suppoptimal
Essen für alle
Eine Initiative der Bürgerstiftung Stuttgart

Wir verteilen kostenlos warmes Essen –
auch zum Mitnehmen.
Jeden Dienstag, Mittag von 12 –13 Uhr.
Wir warten im FIZ auf Euch

Wir machen Weihnachtsferien vom 24.12.2026.
Ab dem 04.01.2027 sind wir wieder für Sie da.
Wir danken allen FiZ-Mitgliedern, Besuchern und Unterstützer für Ihre großartige Unterstützung im Jahr 2026.



Regelmäßige Angebote

Offenes Frühstück mit wechselnden internationalen Frühstücksangeboten

Montag von 09:00 - 12:00 Uhr

Eltern können sich bei einem Frühstück austauschen. Die Kinder haben Spiel, Spaß und altersgerechte Förderung. Erste soziale Kontakte und Gruppenerfahrungen.
Frühstück 4 € für Erwachsene, Schulkinder 1,50 €, Kleinkinder kostenlos –
– ohne Anmeldung –

Yoga für Erwachsene

Jeden Dienstag von 19:00-20:00 Uhr

- Kosten pro Monat 30.-€
Yoga hilft Körper,Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen und kann auch als ,,Einheit“ Verbindung und ,,Harmonie“ übersetzt werden.
Egal ob Du Anfänger bist, in diesem Kurs brauchst du keine Vorkenntnisse.

Offener Treff am Nachmittag

Jeden Mittwoch von 15:00 - 18:00 Uhr im FiZ

für Nachbarn, Familie, Kinder und Freunde. Leute treffen, sich austauschen, spielen, basteln, ... UKB 3,- € für Erwachsene, Schulkinder 1,- €, Kleinkinder kostenlos
Offenes Angebot, ohne Anmeldung

Offener Treff am Nachmittag

Jeden Donnerstag von 15:00 - 18:00 Uhr

für Nachbarn, Familie, Kinder und Freunde. Leute treffen, sich austauschen, spielen, basteln, ... UKB 3,- € für Erwachsene, Schulkinder 1,- €, Kleinkinder kostenlos, offenes Angebot, ohne Anmeldung

Offener Treff am Nachmittag

Jeden 1. + 3. Sonntag (01.11.+ 15.11., 06.12.+ 20.12.)
von 14:30 - 16:00 Uhr im Generationenzentrum Kornhasen in der Cafeteria. Kommt vorbei – jeder ist herzlich willkommen!

Kinderbetreuung

Spiel, Spaß und altersgemäße Förderung! Erste soziale Kontakte und Gruppenerfahrungen.



Betreute Spielgruppe „Mini-Hüpfer“
(für Kinder von 1 – 3 Jahren)
Dienstag bis Donnerstag: 9:00 - 13:00 Uhr
Freitag: 9:00 - 12:00 Uhr
Kosten: 120,- € pro Monat



Offene Kinderbetreuung „Bienenkorb“
(für Kinder von 1 – 6 Jahren)
Dienstag und Mittwoch: 9:00 - 13:00 Uhr
Donnerstag 9:00 – 12:00 Uhr
Kosten: 100,- € pro Monat

Anmeldung erforderlich. Wir führen eine Warteliste.

Musikgarten

für Kinder mit Begleitung.



Musikgarten für Babys ab ca. 4 - 18 Monate
Montag 9:30 - 10:15 Uhr (Gruppe 1)
Musikgarten für Kinder ab 1,5 - 3 Jahren
Montag 10:15 - 11:00 Uhr (Gruppe 2)
Montag 11:00 - 11:45 Uhr (Gruppe 3)

Kosten pro Block (12 Termine): 60,- €
(Rabatt bei FiZ-Mitgliedschaft.)

Musikgarten am Montag-Nachmittag
16:30 – 17:15 Uhr



Für Kinder von 2-5 Jahren
mit Begleitung.
Kosten pro Block (6 Termine): 30,- €
(Rabatt bei FiZ-Mitgliedschaft.)

Aktuelles

Mo, 09.11.26 **Treffpunkt:** **17:15 Uhr** **Start: 17:30 Uhr**	**Laternenumzug FiZ** Nach dem Umzug gibt es Saitenwurst und Kinderpunsch (UKB 2,50 €) pro Erwachsenen, Kinder sind frei. 
So, 15.11.26 **10:00-13:00**	**Sonntagsbrunch** Für Nachbarn, Familie, Kinder und Freunde. Wir bieten euch ein großes Frühstück und die Möglichkeit zum Austausch. UKB (für Erwachsene) 5,00 € pro Person / UKB (für Schulkinder) 1,50 € 
Sa, 28.11.26 **10:00-18:00**	**Weihnachtsmarkt Wangen** FiZ ist dieses Jahr wieder dabei! Alle FiZ-Mitglieder sind herzlich eingeladen und wir freuen uns über viele Helfer (Listen hängen im FiZ aus!) Danke im Voraus. 
So, 13.12.26 **10:00-13:00**	**Solo-Treff** Ein offener Treff mit gemeinsamem Frühstück für alleinerziehende Mütter oder Väter mit ihren Kindern. UKB (für Erwachsene) 2,- € Gefördert und finanziert über STÄRKE