marktschule**
Marktstraße 25
47229 Duisburg-


**Sa.
10.01.**

10:00 - 12:00
Jeden Samstag,
außer in den
Ferien

Fußball
Ab 6 Jahre bis Ende offen

Infos:
Handicap Sport beim
Rumelner TV
Stephan Ketels
0 17 6 - 63 68 88 58
stephanketels@web.de

Rumelner TV
Am Sportplatz 15
47239 Duisburg

12:15 - 13:15
Jeden Samstag,
außer in den
Ferien

Turnen
Ab 6 Jahre bis Ende offen

Infos:
Handicap Sport beim
Rumelner TV
Aida Seferovic
0 15 7 - 58 26 72 76

Rumelner TV
Am Sportplatz 15
47239 Duisburg

**So.
11.01.**

11:00 - 13:00

Theaterführung
Bei einer Theaterführung zeigen wir Ihnen Orte, die sonst für unsere Zuschauer*innen nicht zugänglich sind.

Infos und Karten:
Tel.: 0203 / 283 62100
www.theaterduisburg.eventim-inhouse.de
karten@theater-duisburg.de

Theater Duisburg
Opernplatz
47051 Duisburg

6 Euro

11:00 - 14:00

Einfache Zubereitung, voller Geschmack. One Pot Gerichte
Kochkurs

Infos und Anmeldung:
KEFB Duisburg
Tel.: 0203 / 28 104 - 52
www.kefb.info/duisburg
28,20 Euro

Katholisches Stadthaus, Lehrküche
Wieberplatz 2
47051 Duisburg

15:00 - 19:00
Einlass: 14 Uhr

Tanztee im Bürgerhaus Hagenshof
Beliebte Tanzveranstaltung für Senioren

Infos unter:
Tel.: 0203 / 42 52 80
10 Euro (1 Kaffe und ein Stück Kuchen sind inklusive)

Bürgerhaus Hagenshof
Wiesbadener Straße 104
47138 Duisburg


**Mo.
12.01.**

17:00 - 20:00

Fahrrad-Reparieren für Alle
siehe 05.01.

Infos und Anmeldung:
siehe 05.01.

Fahrrad-Werkstatt reborad am Rheinpark
siehe 05.01.

18:15 - 19:45
Jeden Montag,
außer in den
Ferien

Gymnastik für Alle

Infos:
Behinderten-Sport-Gemeinschaft (BRBSG)
Homberg e.V.)
Ehrenstraße 92a
47198 Duisburg
0 20 66 - 46 83 41
Marc Schaltmann
0 20 66 - 37 04 40
0 15 1 - 14 20 44 63
m-schaltmann@gmx.de

Haesenschule
In den Haes 84
47198 Duisburg


**Di.
13.01.**

6:00 - 14:00

Rhein-Ruhr-Trödel
siehe 06.01.

Infos unter:
siehe 06.01.

Rhein-Ruhr-Halle | Parkplatz
siehe 06.01.



Di.
13.01.
(Fortsetzung)

16:00 - 19:00
jeden Dienstag!

Sprechstunde zur „MachBar“ in der Zentralbibliothek
siehe 06.01.

Infos und Anmeldung:
siehe 06.01.

Zentralbibliothek
siehe 06.01.



16:00 - 19:00

Kontakt-Café für Menschen mit Behinderung
siehe 06.01.

Infos unter:
siehe 06.01.

KoKoBe-Café
siehe 06.01.



16:45 - 18:15

Schwimmen
Bist du eine Wasserratte? Hier kannst du mit Spaß Schwimmen lernen!
Für Kinder und Jugendliche

Infos über Kosten und Anmeldung unter:
Lena Döring
Leitung Freizeitbereich
Am Grillopark 29 · 47169 Duisburg
Tel.: 0173 158 83 11
freizeit@lebenshilfe-duisburg.de

Memelbad Duisburg
Memelstr. 70-72
47057 Duisburg



20:00 - 21:15
Jeden Dienstag

Wasser-Gymnastik
siehe 06.01.

Infos:
siehe 06.01.

Kombi-Bad Homberg
siehe 06.01.

Mi.
14.01.

16:00 - 17:00 und 17:00 - 18:00
Jeden Mittwoch

Spaß an der Bewegung
siehe 07.01.

Infos:
siehe 07.01.

Gerhardt-Hauptmann-Schule
siehe 07.01.



16:00 - 18:00

Maschengedöns - Stricken und Häkeln für alle ab 14 Jahren
Expertinnen erklären Dir alles rund ums Stricken und Häkeln und stehen mit Rat und Tat bei Seite.

Infos unter:
Tel.: 0203 / 283 - 4218
Eigene Nadeln und Wolle müssen mitgebracht werden.

Zentralbibliothek Duisburg
Steinsche Gasse 26
47051 Duisburg



17:00 - 19:00

Tanzen ganz inklusiv!
siehe 07.01.

Infos und Anmeldung:
siehe 07.01.

VKM Tagungshaus
siehe 07.01.



Do.
15.01.

10:30 - 12:30

Plauderrunde für Ältere
siehe 08.01.

Infos und Anmeldung:
siehe 08.01.

KoKoBe Duisburg Mitte-Süd
siehe 08.01.



16:00 - 19:00

Kontakt-Café für Menschen mit Behinderung
siehe 06.01.

Infos unter:
siehe 06.01.

KoKoBe-Café
siehe 06.01.



17:00 - 18:30

Lebenshilfe-Rat Duisburg
Als Teil vom Lebenshilfe-Rat Duisburg wirst du aktiv und machst dich für das Thema Inklusion stark.

Infos und Anmeldung:
Lebenshilfe Duisburg
Frau Döring
Tel.: 0203 / 713 973 68

Buntes Haus der Lebenshilfe Duisburg
Weseler Str. 151-153
47169 Duisburg



Fr.
16.01.

15:00 - 16:00
immer am 3. Freitag im Monat

It's e-Time
Sprechstunde zu unseren Online-Angeboten

Infos unter:
Tel.: 0203 / 283 4218

Zentralbibliothek
Steinsche Gasse 26
47051 Duisburg





Fr.
16.01.
(Fortsetzung)

16:00 - 19:00
immer am 3. Freitag
im Monat

Repair-Café im City-Wohnpark
Hier bekommt man Hilfe, um
kaputte Dinge zu reparieren.

Infos unter:
hallo@duisentrieb.de

City-Wohnpark
Heerstr. 31 (EG rechts)
47053 Duisburg

16:30 - 18:00

Inklusives Fußballtraining
siehe 09.01.

Infos:
siehe 09.01.

**Platzanlage des SV
Wanheim 1900 e.V.**
siehe 09.01.

17:00 - 18:00
Jeden Freitag,
außer in den
Ferien

Gymnastik, Sport und Spiel
siehe 09.01.

Infos:
siehe 09.01.

**Turnhalle des Kultur- und
Freizeitzentrums**
siehe 09.01.


17:00 - 18:30

Sportgruppe Mitte
Hummeln im Hintern? Dann kommt
in unsere Sportgruppe.
Hier lernst du, deine Energie
sinnvoll um- und einzusetzen.
Für Kinder und Jugendliche

**Infos über Kosten und
Anmeldung unter:**
Lena Döring
Leitung Freizeitbereich
Am Grillopark 29 · 47169
Duisburg
Tel.: 0173 158 83 11
freizeit@lebenshilfe-
duisburg.de

Kita Wunderland
Am Gebrannten Heidgen 83
47249 Duisburg


18:00 - 20:00
Einlass ab 17:30

Der Nussknacker
Klassisches Ballett

Karten:
www.art-rservice.de
Ab 59 €

Rheinhausenhalle
Beethovenstraße 20
47226 Duisburg


Sa.
17.01.

10:00 - 12:00
Jeden Samstag,
außer in den
Ferien

Fußball
siehe 10.01.

Infos:
siehe 10.01.

Rumelner TV
siehe 10.01.

10:00 - 13:00

Freizeittreff
Frühstück

Infos und Anmeldung:
KoKoBe Duisburg Mitte-Süd
Tel.: 0203 / 60 85 99 65
3,50 Euro


KoKoBe Duisburg Mitte-Süd
Michaelstr. 2
47055 Duisburg

12:15 - 13:15
Jeden Samstag,
außer in den
Ferien

Turnen
siehe 10.01.

Infos:
siehe 10.01.

Rumelner TV
siehe 10.01.

14:00 - 17:00

Samstagstreff
siehe 03.01.

Infos unter
siehe 03.01.

KoKoBe Duisburg Nord
siehe 03.01.




So. 18.01.

15:00 - 19:00 Einlass: 14:00	15. Integrative Karnevalsfeier der Lebenshilfe Duisburg Im Steinhof wird wieder ordentlich gefeiert, getanzt und geschunkelt.	Infos und Karten: Herr Frochte Tel.: 0173 / 54 07 079 25 Euro	Steinhof Duisburg Düsseldorfer Landstr. 347 47259 Duisburg
19:30 - 22:30	Musical Starlights – Best of Musicals Es erwartet Dich eine erlesene Mischung aus gefühlvollen Balladen, rockigen Klassiker und mitreißenden Songs aus der Welt der Musicals.	Infos und Karten: Tel.: 0800 / 90 02 044 www.eventim.de ab 39,05 Euro	Glückauf-Halle Dr.-Kolb-Str. 2 47198 Duisburg
11:00 - 13:00	Sportlicher Sonntag Für Kinder von 0-17 Jahre	Infos über Kosten und Anmeldung unter Lena Döring Leitung Freizeitbereich Am Grillopark 29 · 47169 Duisburg Tel.: 0173 158 83 11 freizeit@lebenshilfe-duisburg.de	Kita Atlantis Vorholtstraße 1 47169 Duisburg

Mo. 19.01.

16:30 - 17:30	Meditation Hier kannst du deinen stressigen Alltag vergessen und zur Ruhe kommen.	Infos und Anmeldung: Lebenshilfe Duisburg Frau Döring Tel.: 0203 / 713 973 68 120-260 Euro pro Halbjahr, je nach individuellem Betreuungs- und Assistenzbedarf	Wohnstätte II der LebensRäume Wanheimer Str. 155 47053 Duisburg
17:00 - 20:00	Fahrrad-Reparieren für Alle siehe 05.01.	Infos und Anmeldung: siehe 05.01.	Fahrrad-Werkstatt reborad am Rheinpark siehe 05.01.
18:00 - 20:00	AIHASISSI Theater Lerne dich und die inklusive Theatergruppe kennen!	Infos und Anmeldung: Lebenshilfe Duisburg Frau Döring Tel.: 0203 / 713 973 68 200 Euro pro Halbjahr	Wohnstätte II der LebensRäume Wanheimer Str. 155 47053 Duisburg

Di. 20.01.

6:00 - 14:00	Rhein-Ruhr-Trödel siehe 06.01.	Infos unter: siehe 06.01.	Rhein-Ruhr-Halle Parkplatz siehe 06.01.
16:00 - 19:00 jeden Dienstag!	Sprechstunde zur „MachBar“ in der Zentralbibliothek siehe 06.01.	Infos und Anmeldung: siehe 06.01.	Zentralbibliothek siehe 06.01.
16:00 - 19:00	Kontakt-Café für Menschen mit Behinderung siehe 06.01.	Infos unter: siehe 06.01.	KoKoBe-Café siehe 06.01.
16:45 - 18:15	Schwimmen siehe 13.01.	Infos über Kosten und Anmeldung unter: siehe 13.01.	Memelbad Duisburg siehe 13.01.

Mi. 21.01.

16:00 - 17:00 und 17:00 - 18:00 Jeden Mittwoch	Spaß an der Bewegung siehe 07.01.	Infos: siehe 07.01.	Gerhardt-Hauptmann-Schule siehe 07.01.
17:00 - 19:00	Tanzen ganz inklusiv!	Infos und Anmeldung:	VKM Tagungshaus



Mi.
21.01.
(Fortsetzung)

17:45 - 20:00
Das Kegeln findet alle 2 Wochen statt.

Kegeln
siehe 07.01.

Infos und Anmeldung:
siehe 07.01.

Haus Duissern
siehe 07.01.

18:00 - 19.30

KoKoBe Elternstammtisch
Sich mit anderen Eltern austauschen in gemütlicher Atmosphäre

Infos und Anmeldung:
KoKoBe Duisburg Nord
Tel.: 0203/ 51 86 04 11
0178/ 13 13 13 8

Restaurant "Amore Mio"
Duisburger Str.213
47166 Duisburg

Do.
22.01.

10:30 - 12:30

Plauderrunde für Ältere
siehe 08.01.

Infos und Anmeldung:
siehe 08.01.

KoKoBe Duisburg Mitte-Süd
siehe 08.01.



16:00 - 19:00

Kontakt-Café für Menschen mit Behinderung
siehe 06.01.

Infos unter:
siehe 06.01.

KoKoBe-Café
siehe 06.01.



17:00 - 19:00

immer am 2. und 4. Donnerstag im Monat

WoWo-Gruppe
siehe 08.01.

Infos und Anmeldung:
siehe 08.01.

VKM Tagungshaus
siehe 08.01.



Fr.
23.01.

16:30 - 18:00

Inklusives Fußballtraining
siehe 09.01.

Infos:
siehe 09.01.

Platzanlage des SV Wanheim 1900 e.V.
siehe 09.01.

17:00 - 18:00

Jeden Freitag, außer in den Ferien

Gymnastik, Sport und Spiel
siehe 09.01.

Infos:
siehe 09.01.

Turnhalle des Kultur- und Freizeitzentrums
siehe 09.01.



17:00 - 18:30

Sportgruppe Mitte
siehe 16.01.

Infos über Kosten und Anmeldung unter:
siehe 16.01.

Kita Wunderland
siehe 16.01.



19:00 - 20:00

Jeden Freitag, außer in den Ferien

Wassergymnastik und Bewegungstherapie
siehe 09.01.

Infos:
siehe 09.01.

Lehrschwimmbecken der Marktschule
siehe 09.01.



19:00 - 23:55

Herrensitzung der Prinzengarde der Stadt Duisburg

Infos und Karten:
Tel.: 0176 / 56 11 01 14
bestellung@prinzengarde-duisburg.de
25 Euro

Landfermann-Gymnasium (Aula)
Mainstraße 10
(Ecke Landfermannstraße)
47051 Duisburg

Sa.
24.01.

10:00 - 12:00
Jeden Samstag, außer in den Ferien

Fußball
siehe 10.01.

Infos:
siehe 10.01.

Rumelner TV
siehe 10.01.



Sa.
24.01.
(Fortsetzung)

10:00 - 16:00

Super-Samstag

Am Super-Samstag wird einmal im Monat etwas Besonderes veranstaltet.

Infos und Anmeldung:

Lebenshilfe Duisburg
Frau Döring
Tel.: 0203 / 713 973 68

200-430 Euro pro Halbjahr
je nach individuellem
Betreuungs- und
Assistenzbedarf

Treffpunkt:
Lebenshilfe Duisburg
Mercatorstr. 58
47051 Duisburg

12:15 - 13:15
Jeden Samstag,
außer in den
Ferien

Turnen

siehe 10.01.

Infos:

siehe 10.01.

Rumelner TV
siehe 10.01.

19:00 - 23:55

**Damensitzung der Prinzengarde
der Stadt Duisburg**

Infos und Karten:

Tel.: 0176 / 56 11 01 14
bestellungen@prinzengarde-
duisburg.de
25 Euro

**Landfermann-Gymnasium
(Aula)**
Mainstraße 10
(Ecke Landfermannstraße)
47051 Duisburg

So.
25.01.

11:00 - 13:00

Sportlicher Sonntag

siehe 18.01.

Infos über Kosten und

Anmeldung unter
siehe 18.01.

Kita Atlantis
siehe 18.01.

18:30 - 21:00

**Füchse Duisburg vs. Hannover
Scorpions**
Eishockey

Infos und Karten:

Tel.: 0203 / 28 09 780
www.fuechse-duisburg.reser-
vix.de
11 Euro

alleato Arena
Margaretenstraße 17-19
47055 Duisburg

Mo.
26.01.

16:30 - 17:30

Meditation

siehe 19.01.

Infos und Anmeldung:

siehe 19.01.

**Wohnstätte II der
LebensRäume**
siehe 19.01.

17:00 - 20:00

Fahrrad-Reparieren für Alle

siehe 05.01.

Infos und Anmeldung:

siehe 05.01.

**Fahrrad-Werkstatt reborad
am Rheinpark**
siehe 05.01.

18:00 - 20:00

AIHASISSI Theater

siehe 19.01.

Infos und Anmeldung:

siehe 19.01.

**Wohnstätte II der
LebensRäume**
siehe 19.01.

18:15 - 19:45

Jeden Montag,
außer in den
Ferien

Gymnastik für Alle

siehe 12.01.

Infos:

siehe 12.01.

Haesenschule
siehe 12.01.

Di.
27.01.

6:00 - 14:00

Rhein-Ruhr-Trödel

siehe 06.01.

Infos unter:

siehe 06.01.

**Rhein-Ruhr-Halle |
Parkplatz**
siehe 06.01.

16:00 - 19:00
jeden Dienstag!

**Sprechstunde zur „MachBar“ in der
Zentralbibliothek**

siehe 06.01.

Infos und Anmeldung:

siehe 06.01.

Zentralbibliothek
siehe 06.01.



Di.
27.01.
(Fortsetzung)

16:00 - 19:00

Kontakt-Café für Menschen mit Behinderung
siehe 06.01.

Infos unter:
siehe 06.01.

KoKoBe-Café
siehe 06.01.


16:45 - 18:15

Schwimmen
siehe 13.01.

Infos über Kosten und Anmeldung unter:
siehe 13.01.

Memelbad Duisburg
siehe 13.01.


18:00 - 20:00

Spieleabend
Wir spielen einmal pro Woche. Egal ob Puzzle, Uno Quartett, Hauptsache es macht Spaß!

Infos und Anmeldung:
Lebenshilfe Duisburg
Frau Döring
Tel.: 0203 / 713 973 68
150 - 350 Euro pro Halbjahr, je nach individuellem Betreuungs- und Assistenzbedarf

Wohnstätte II der LebensRäume
Wanheimer Str. 155
47053 Duisburg


19:30 - 21:15

Andalusien
Flamenco-Show der Daniel Martinez Flamenco Company, begleitet von einem Kammerorchester

Karten:
www.danielmartinezflamenco.com
30 €

Rheinhausenhalle
Beethovenstraße 20
47226 Duisburg


Mi.
28.01.

16:00 - 17:00 und 17:00 - 18:00
Jeden Mittwoch

Spaß an der Bewegung
siehe 07.01.

Infos:
siehe 07.01.

Gerhardt-Hauptmann-Schule
siehe 07.01.


17:00 - 19:00

Tanzen ganz inklusiv!
siehe 07.01.

Infos und Anmeldung:
siehe 07.01.

VKM Tagungshaus
siehe 07.01.


Do.
29.01.

10:30 - 12:30

Plauderrunde für Ältere
siehe 08.01.

Infos und Anmeldung:
siehe 08.01.

KoKoBe Duisburg Mitte-Süd
siehe 08.01.


16:00 - 19:00

Kontakt-Café für Menschen mit Behinderung
siehe 06.01.

Infos unter:
siehe 06.01.

KoKoBe-Café
siehe 06.01.


Fr.
30.01.

16:30 - 18:00

Inklusives Fußballtraining
siehe 09.01.

Infos:
siehe 09.01.

Platzanlage des SV Wanheim 1900 e.V.
siehe 09.01.

17:00 - 18:00
Jeden Freitag,
außer in den
Ferien

Gymnastik, Sport und Spiel
siehe 09.01.

Infos:
siehe 09.01.

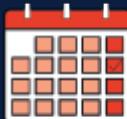
Turnhalle des Kultur- und Freizeitzentrums
siehe 09.01.


17:00 - 18:30

Sportgruppe Mitte
siehe 16.01.

Infos über Kosten und Anmeldung unter:
siehe 16.01.

Kita Wunderland
siehe 16.01.

Fr.
30.01.
(Fortsetzung)

19:00 - 20:00
Jeden Freitag,
außer in den
Ferien

**Wassergymnastik und
Bewegungstherapie**
siehe 09.01.

Infos:
siehe 09.01.

**Lehrschwimmbecken der
Marktschule**
siehe 09.01.


20:00 - 22:00
Einlass: 19 Uhr

**Barbara Ruscher - Romantik - aber
zack, zack!**
Comedy

Infos und Karten:
Tel.: 0203 / 72 99 99 84
www.steinhof-duisburg.de/veranstaltung/barbara-ruscher
29 Euro

Steinhof Duisburg
Düsseldorfer Landstr. 347
47259 Duisburg


Sa.
31.01.

10:00 - 12:00
Jeden Samstag,
außer in den
Ferien

Fußball
siehe 10.01.

Infos:
siehe 10.01.

Rumelner TV
siehe 10.01.

10:00 - 16:00

Citypiraten
Die Citypiraten entern Städte und
Spielplätze in der
Umgebung. Komm an Bord und mit
auf Entdeckungstour.
Für Kinder und Jugendliche

**Infos zu Kosten und
Anmeldung unter:**
Lena Döring
Leitung Freizeitbereich
Am Grillopark 29 · 47169
Duisburg
Tel.: 0173 158 83 11
freizeit@lebenshilfe-duisburg.de

Treffpunkt:
Lebenshilfe Duisburg
Mercatorstraße 58, 47051
Duisburg


12:15 - 13:15
Jeden Samstag,
außer in den
Ferien

Turnen
siehe 10.01.

Infos:
siehe 10.01.

Rumelner TV
siehe 10.01.

So.
01.02.

11:00 - 13:00

Sportlicher Sonntag
siehe 18.01.

**Infos über Kosten und
Anmeldung unter**
siehe 18.01.

Kita Atlantis
siehe 18.01.


15:00 - 19:00
Einlass: 14 Uhr

Tanztee im Bürgerhaus Hagenshof
Beliebte Tanzveranstaltung für
Senioren

Infos unter:
Tel.: 0203 / 42 52 80
**10 Euro (1 Kaffe und ein
Stück Kuchen sind
inklusive)**

Bürgerhaus Hagenshof
Wiesbadener Straße 104
47138 Duisburg


Mo.
02.02.

16:30 - 17:30

Meditation
siehe 19.01.

Infos und Anmeldung:
siehe 19.01.

**Wohnstätte II der
LebensRäume**
siehe 19.01.


17:00 - 20:00

Fahrrad-Reparieren für Alle
siehe 05.01.

Infos und Anmeldung:
siehe 05.01.

**Fahrrad-Werkstatt reborad
am Rheinpark**
siehe 05.01.


18:00 - 20:00

AIHASISSI Theater
siehe 19.01.

Infos und Anmeldung:
siehe 19.01.

**Wohnstätte II der
LebensRäume**
siehe 19.01.


18:15 - 19:45
Jeden Montag,
außer in den
Ferien

Gymnastik für Alle
siehe 12.01.

Infos:
siehe 12.01.

Haesenschule
siehe 12.01.




Di. 03.02.

6:00 - 14:00	Rhein-Ruhr-Trödel siehe 06.01.	Infos unter: siehe 06.01.	Rhein-Ruhr-Halle Parkplatz siehe 06.01.
16:00 - 19:00 jeden Dienstag!	Sprechstunde zur „MachBar“ in der Zentralbibliothek siehe 06.01.	Infos und Anmeldung: siehe 06.01.	Zentralbibliothek siehe 06.01. 
16:00 - 19:00	Kontakt-Café für Menschen mit Behinderung siehe 06.01.	Infos unter: siehe 06.01.	KoKoBe-Café siehe 06.01. 
16:45 - 18:15	Schwimmen siehe 13.01.	Infos über Kosten und Anmeldung unter: siehe 13.01.	Memelbad Duisburg siehe 13.01. 
17:00 - 18:00	Tanz und Fitness Musik spricht ihre ganz eigene Sprache. Werde Teil unserer Tanz- und Fitnessgruppe "The Swinging Legs"	Infos und Anmeldung: Lebenshilfe Duisburg Frau Döring Tel.: 0203 / 713 973 68 150 Euro pro Halbjahr	Kita Wunderland Am gebrannten Heidgen 83 47249 Duisburg 
18:00 - 20:00	Spieleabend siehe 27.01.	Infos und Anmeldung: siehe 27.01.	Wohnstätte II der LebensRäume siehe 27.01. 
20:00 - 21:15 Jeden Dienstag	Wasser-Gymnastik siehe 06.01.	Infos: siehe 06.01.	Kombi-Bad Homberg siehe 06.01.

Mi. 04.02.

16:00 - 17:00 und 17:00 - 18:00 Jeden Mittwoch	Spaß an der Bewegung siehe 07.01.	Infos: siehe 07.01.	Gerhardt-Hauptmann-Schule siehe 07.01. 
17:00 - 19:00	Tanzen ganz inklusiv! siehe 07.01.	Infos und Anmeldung: siehe 07.01.	VKM Tagungshaus siehe 07.01. 
17:45 - 20:00 Das Kegeln findet alle 2 Wochen statt.	Kegeln siehe 07.01.	Infos und Anmeldung: siehe 07.01.	Haus Duissern siehe 07.01.

Do. 05.02.

10:30 - 12:30	Plauderrunde für Ältere siehe 08.01.	Infos und Anmeldung: siehe 08.01.	KoKoBe Duisburg Mitte-Süd siehe 08.01. 
16:00 - 19:00	Kontakt-Café für Menschen mit Behinderung siehe 06.01.	Infos unter: siehe 06.01.	KoKoBe-Café siehe 06.01. 



Do.
05.02.
(Fortsetzung)

20:00 - 22:00

Bis dass der Tod
Schwarze Komödie

Karten und Infos:
Bei Anja Sieg in der
Bezirksverwaltung
Rheinhausen am Körnerplatz
1, persönlich (Zimmer 205),
telefonisch (0203/283-8245)
und per E-Mail
(a.sieg@stadt-duisburg.de),
jeweils montags bis freitags
von 8.30 bis 12.30 Uhr oder
an der Abendkasse.
Ab 17 €

Rheinhausenhalle
Beethovenstraße 20
47226 Duisburg


Fr.
06.02.

12:00 - 17:00
immer am 1. Freitag
im Monat

**"Bezahl so viel du möchtest" im
Lehmbruck-Museum**
Jeder Besucher legt den
Eintrittspreis selbst fest.

Infos unter:
Tel.: 0203 / 283 / 3294

Lehmbruck-Museum
Düsseldorfer Str. 51
47051 Duisburg

16:30 - 18:00

Inklusives Fußballtraining
siehe 09.01.

Infos:
siehe 09.01.

**Platzanlage des SV
Wanheim 1900 e.V.**
siehe 09.01.

17:00 - 18:00
Jeden Freitag,
außer in den
Ferien

Gymnastik, Sport und Spiel
siehe 09.01.

Infos:
siehe 09.01.

**Turnhalle des Kultur- und
Freizeitzentrums**
siehe 09.01.


17:00 - 18:30

Sportgruppe Mitte
siehe 16.01.

**Infos über Kosten und
Anmeldung unter:**
siehe 16.01.

Kita Wunderland
siehe 16.01.


17:00 - 19:00

**Stammtisch für Menschen mit
Behinderungen**
siehe 02.01.

Infos unter
siehe 02.01.

Restaurant "Amore Mio"
siehe 02.01.

18:00 - 21:00
immer am 1. Freitag
im Monat

Inklusive Disco
Gemeinsam feiern, lachen und
unvergessliche Momente erleben!

Infos unter:
Herr Wehlings
Tel.: 01522 / 62 22 227
Eintritt frei!

Diskotheek Motorrad Jansen
Schauenstr. 31
47228 Duisburg


19:00 - 20:00
Jeden Freitag,
außer in den
Ferien

**Wassergymnastik und
Bewegungstherapie**
siehe 09.01.

Infos:
siehe 09.01.

**Lehrschwimmbecken der
Marktschule**
siehe 09.01.


20:00 - 22:00

Mirja Regensburg: Happy
Ein prall gefüllter Abend mit Stand-
up-Comedy, Gesang und
Improvisation

Karten:
www.eventim.de
Ab 38,90 €

Rheinhausenhalle
Beethovenstraße 20
47226 Duisburg


Sa.
07.02.

10:00 - 12:00
Jeden Samstag,
außer in den
Ferien

Fußball
siehe 10.01.

Infos:
siehe 10.01.

Rumelner TV
siehe 10.01.



Sa. 07.02. (Fortsetzung)

12:15 - 13:15
Jeden Samstag,
außer in den
Ferien

Turnen
siehe 10.01.

Infos:
siehe 10.01.

Rumelner TV
siehe 10.01.

14:00 - 17:00

Samstagsteff
siehe 03.01.

Infos unter
siehe 03.01.

KoKoBe Duisburg Nord
siehe 03.01.


20:00 - 22:30
Einlass: 19:00

**Dancing Queens & Band - a Tribute
to ABBA**

Ein unvergesslicher Abend mit der
Musik von ABBA

Infos und Karten:
Tel.: 0203 / 72 99 99 84
www.steinhofduisburgtickets.de
ticket.io
ab 29 Euro

Steinhof Duisburg
Düsseldorfer Landstr. 347
47259 Duisburg


So. 08.02.

10:00 - 17:00
auch am 06.02. und
07.02.

6. Duisburger Kreativ Messe
Riesiges Angebot an Bastelmanufaktur
und viele Mitmach-Workshops

Infos unter:
www.landschaftspark.de/der-park/kraftzentrale
ab 8 Euro

**Kraftzentrale im
Landschaftspark Duisburg-Nord**
Emscherstraße 71
47137 Duisburg

11:00 - 13:00

Sportlicher Sonntag
siehe 18.01.

**Infos über Kosten und
Anmeldung unter**
siehe 18.01.

Kita Atlantis
siehe 18.01.


11:00 - 14:45

Omas süße Backgeheimnisse
Backkurs

Infos und Anmeldung:
KEFB Duisburg
Tel.: 0203 / 28 104 - 52
www.kefb.info/duisburg
31,25 Euro

**Katholisches Stadthaus,
Lehrküche**
Wieberplatz 2
47051 Duisburg

Mo. 09.02.

16:30 - 17:30

Meditation
siehe 19.01.

Infos und Anmeldung:
siehe 19.01.

**Wohnstätte II der
LebensRäume**
siehe 19.01.

17:00 - 20:00

Fahrrad-Reparieren für Alle
siehe 05.01.

Infos und Anmeldung:
siehe 05.01.

**Fahrrad-Werkstatt reborad
am Rheinpark**
siehe 05.01.

18:00 - 20:00

AIHASISSI Theater
siehe 19.01.

Infos und Anmeldung:
siehe 19.01.

**Wohnstätte II der
LebensRäume**
siehe 19.01.


Di. 10.02.

6:00 - 14:00

Rhein-Ruhr-Trödel
siehe 06.01.

Infos unter:
siehe 06.01.

**Rhein-Ruhr-Halle |
Parkplatz**
siehe 06.01.

16:00 - 19:00
jeden Dienstag!

**Sprechstunde zur „MachBar“ in der
Zentralbibliothek**
siehe 06.01.

Infos und Anmeldung:
siehe 06.01.

Zentralbibliothek
siehe 06.01.


16:00 - 19:00

**Kontakt-Café für Menschen mit
Behinderung**
siehe 06.01.

Infos unter:
siehe 06.01.

KoKoBe-Café
siehe 06.01.




Di. 10.02. (Fortsetzung)	16:45 - 18:15 Schwimmen siehe 13.01.	Infos über Kosten und Anmeldung unter: siehe 13.01.	Memelbad Duisburg siehe 13.01. 
	17:00 - 18:00 Tanz und Fitness siehe 03.02.	Infos und Anmeldung: siehe 03.02.	Kita Wunderland siehe 03.02. 
	18:00 - 20:00 Spieleabend siehe 27.01.	Infos und Anmeldung: siehe 27.01.	Wohnstätte II der LebensRäume siehe 27.01. 
Mi. 11.02.	16:00 - 17:00 und 17:00 - 18:00 Jeden Mittwoch	Spaß an der Bewegung siehe 07.01.	Gerhardt-Hauptmann-Schule siehe 07.01. 
	16:00 - 18:00	Maschengedöns - Stricken und Häkeln für alle ab 14 Jahren Expertinnen erklären Dir alles rund ums Stricken und Häkeln und stehen mit Rat und Tat bei Seite.	Infos unter: Tel.: 0203 / 283 - 4218 Eigene Nadeln und Wolle müssen mitgebracht werden.
	17:00 - 19:00	Tanzen ganz inklusiv! siehe 07.01.	Infos und Anmeldung: siehe 07.01. VKM Tagungshaus siehe 07.01. 
Do. 12.02.	10:30 - 12:30	Plauderrunde für Ältere siehe 08.01.	KoKoBe Duisburg Mitte-Süd siehe 08.01. 
	16:00 - 18:00 immer am 2. Donnerstag im Monat	Bastelkreis in Meiderich Die Veranstaltung richtet sich an alle, die Interesse am kreativen Umgang mit Papier, Tonkarton und anderen Materialien haben.	Infos unter: Stadtbibliothek Duisburg Tel.: 0203 / 283 - 4218 
	16:00 - 19:00	Kontakt-Café für Menschen mit Behinderung siehe 06.01.	Infos unter: siehe 06.01. KoKoBe-Café siehe 06.01. 
	17:00 - 18:30	Lebenshilfe-Rat Duisburg Als Teil vom Lebenshilfe-Rat Duisburg wirst du aktiv und machst dich für das Thema Inklusion stark.	Infos und Anmeldung: Lebenshilfe Duisburg Frau Döring Tel.: 0203 / 713 973 68 
	17:00 - 19:00 immer am 2. und 4. Donnerstag im Monat	WoVo-Gruppe siehe 08.01.	Infos und Anmeldung: siehe 08.01. VKM Tagungshaus siehe 08.01. 
Fr. 13.02.	16:30 - 18:00	Inklusives Fußballtraining siehe 09.01.	Platzanlage des SV Wanheim 1900 e.V. siehe 09.01.



Fr. 13.02. (Fortsetzung)	17:00 - 18:00 Jeden Freitag, außer in den Ferien	Gymnastik, Sport und Spiel siehe 09.01.	Infos: siehe 09.01.	Turnhalle des Kultur- und Freizeitzentrums siehe 09.01. 
	17:00 - 18:30	Sportgruppe Mitte siehe 16.01.	Infos über Kosten und Anmeldung unter: siehe 16.01.	Kita Wunderland siehe 16.01. 
	19:00 - 20:00 Jeden Freitag, außer in den Ferien	Wassergymnastik und Bewegungstherapie siehe 09.01.	Infos: siehe 09.01.	Lehrschwimmbecken der Marktschule siehe 09.01. 
Sa. 14.02.	10:00 - 12:00 Jeden Samstag, außer in den Ferien	Fußball siehe 10.01.	Infos: siehe 10.01.	Rumelner TV siehe 10.01.
	12:15 - 13:15 Jeden Samstag, außer in den Ferien	Turnen siehe 10.01.	Infos: siehe 10.01.	Rumelner TV siehe 10.01.
	14:00 - 17:00	Freizeittreff Offenes Angebot	Infos und Anmeldung: KoKoBe Duisburg Mitte-Süd Tel.: 0203 / 60 85 99 65 2 Euro	KoKoBe Duisburg Mitte-Süd Michaelstr. 2 47055 Duisburg 
	20:00 - 22:00	Frieda Braun „Sprechpause“ Kabarett	Karten: www.eventim.de Ab 35,75 €	Rheinhausenhalle Beethovenstraße 20 47226 Duisburg 
So. 15.02.	11:00 - 13:00	Sportlicher Sonntag siehe 18.01.	Infos über Kosten und Anmeldung unter siehe 18.01.	Kita Atlantis siehe 18.01. 
	16:30 - 18:15 immer freitags, samstags und sonntags	Fackelführung Im Schein der Fackeln wandern Sie durch das alte Hüttenwerk im Landschaftspark Duisburg-Nord und erfahren wie damals ordentlich malocht wurde.	Infos und Karten: Tel.: 0203 / 71 80 800 www.tour-de-ruhr.de/tour/ofene-fackelfuehrung 20 Euro	Landschaftspark Duisburg Nord Emscherstraße 71 47137 Duisburg
Mo. 16.02.	13:11	Rosenmontagszug „Europa im Herzen – Konfetti im Blut“	Infos unter: Tel.: 0203 / 933 345 - 25	Duisburger Innenstadt Start: Duisburger Innenhafen Ziel: Güterbahnhof
	16:30 - 17:30	Meditation siehe 19.01.	Infos und Anmeldung: siehe 19.01.	Wohnstätte II der LebensRäume siehe 19.01.
	17:00 - 20:00	Fahrrad-Reparieren für Alle siehe 05.01.	Infos und Anmeldung: siehe 05.01.	Fahrrad-Werkstatt reborad am Rheinpark siehe 05.01.



Mo. 16.02. (Fortsetzung)	18:00 - 20:00 AIHASISSI Theater siehe 19.01.	Infos und Anmeldung: siehe 19.01.	Wohnstätte II der LebensRäume siehe 19.01. 
	18:15 - 19:45 Jeden Montag, außer in den Ferien	Gymnastik für Alle siehe 12.01.	Infos: siehe 12.01. 
Di. 17.02.	6:00 - 14:00 Rhein-Ruhr-Trödel siehe 06.01.	Infos unter: siehe 06.01.	Rhein-Ruhr-Halle Parkplatz siehe 06.01.
	16:00 - 19:00 jeden Dienstag!	Sprechstunde zur „MachBar“ in der Zentralbibliothek siehe 06.01.	Infos und Anmeldung: siehe 06.01. 
	16:00 - 19:00	Kontakt-Café für Menschen mit Behinderung siehe 06.01.	Infos unter: siehe 06.01. 
	16:45 - 18:15	Schwimmen siehe 13.01.	Infos über Kosten und Anmeldung unter: siehe 13.01. 
	17:00 - 18:00	Tanz und Fitness siehe 03.02.	Infos und Anmeldung: siehe 03.02. 
	18:00 - 20:00	Spieleabend siehe 27.01.	Infos und Anmeldung: siehe 27.01. 
Mi. 18.02.	16:00 - 17:00 und 17:00 - 18:00 Jeden Mittwoch	Spaß an der Bewegung siehe 07.01.	Infos: siehe 07.01. 
	17:00 - 19:00	Tanzen ganz inklusiv! siehe 07.01.	Infos und Anmeldung: siehe 07.01. 
	17:45 - 20:00 Das Kegeln findet alle 2 Wochen statt.	Kegeln siehe 07.01.	Infos und Anmeldung: siehe 07.01. 
Do. 19.02.	10:30 - 12:30	Plauderrunde für Ältere siehe 08.01.	KoKoBe Duisburg Mitte-Süd siehe 08.01. 



Do.
19.02.
(Fortsetzung)

11:00 - 12:00

Hör mal Kunst - Veranstaltungen für Menschen mit demenzieller Veränderung und Kinder im Vorschulalter

Gemeinsam lauschen Jung und Alt der Musik und gehen im Anschluss auf Entdeckungsreise. Wie klingen die Instrumente, wie erzeugen sie ihren Klang und wie fühlt sich das an?

16:00 - 19:00

Kontakt-Café für Menschen mit Behinderung

siehe 06.01.

20:00 - 22:30

Anjas Singabend

Best of 90s & 2000er

Infos und Anmeldung:
Tel.: 0203 / 283 62100
karten@theater-duisburg.de
5 Euro

Lehmbruck Museum
Düsseldorfer Straße 51
47051 Duisburg

Fr.
20.02.

15:00 - 16:00
immer am 3. Freitag im Monat

It's e-Time

Sprechstunde zu den Online-Angeboten der Stadtbibliothek Duisburg

Infos unter:
Tel.: 0203 / 283 4218

Zentralbibliothek
Steinsche Gasse 26
47051 Duisburg



16:00 - 19:00
immer am 3. Freitag im Monat

Repaircafé im City-Wohnpark

Hier bekommt man Hilfe, um kaputte Dinge zu reparieren.

Infos unter:
hallo@duisentrieb.de

City-Wohnpark
Heerstr. 31 (EG rechts)
47053 Duisburg



16:30 - 18:00

Inklusives Fußballtraining

siehe 09.01.

Infos:
siehe 09.01.

Platzanlage des SV Wanheim 1900 e.V.
siehe 09.01.



17:00 - 18:00
Jeden Freitag, außer in den Ferien

Gymnastik, Sport und Spiel

siehe 09.01.

Infos:
siehe 09.01.

Turnhalle des Kultur- und Freizeitzentrums
siehe 09.01.



17:00 - 18:30

Sportgruppe Mitte

siehe 16.01.

Infos über Kosten und Anmeldung unter:
siehe 16.01.

Kita Wunderland
siehe 16.01.



19:00 - 20:00
Jeden Freitag, außer in den Ferien

Wassergymnastik und Bewegungstherapie

siehe 09.01.

Infos:
siehe 09.01.

Lehrschwimmbecken der Marktschule
siehe 09.01.



20:00 - 22:00
Einlass: 19:00

Marc Weise - Weltmeister der Zauberkunst

Mit verblüffenden Tricks, schlagfertigem Humor und jeder Menge Überraschungen sorgt er für einen Abend voller Staunen und Lachen.

Infos und Karten:
Tel.: 0203 / 72 99 99 84
www.steinhofduisburgtickets.de
ticket.io
33,90 Euro

Steinhof Duisburg
Düsseldorfer Landstr. 347
47259 Duisburg





Sa. 21.02.

10:00 - 12:00 Jeden Samstag, außer in den Ferien	Fußball siehe 10.01.	Infos: siehe 10.01.	Rumelner TV siehe 10.01.
10:00 - 16:00	Super-Samstag Am Super-Samstag wird einmal im Monat etwas Besonderes veranstaltet.	Infos und Anmeldung: Lebenshilfe Duisburg Frau Döring Tel.: 0203 / 713 973 68 200-430 Euro pro Halbjahr, ja nach individuellem Betreuungs- und Assistenzbedarf	Treffpunkt: Lebenshilfe Duisburg Mercatorstr. 58 47051 Duisburg
14:00 - 17:00	Samstagsteff siehe 03.01.	Infos unter siehe 03.01.	KoKoBe Duisburg Nord siehe 03.01. 

So. 22.02.

11:00 - 13:00	Sportlicher Sonntag siehe 18.01.	Infos über Kosten und Anmeldung unter siehe 18.01.	Kita Atlantis siehe 18.01. 
12:00 - 13:45 und: 14:00 - 15:45	Hüttenführung Bei dieser Führung wird die Geschichte der Meidericher Eisenhütte, die Technik sowie die Arbeitsbedingungen fachkundig und anschaulich erzählt.	Infos und Karten: Tel.: 0203 / 7180 800 www.tour-de-ruhr.de/tour/ofene-huettenfuehrung 16 Euro	Landschaftspark Duisburg Nord Emscherstraße 71 47137 Duisburg

Mo. 23.02.

16:30 - 17:30	Meditation siehe 19.01.	Infos und Anmeldung: siehe 19.01.	Wohnstätte II der LebensRäume siehe 19.01.
17:00 - 20:00	Fahrrad-Reparieren für Alle siehe 05.01.	Infos und Anmeldung: siehe 05.01.	Fahrrad-Werkstatt reborad am Rheinpark siehe 05.01.
18:00 - 20:00	AIHASSSI Theater siehe 19.01.	Infos und Anmeldung: siehe 19.01.	Wohnstätte II der LebensRäume siehe 19.01. 
18:15 - 19:45 Jeden Montag, außer in den Ferien	Gymnastik für Alle siehe 12.01.	Infos: siehe 12.01.	Haesenschule siehe 12.01. 

Di. 24.02.

6:00 - 14:00	Rhein-Ruhr-Trödel siehe 06.01.	Infos unter: siehe 06.01.	Rhein-Ruhr-Halle Parkplatz siehe 06.01.
16:00 - 19:00 jeden Dienstag!	Sprechstunde zur „MachBar“ in der Zentralbibliothek siehe 06.01.	Infos und Anmeldung: siehe 06.01.	Zentralbibliothek siehe 06.01. 



Di. 24.02. (Fortsetzung)	16:00 - 19:00	Kontakt-Café für Menschen mit Behinderung siehe 06.01.	Infos unter: siehe 06.01.	KoKoBe-Café siehe 06.01. 
	16:45 - 18:15	Schwimmen siehe 13.01.	Infos über Kosten und Anmeldung unter: siehe 13.01.	Memelbad Duisburg siehe 13.01. 
	17:00 - 18:00	Tanz und Fitness siehe 03.02.	Infos und Anmeldung: siehe 03.02.	Kita Wunderland siehe 03.02. 
	18:00 - 20:00	Spieleabend siehe 27.01.	Infos und Anmeldung: siehe 27.01.	Wohnstätte II der LebensRäume siehe 27.01. 
Mi. 25.02.	16:00 - 17:00 und 17:00 - 18:00 Jeden Mittwoch	Spaß an der Bewegung siehe 07.01.	Infos: siehe 07.01.	Gerhardt-Hauptmann-Schule siehe 07.01. 
	17:00 - 19:00	Tanzen ganz inklusiv! siehe 07.01.	Infos und Anmeldung: siehe 07.01.	VKM Tagungshaus siehe 07.01. 
Do. 26.02.	10:30 - 12:30	Plauderrunde für Ältere siehe 08.01.	Infos und Anmeldung: siehe 08.01.	KoKoBe Duisburg Mitte-Süd siehe 08.01. 
	16:00 - 19:00	Kontakt-Café für Menschen mit Behinderung siehe 06.01.	Infos unter: siehe 06.01.	KoKoBe-Café siehe 06.01. 
	17:00 - 19:00 immer am 2. und 4. Donnerstag im Monat	WoVo-Gruppe siehe 08.01.	Infos und Anmeldung: siehe 08.01.	VKM Tagungshaus siehe 08.01. 
Fr. 27.02.	16:30 - 18:00	Inklusives Fußballtraining siehe 09.01.	Infos: siehe 09.01.	Platzanlage des SV Wanheim 1900 e.V. siehe 09.01.
	17:00 - 18:00 Jeden Freitag, außer in den Ferien	Gymnastik, Sport und Spiel siehe 09.01.	Infos: siehe 09.01.	Turnhalle des Kultur- und Freizeitzentrums siehe 09.01. 
	17:00 - 18:30	Sportgruppe Mitte siehe 16.01.	Infos über Kosten und Anmeldung unter: siehe 16.01.	Kita Wunderland siehe 16.01. 
	19:00 - 20:00 Jeden Freitag, außer in den Ferien	Wassergymnastik und Bewegungstherapie siehe 09.01.	Infos: siehe 09.01.	Lehrschwimmbecken der Marktschule siehe 09.01. 



**Sa.
28.02.**

10:00 - 12:00
Jeden Samstag,
außer in den
Ferien

Fußball
siehe 10.01.

Infos:
siehe 10.01.

Rumelner TV
siehe 10.01.

10:00 - 16:00

Citypiraten
siehe 31.01.

**Infos zu Kosten und
Anmeldung unter:**
siehe 31.01.

Treffpunkt:
siehe 31.01.


**So.
01.03.**

11:00 - 13:00

Sportlicher Sonntag
siehe 18.01.

**Infos über Kosten und
Anmeldung unter**
siehe 18.01.

Kita Atlantis
siehe 18.01.


15:00 - 19:00

Tanztee im Bürgerhaus Hagenshof
Beliebte Tanzveranstaltung für
Senioren

Infos unter:
Tel.: 0203 / 425280
**10 Euro (1 Kaffe und ein
Stück Kuchen sind
inklusive)**

Bürgerhaus Hagenshof
Wiesbadener Straße 104
47138 Duisburg


**Mo.
02.03.**

16:30 - 17:30

Meditation
siehe 19.01.

Infos und Anmeldung:
siehe 19.01.

**Wohnstätte II der
LebensRäume**
siehe 19.01.

17:00 - 20:00

Fahrrad-Reparieren für Alle
siehe 05.01.

Infos und Anmeldung:
siehe 05.01.

**Fahrrad-Werkstatt reborad
am Rheinpark**
siehe 05.01.

18:00 - 20:00

AIHASSSI Theater
siehe 19.01.

Infos und Anmeldung:
siehe 19.01.

**Wohnstätte II der
LebensRäume**
siehe 19.01.


**Di.
03.03.**

6:00 - 14:00

Rhein-Ruhr-Trödel
siehe 06.01.

Infos unter:
siehe 06.01.

**Rhein-Ruhr-Halle |
Parkplatz**
siehe 06.01.

16:00 - 19:00
jeden Dienstag!

**Sprechstunde zur „MachBar“ in der
Zentralbibliothek**
siehe 06.01.

Infos und Anmeldung:
siehe 06.01.

Zentralbibliothek
siehe 06.01.


16:00 - 19:00

**Kontakt-Café für Menschen mit
Behinderung**
siehe 06.01.

Infos unter:
siehe 06.01.

KoKoBe-Café
siehe 06.01.


16:45 - 18:15

Schwimmen
siehe 13.01.

**Infos über Kosten und
Anmeldung unter:**
siehe 13.01.

Memelbad Duisburg
siehe 13.01.


17:00 - 18:00

Tanz und Fitness
siehe 03.02.

Infos und Anmeldung:
siehe 03.02.

Kita Wunderland
siehe 03.02.


18:00 - 20:00

Spieleabend
siehe 27.01.

Infos und Anmeldung:
siehe 27.01.

**Wohnstätte II der
LebensRäume**
siehe 27.01.




Di.
03.03.
(Fortsetzung)

20:00 - 21:15
Jeden Dienstag

Wasser-Gymnastik
siehe 06.01.

Infos:
siehe 06.01.

Kombi-Bad Homberg
siehe 06.01.

Mi.
04.03.

16:00 - 17:00 und
17:00 - 18:00
Jeden Mittwoch

Spaß an der Bewegung
siehe 07.01.

Infos:
siehe 07.01.

Gerhardt-Hauptmann-Schule
siehe 07.01.



17:00 - 19:00

Tanzen ganz inklusiv!
siehe 07.01.

Infos und Anmeldung:
siehe 07.01.

VKM Tagungshaus
siehe 07.01.



17:45 - 20:00

Das Kegeln findet alle 2 Wochen statt.

Kegeln

siehe 07.01.

Infos und Anmeldung:
siehe 07.01.

Haus Duissern
siehe 07.01.

Do.
05.03.

10:30 - 12:30

Plauderrunde für Ältere
siehe 08.01.

Infos und Anmeldung:
siehe 08.01.

KoKoBe Duisburg Mitte-Süd
siehe 08.01.



16:00 - 19:00

Kontakt-Café für Menschen mit Behinderung
siehe 06.01.

Infos unter:
siehe 06.01.

KoKoBe-Café
siehe 06.01.



Fr.
06.03.

12:00 - 17:00
immer am 1. Freitag im Monat!

"Bezahl so viel du möchtest" im Lembrück-Museum
Jeder Besucher legt den Eintrittspreis selbst fest.

Infos unter:
0203 / 283 - 3294

Lembrück-Museum
Düsseldorfer Str. 51
47051 Duisburg

16:30 - 18:00

Inklusives Fußballtraining
siehe 09.01.

Infos:
siehe 09.01.

Platzanlage des SV Wanheim 1900 e.V.
siehe 09.01.



17:00 - 18:00
Jeden Freitag, außer in den Ferien

Gymnastik, Sport und Spiel
siehe 09.01.

Infos:
siehe 09.01.

Turnhalle des Kultur- und Freizeitzentrums
siehe 09.01.



17:00 - 18:30

Sportgruppe Mitte
siehe 16.01.

Infos über Kosten und Anmeldung unter:
siehe 16.01.

Kita Wunderland
siehe 16.01.



17:00 - 19:00

Stammtisch für Menschen mit Behinderungen
siehe 02.01.

Infos unter:
siehe 02.01.

Restaurant "Amore Mio"
siehe 02.01.

18:00 - 21:00
immer am 1. Freitag im Monat!

Inklusive Disco
Gemeinsam feiern, lachen und unvergessliche Momente erleben!

Infos unter:
Herr Wehlings
Tel.: 01522 / 62 22 227
Eintritt frei!

Diskotheek Motorrad Jansen
Schauenstr. 31
47228 Duisburg



19:00 - 20:00
Jeden Freitag, außer in den Ferien

Wassergymnastik und Bewegungstherapie
siehe 09.01.

Infos:
siehe 09.01.

Lehrschwimmbecken der Marktschule
siehe 09.01.





Sa. 07.03.

10:00 - 12:00 Jeden Samstag, außer in den Ferien	Fußball siehe 10.01.	Infos: siehe 10.01.	Rumelner TV siehe 10.01.
12:15 - 13:15 Jeden Samstag, außer in den Ferien	Turnen siehe 10.01.	Infos: siehe 10.01.	Rumelner TV siehe 10.01.
14:00 - 17:00	Samstagsteff siehe 03.01.	Infos unter siehe 03.01.	KoKoBe Duisburg Nord siehe 03.01. 

So. 08.03.

19:00 - 21:00 Einlass: 18:00 Uhr	Weibsbilder - MalleDiven- Ausgebrannt am Sommerstrand Comedy	Infos unter: Tel.: 0203 / 72 99 99 84 www.steinhof-duisburg.de/veranstaltung/weibsbilder 24,70 Euro	Steinhof Duisburg Düsseldorfer Landstr. 347 47259 Duisburg 
--	--	--	--

Mo. 09.03.

16:30 - 17:30	Meditation siehe 19.01.	Infos und Anmeldung: siehe 19.01.	Wohnstätte II der LebensRäume siehe 19.01.
17:00 - 20:00	Fahrrad-Reparieren für Alle siehe 05.01.	Infos und Anmeldung: siehe 05.01.	Fahrrad-Werkstatt reborad am Rheinpark siehe 05.01.
18:00 - 20:00	AIHASISSI Theater siehe 19.01.	Infos und Anmeldung: siehe 19.01.	Wohnstätte II der LebensRäume siehe 19.01. 

Di. 10.03.

6:00 - 14:00	Rhein-Ruhr-Trödel siehe 06.01.	Infos unter: siehe 06.01.	Rhein-Ruhr-Halle Parkplatz siehe 06.01.
16:00 - 19:00 jeden Dienstag!	Sprechstunde zur „MachBar“ in der Zentralbibliothek siehe 06.01.	Infos und Anmeldung: siehe 06.01. 	Zentralbibliothek siehe 06.01.
16:00 - 19:00	Kontakt-Café für Menschen mit Behinderung siehe 06.01.	Infos unter: siehe 06.01. 	KoKoBe-Café siehe 06.01.
16:45 - 18:15	Schwimmen siehe 13.01.	Infos über Kosten und Anmeldung unter: siehe 13.01. 	Memelbad Duisburg siehe 13.01.
17:00 - 18:00	Tanz und Fitness siehe 03.02.	Infos und Anmeldung: siehe 03.02. 	Kita Wunderland siehe 03.02.



Di.
10.03.
(Fortsetzung)

18:00 - 20:00

Spieleabend
siehe 27.01.

Infos und Anmeldung:
siehe 27.01.

Wohnstätte II der LebensRäume
siehe 27.01.



20:00 - 21:15
Jeden Dienstag

Wasser-Gymnastik
siehe 06.01.

Infos:
siehe 06.01.

Kombi-Bad Homberg
siehe 06.01.

20:00 - 22:30
Einlass: 19:00

Anja's Singabend
„BEST OF ABBA VOL II“

Infos und Karten:
Tel.: 0203 / 72 99 99 84
www.steinhof-duisburg.de/veranstaltung/anja-s-singabend
ab 12 Euro

Steinhof Duisburg
Düsseldorfer Landstr. 347
47259 Duisburg



Mi.
11.03.

**16:00 - 17:00 und
17:00 - 18:00**

Jeden Mittwoch

Spaß an der Bewegung
siehe 07.01.

Infos:
siehe 07.01.

Gerhardt-Hauptmann-Schule
siehe 07.01.



16:00 - 18:00

Maschengedöns - Stricken und Häkeln für alle ab 14 Jahren
Expertinnen erklären Dir alles rund ums Stricken und Häkeln und stehen mit Rat und Tat bei Seite.

Infos unter:
Tel.: 0203 / 283 - 4218
Eigene Nadeln und Wolle müssen mitgebracht werden.

Zentralbibliothek Duisburg
Steinsche Gasse 26
47051 Duisburg



17:00 - 19:00

Tanzen ganz inklusiv!
siehe 07.01.

Infos und Anmeldung:
siehe 07.01.

VKM Tagungshaus
siehe 07.01.



Do.
12.03.

10:30 - 12:30

Plauderrunde für Ältere
siehe 08.01.

Infos und Anmeldung:
siehe 08.01.

KoKoBe Duisburg Mitte-Süd
siehe 08.01.



16:00 - 18:00

immer am 2.
Donnerstag im Monat

Bastelkreis in Meiderich

Die Veranstaltung richtet sich an alle, die Interesse am kreativen Umgang mit Papier, Tonkarton und anderen Materialien haben.

Infos unter:

Stadtbibliothek Duisburg
Tel.: 0203 / 283 - 4218

Bezirksbibliothek Meiderich
Von-der-Mark-Str. 71
47137 Duisburg



16:00 - 19:00

Kontakt-Café für Menschen mit Behinderung
siehe 06.01.

Infos unter:
siehe 06.01.

KoKoBe-Café
siehe 06.01.



17:00 - 18:30

Lebenshilfe-Rat Duisburg
Als Teil vom Lebenshilfe-Rat Duisburg wirst du aktiv und machst dich für das Thema Inklusion stark.

Infos und Anmeldung:
Lebenshilfe Duisburg
Frau Döring
Tel.: 0203 / 713 973 68

Buntes Haus der Lebenshilfe Duisburg
Weseler Str. 151-153
47169 Duisburg



17:00 - 19:00

immer am 2. und 4.
Donnerstag im Monat

WoWo-Gruppe

siehe 08.01.

Infos und Anmeldung:
siehe 08.01.

VKM Tagungshaus
siehe 08.01.





**Fr.
13.03.**

16:00 - 20:30	Freizeittreff Gemeinsame Fahrt zur inklusiven Disco im Parkhaus Meiderich	Infos unter: KoKoBe Duisburg Mitte-Süd Tel.: 0203 / 60 85 99 65 Fahrkarte und Geld für Snacks und Getränke mitbringen!	Treffpunkt: KoKoBe Duisburg Mitte-Süd Michaelstr. 2 47055 Duisburg
16:30 - 18:00	Inklusives Fußballtraining siehe 09.01.	Infos: siehe 09.01.	Platzanlage des SV Wanheim 1900 e.V. siehe 09.01.
17:00 - 18:00 Jeden Freitag, außer in den Ferien	Gymnastik, Sport und Spiel siehe 09.01.	Infos: siehe 09.01.	Turnhalle des Kultur- und Freizeitzentrums siehe 09.01. 
17:00 - 18:30	Sportgruppe Mitte siehe 16.01.	Infos über Kosten und Anmeldung unter: siehe 16.01.	Kita Wunderland siehe 16.01. 
17:00 - 20:00	4 ALL inklusive Disco	Infos unter: Tel.: 0203 / 44 34 48 www.parkhaus-meiderich.de Eintritt frei!	Parkhaus Meiderich Bürgermeister-Pütz-Str. 123 47137 Duisburg 

**Sa.
14.03.**

10:00 - 12:00 Jeden Samstag, außer in den Ferien	Fußball siehe 10.01.	Infos: siehe 10.01.	Rumelner TV siehe 10.01.
12:15 - 13:15 Jeden Samstag, außer in den Ferien	Turnen siehe 10.01.	Infos: siehe 10.01.	Rumelner TV siehe 10.01.
15:00 - 16:30	„Superheld*innen gesucht!“ Eine Superheldenoper von Anno Schreier	Infos unter: Tel.: 0203 / 283 62 100 www.theater-duisburg.de Eintritt frei!	Theater Duisburg - Opernfoyer Opernplatz 47051 Duisburg

**So.
15.03.**

11:00 - 12:00	Astrein - Instrumente und ihre Bäume Die Duisburger Philharmoniker erzählen von ihren Instrumentenbäumen. Nach dem Konzert stellt ein Instrumentenbauer seine Arbeit vor, und die Gäste dürfen Streichinstrumente selbst ausprobieren.	Infos und Karten: Tel.: 0203 / 283 62100 karten@theater-duisburg.de www.theaterduisburg.eventim-inhouse.de 9 Euro	Lehmbruck-Museum Düsseldorfer Straße 51 47051 Duisburg
11:00 - 13:00	Sportlicher Sonntag siehe 18.01.	Infos über Kosten und Anmeldung unter siehe 18.01. 	Kita Atlantis siehe 18.01.

**Mo.
16.03.**

16:30 - 17:30	Meditation siehe 19.01.	Infos und Anmeldung: siehe 19.01.	Wohnstätte II der LebensRäume siehe 19.01.
----------------------	-----------------------------------	---	--



Mo. 16.03. (Fortsetzung)	17:00 - 20:00 Fahrrad-Reparieren für Alle siehe 05.01.	Infos und Anmeldung: siehe 05.01.	Fahrrad-Werkstatt reborad am Rheinpark siehe 05.01.
	18:00 - 20:00 AIHASISSI Theater siehe 19.01.	Infos und Anmeldung: siehe 19.01.	Wohnstätte II der LebensRäume siehe 19.01. 
	18:15 - 19:45 Jeden Montag, außer in den Ferien	Gymnastik für Alle siehe 12.01.	Infos: siehe 12.01. Haesenschule siehe 12.01. 
Di. 17.03.	6:00 - 14:00 Rhein-Ruhr-Trödel siehe 06.01.	Infos unter: siehe 06.01.	Rhein-Ruhr-Halle Parkplatz siehe 06.01.
	16:00 - 19:00 jeden Dienstag!	Sprechstunde zur „MachBar“ in der Zentralbibliothek siehe 06.01.	Infos und Anmeldung: siehe 06.01. 
	16:00 - 19:00 Kontakt-Café für Menschen mit Behinderung siehe 06.01.	Infos unter: siehe 06.01.	KoKoBe-Café siehe 06.01. 
	16:45 - 18:15 Schwimmen siehe 13.01.	Infos über Kosten und Anmeldung unter: siehe 13.01.	Memelbad Duisburg siehe 13.01. 
	17:00 - 18:00 Tanz und Fitness siehe 03.02.	Infos und Anmeldung: siehe 03.02.	Kita Wunderland siehe 03.02. 
	18:00 - 20:00 Spieleabend siehe 27.01.	Infos und Anmeldung: siehe 27.01.	Wohnstätte II der LebensRäume siehe 27.01. 
Mi. 18.03.	16:00 - 17:00 und 17:00 - 18:00 Jeden Mittwoch	Spaß an der Bewegung siehe 07.01.	Gerhardt-Hauptmann- Schule siehe 07.01. 
	17:00 - 19:00 Tanzen ganz inklusiv! siehe 07.01.	Infos und Anmeldung: siehe 07.01.	VKM Tagungshaus siehe 07.01. 
	17:45 - 20:00 Das Kegeln findet alle 2 Wochen statt.	Kegeln siehe 07.01.	Infos und Anmeldung: siehe 07.01. Haus Duissern siehe 07.01.
	18:00 - 19:30 KoKoBe Elternstammtisch siehe 21.01.	Infos und Anmeldung: siehe 21.01.	Restaurant "Amore Mio" siehe 21.01.



**Do.
19.03.**

10:30 - 12:30	Plauderrunde für Ältere siehe 08.01.	Infos und Anmeldung: siehe 08.01.	KoKoBe Duisburg Mitte-Süd siehe 08.01. 
16:00 - 19:00	Kontakt-Café für Menschen mit Behinderung siehe 06.01.	Infos unter: siehe 06.01.	KoKoBe-Café siehe 06.01. 

**Fr.
20.03.**

15:00 - 16:00 immer am 3. Freitag im Monat	It's e-Time Sprechstunde zu den Online- Angeboten der Stadtbibliothek Duisburg	Infos unter: Tel.: 0203 / 283 4218	Zentralbibliothek Steinsche Gasse 26 47051 Duisburg 
16:00 - 19:00 immer am 3. Freitag im Monat	Repaircafé im City-Wohnpark Hier bekommt man Hilfe, um kaputte Dinge zu reparieren.	Infos unter: hallo@duisentrieb.de	City-Wohnpark Heerstr. 31 (EG rechts) 47053 Duisburg
16:30 - 18:00	Inklusives Fußballtraining siehe 09.01.	Infos: siehe 09.01.	Platzanlage des SV Wanheim 1900 e.V. siehe 09.01.
17:00 - 18:00 Jeden Freitag, außer in den Ferien	Gymnastik, Sport und Spiel siehe 09.01.	Infos: siehe 09.01.	Turnhalle des Kultur- und Freizeitzentrums siehe 09.01. 
17:00 - 18:30	Sportgruppe Mitte siehe 16.01.	Infos über Kosten und Anmeldung unter: siehe 16.01.	Kita Wunderland siehe 16.01. 
19:00 - 20:00 Jeden Freitag, außer in den Ferien	Wassergymnastik und Bewegungstherapie siehe 09.01.	Infos: siehe 09.01.	Lehrschwimmbecken der Marktschule siehe 09.01. 

**Sa.
21.03.**

10:00 - 12:00 Jeden Samstag, außer in den Ferien	Fußball siehe 10.01.	Infos: siehe 10.01.	Rumelner TV siehe 10.01.
10:00 - 16:00	Super-Samstag Am Super-Samstag wird einmal im Monat etwas Besonderes veranstaltet.	Infos und Anmeldung: Lebenshilfe Duisburg Frau Döring Tel.: 0203 / 713 973 68 200-430 Euro pro Halbjahr, je nach individuellem Betreuungs- und Pflegebedarf	Treffpunkt: Lebenshilfe Duisburg Mercatorstr. 58 47051 Duisburg

**So.
22.03.**

8:00 - 21:00	Rhein-Ruhr-Bad Sport und Spaß für alle	Infos unter: Tel.: 0203 / 54 47 10 4 Euro, ermäßigt: 2,70 Euro	Rhein-Ruhr-Bad Kampstraße 2 47166 Duisburg 
11:00 - 13:00	Sportlicher Sonntag siehe 18.01.	Infos über Kosten und Anmeldung unter siehe 18.01.	Kita Atlantis siehe 18.01. 



Mo. 23.03.

16:30 - 17:30	Meditation siehe 19.01.	Infos und Anmeldung: siehe 19.01.	Wohnstätte II der LebensRäume siehe 19.01.
17:00 - 20:00	Fahrrad-Reparieren für Alle siehe 05.01.	Infos und Anmeldung: siehe 05.01.	Fahrrad-Werkstatt reborad am Rheinpark siehe 05.01.
18:00 - 20:00	AIHASISSI Theater siehe 19.01.	Infos und Anmeldung: siehe 19.01.	Wohnstätte II der LebensRäume siehe 19.01. 
18:15 - 19:45 Jeden Montag, außer in den Ferien	Gymnastik für Alle siehe 12.01.	Infos: siehe 12.01.	Haesenschule siehe 12.01. 

Di. 24.03.

6:00 - 14:00	Rhein-Ruhr-Trödel siehe 06.01.	Infos unter: siehe 06.01.	Rhein-Ruhr-Halle Parkplatz siehe 06.01.
16:00 - 19:00 jeden Dienstag!	Sprechstunde zur „MachBar“ in der Zentralbibliothek siehe 06.01.	Infos und Anmeldung: siehe 06.01.	Zentralbibliothek siehe 06.01. 
16:00 - 19:00	Kontakt-Café für Menschen mit Behinderung siehe 06.01.	Infos unter: siehe 06.01.	KoKoBe-Café siehe 06.01. 
16:45 - 18:15	Schwimmen siehe 13.01.	Infos über Kosten und Anmeldung unter: siehe 13.01.	Memelbad Duisburg siehe 13.01. 
17:00 - 18:00	Tanz und Fitness siehe 03.02.	Infos und Anmeldung: siehe 03.02.	Kita Wunderland siehe 03.02. 
18:00 - 20:00	Spieleabend siehe 27.01.	Infos und Anmeldung: siehe 27.01.	Wohnstätte II der LebensRäume siehe 27.01. 
20:00 - 21:15 Jeden Dienstag	Wasser-Gymnastik siehe 06.01.	Infos: siehe 06.01.	Kombi-Bad Homberg siehe 06.01.

Mi. 25.03.

16:00 - 17:00 und 17:00 - 18:00 Jeden Mittwoch	Spaß an der Bewegung siehe 07.01.	Infos: siehe 07.01.	Gerhardt-Hauptmann-Schule siehe 07.01. 
17:00 - 19:00	Tanzen ganz inklusiv! siehe 07.01.	Infos und Anmeldung: siehe 07.01.	VKM Tagungshaus siehe 07.01. 



Do. 26.03.

10:30 - 12:30	Plauderrunde für Ältere siehe 08.01.	Infos und Anmeldung: siehe 08.01.	KoKoBe Duisburg Mitte-Süd siehe 08.01. 
16:00 - 19:00	Kontakt-Café für Menschen mit Behinderung siehe 06.01.	Infos unter: siehe 06.01.	KoKoBe-Café siehe 06.01. 
17:00 - 19:00 immer am 2. und 4. Donnerstag im Monat	WoVo-Gruppe siehe 08.01.	Infos und Anmeldung: siehe 08.01.	VKM Tagungshaus siehe 08.01. 

Fr. 27.03.

16:30 - 18:00	Inklusives Fußballtraining siehe 09.01.	Infos: siehe 09.01.	Platzanlage des SV Wanheim 1900 e.V. siehe 09.01.
17:00 - 18:00 Jeden Freitag, außer in den Ferien	Gymnastik, Sport und Spiel siehe 09.01.	Infos: siehe 09.01.	Turnhalle des Kultur- und Freizeitzentrums siehe 09.01. 
17:00 - 18:30	Sportgruppe Mitte siehe 16.01.	Infos über Kosten und Anmeldung unter: siehe 16.01.	Kita Wunderland siehe 16.01. 
19:00 - 20:00 Jeden Freitag, außer in den Ferien	Wassergymnastik und Bewegungstherapie siehe 09.01.	Infos: siehe 09.01.	Lehrschwimmbecken der Marktschule siehe 09.01. 

Sa. 28.03.

10:00 - 12:00 Jeden Samstag, außer in den Ferien	Fußball siehe 10.01.	Infos: siehe 10.01.	Rumelner TV siehe 10.01.
10:00 - 16:00	Citypiraten siehe 31.01.	Infos zu Kosten und Anmeldung unter: siehe 31.01.	Treffpunkt: siehe 31.01. 

So. 29.03.

11:00 - 13:00	Sportlicher Sonntag siehe 18.01.	Infos über Kosten und Anmeldung unter siehe 18.01.	Kita Atlantis siehe 18.01. 
14:30 - 18:15	Italienische Küche Kochkurs	Infos und Anmeldung: KEFB Duisburg Tel.: 0203 / 28 104 - 52 www.kefb.info/duisburg 33,00 Euro	Katholisches Stadthaus, Lehrküche Wieberplatz 2, 47051 Duisburg Wieberplatz 2 47051 Duisburg
16:00 - 18:00	The Magical Music of Harry Potter Die beste Musik aus allen Harry-Potter-Filmen	Infos und Karten: Tel.: 0203 / 39 306-0 www.reservix.de ab: 37,40	Mercatorhalle Duisburg König-Heinrich-Platz 47051 Duisburg 



Mo.
30.03.

17:00 - 20:00

Fahrrad-Reparieren für Alle
siehe 05.01.

Infos und Anmeldung:
siehe 05.01.

Fahrrad-Werkstatt reborad
am Rheinpark
siehe 05.01.

Di.
31.03.

6:00 - 14:00

Rhein-Ruhr-Trödel
siehe 06.01.

Infos unter:
siehe 06.01.

Rhein-Ruhr-Halle |
Parkplatz
siehe 06.01.

16:00 - 19:00
jeden Dienstag!

Sprechstunde zur „MachBar“ in der
Zentralbibliothek
siehe 06.01.

Infos und Anmeldung:
siehe 06.01.

Zentralbibliothek
siehe 06.01.



16:00 - 19:00

Kontakt-Café für Menschen mit
Behinderung
siehe 06.01.

Infos unter:
siehe 06.01.

KoKoBe-Café
siehe 06.01.



20:00 - 21:15
Jeden Dienstag

Wasser-Gymnastik
siehe 06.01.

Infos:
siehe 06.01.

Kombi-Bad Homberg
siehe 06.01.



Foto: LVR | Heike Fischer

Auch in dieser Session feiern Menschen mit Behinderung mit. Dafür setzt sich der Landschaftsverband Rheinland (LVR) mit seiner Initiative „Karneval für alle“ ein. Menschen im Rollstuhl und Menschen mit geistiger Behinderung bieten wir auf der LVR-Tribüne am Heumarkt einen geschützten Raum mit erstklassiger Aussicht auf die Züge.

Gehörlose Menschen verstehen im Straßen- und Sitzungskarneval dank der Übersetzung in Gebärdensprache jedes Wort. Und sehbehinderte und blinde Menschen können den Kölner Rosenmontagszug durch eine Live-Beschreibung miterleben.



karneval-fuer-alle@lvr.de



www.karneval-fuer-alle.lvr.de

Beratung auf Augenhöhe

Jetzt
Termin
machen

Peer-Beratung in der KoKoBe

Viele KoKoBe bieten Peer-Beratung.
Menschen mit Behinderung beraten
andere Menschen mit Behinderung.
Sie wollen von zu Hause ausziehen?
Sie sind unzufrieden mit Ihrem
Arbeitsplatz in der Werkstatt?
Kommen Sie zur KoKoBe.

Die Beratung ist kostenlos und für alle
Behinderungsarten offen.
Sie möchten eine Peer-Beratung?
Mehr Informationen und alle Beratungs-
stellen finden Sie hier:
beratungskompass.lvr.de
(„Peer-Beratung“ in die Suche eingeben)





Karneval für alle

www.karneval-fuer-alle.lvr.de



Gebärdensprachdolmetscherin im Kölner Karneval

Kontakt: Ellen Petry, Mathis Beste

Telefon: 0221 809-7615, 0221 809-3589

E-Mail: karneval-fuer-alle@lvr.de

Für Inklusion
auch in der
fünften
Jahreszeit!



Koordinierungs-, Kontakt- und Beratungsangebote in Krefeld

Die KoKoBe Krefeld macht **Beratungsangebote** für Erwachsene mit geistiger Behinderung. Wir informieren auch über Hilfen bei körperlichen Behinderungen.

Wir beraten auch Angehörige und Fachleute.

Die **Beratung** der KoKoBe **ist kostenlos**.

Wir beraten über **Wohn-Hilfen**. Wir erklären, welche Hilfen Sie bekommen können.

Wir beraten zum Thema Freizeit. Wir informieren über **Freizeitangebote** in Krefeld.

Rufen Sie uns an. Vereinbaren Sie eine Beratung.

Sie finden die KoKoBe Krefeld

Auf der Kempener Platte 2

47804 Krefeld

Telefon: 02151 - 3 60 37 54

Fax-Nr.: 02151 - 5 68 01 43

E-Mail: info@kokobe-krefeld.de

Homepage: www.kokobe-krefeld.de

Sprechzeiten:

Dienstag: 14.00 – 18.00 Uhr

Mittwoch: 10.00 – 14.00 Uhr

Donnerstag: 15.00 – 18.30 Uhr

nach Vereinbarung: Wir haben einen Anrufbeantworter!

KoKoBe – ein rheinlandweites Beratungsnetz des LVR

Der Landschaftsverband Rheinland (LVR) hat 2004 mit den KoKoBe im Rheinland ein flächendeckendes Beratungsnetz geknüpft. Hier finden vorwiegend Menschen mit geistiger Behinderung Unterstützung beim selbstständigen Leben und Anregung für die Freizeitgestaltung. Getragen werden die KoKoBe vor Ort von Verbünden verschiedener Träger der Behindertenhilfe.

Der Veranstaltungskalender „Gemeinsam“ wird finanziert vom LVR.

