

MONTAG

Zangmeisterstr. 30

VA: *Migräne Selbsthilfegruppe Memmingen-Unterrallgäu*

Treffen der Migräne Gruppe

jeden 3. Montag 18:30 – 20 Uhr.

Infos: shg@migraeneliga.de

Ratzengraben-Turnhalle, Ratzengraben 4

VA: *Bayerisches Rotes Kreuz*

Gymnastik 60 plus

15:30 – 16:30 Uhr, Infos 08331/81609

Nicht in den Ferien.

VA: *Selbsthilfegruppe Prostata*

Treffen der Selbsthilfegruppe Prostata

jeden 1. Montag im Monat.

Ort unter www.prostata-shg-ao.de

Mehrgenerationenhaus, Zangmeisterstr. 30

VA: *Familiengesundheit 21 e.V. - Verein zur Förderung der Familiengesundheit*

Gruppe für pflegende Angehörige

1. Mo im Monat, ohne Anmeldung.

Turnhalle Staatl. Realschule,

Schlachthofstr. 34

VA: *Turnverein Memmingen 1859 e.V.*

Badminton

19 – 21 Nicht in den Ferien.

Leitung: Sebastian Portz,

Mail: Badminton@tv-memmingen.de

Gerstlestr. 21

VA: *Nachbarschaftshilfe Memmingen*

Guter Start in die neue Woche

9 – 12 Uhr Gesprächsgruppe für Hausfrauen und Mütter um auf Alltagsprobleme lösungsorientiert einzugehen.

Infos: 08331/961764

Rheineckstr. 45

VA: *Diakonie Allgäu*

Fachstelle für Wohnraum-sicherung Memmingen

Mo – Do: 10 – 12 Uhr und nach Vereinbarung, Beratung bei drohendem Wohnraumverlust, z.B. durch Mietschulden, Kündigung, Räumungsklage, etc., Tel: 08331 758-59

Kirche St. Johann Baptist

VA: *Cityseelsorge Memmingen*

Offenes Ohr

17 – 18 Uhr. Das Angebot zum Gespräch mit einem Priester ist für alle offen. Nicht an Feiertagen.

Ratzengraben-Turnhalle, Ratzengraben 4

VA: *Bayerisches Rotes Kreuz*

Senioren-gymnastik

14:15 – 15:15 Uhr Info: 08331/81609. Nicht in den Ferien.

Elsbethen-Turnhalle (Eingang Kaisergraben), St.-Josefs-Kirchplatz

VA: *Turnverein Memmingen 1859 e.V.*

Fitness-Pilates

19 – 20 Uhr. schonendes Training für mehr Be-

weglichkeit, Körperformung, bessere Haltung und seelische Balance. Für jedes Alter geeignet. Einstieg jederzeit möglich. Nicht in den Ferien.

Maltester Hilfsdienst e. V., Augsburgstr. 8

VA: *Maltester Hilfsdienst e.V.*

Sitz-tanz für Senioren

jeden 2. Freitag von 14.30 bis 16 Uhr.

Nur mit Anmeldung: 08331 9241720

Turnhalle Staatl. Realschule,

Schlachthofstr. 34

VA: *Naturheilverein Memmingen und Umgebung e.V.*

Rückenschule

17:00 – 18:30 Uhr, Nicht in den Ferien.

MeWo-Bau, Buxacher Str. 16

VA: *Bridgeclub Memmingen*

Bridge-Abend

18:00 Uhr, Infos: 08331/63989

Mehrgenerationenhaus, Zangmeisterstr. 30

VA: *Mehrgenerationenhaus Memmingen*

Betreuungsgruppe für demenz-betroffene Menschen

10 – 14 Uhr Frühstück, Mittagessen und Betreuung (von Basteln, über Gesellschaftsspiele, Spaziergänge, kognitive Übungen, Singen, Musizieren ...) Info: 08331 984210

MeWo Haus, Buxacher Str. 16

VA: *Deutsche Rheuma-Liga, Arge Memmingen*

Funktionstraining trocken

Gruppe I: 14:00 – 14:45 Uhr;

Gruppe II: 14:45 – 15:30 Uhr,

Therapie für Menschen mit Bewegungs-einschränkungen. Infos: 08331/4580

Soziale Stadt Memmingen-Ost,

Ellenbogstr. 13

VA: *Soziale Stadt Memmingen-Ost*

Jungenzimmer

13:00 – 18:30 Uhr. Für Schüler der Lindenschule (außer in den Schulferien)

Soziale Stadt Ost, Ellenbogstr. 13

VA: *Soziale Stadt Memmingen-Ost*

Mantra Singen

alle 2 Wochen. 19:30 – 21 Uhr.

Infos: 08331 12182

Treffpunkt Marktplatz/Brunnen,

Marktplatz 1

VA: *Radlfreunde Memmingen*

Radtour für Senioren

14 Uhr Radtour in die nähere Umgebung von Memmingen, ca. 25 – 35 km, inklusive Einkehr. Infos: 08331/72860

Caritas Sozialstation Memmingen und

Umgebung gGmbH, Marienrain 4

VA: *Caritas Unterallgäu*

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

14 – 16 Uhr: RAT suchen, RAT geben, RATschen, ...

DIENSTAG

Heidengasse Ecke Rosengasse

VA: *Tiermahlzeit*

Tierfütterausgaben für hilfsbedürftige Tierbesitzer

18 – 19 Uhr an jedem 2. und 4. Di. im

Monat, Infos unter 08331/9389050

www.tier-mahl-zeit.de

Soziale Stadt Memmingen-Ost,

Ellenbogstr. 13

VA: *Soziale Stadt Memmingen-Ost*

Yoga-Pilates

Di. 19 – 20 Uhr u. Do 19:30 – 20:30 Uhr.

Infos: 08331 494992

Gemeindehaus Christuskirche, Dunantstr. 8

VA: *EA emotions anonymous*

Selbsthilfegruppe Memmingen

Treffen der EA emotions anonymous Selbsthilfegruppe Memmingen

19:30 – 21:00 Uhr anonyme SHG für emotionale & seelische Gesundheit und Hilfe in Lebenskrisen.

Mehrgenerationenhaus, Zangmeisterstr. 30

VA: *Amt für Organisation und Digitalisierung*

zusammen digital:**Internet und Smartphone leicht gemacht. Vor Ort. Für Alle.**

9 – 11 Uhr

Amendinger Schlöble, Untere Str. 15

VA: *Kirchengemeinde St. Martin*

Eltern-Kind-Gruppe für Kinder von 0 – 3 Jahren

9:30 – 11:30 Uhr. Infos: Tel. 3305

Versöhnungskirche, Eisenacher Weg 2

VA: *Versöhnungskirche und die Pfarrei Christi Auferstehung*

Offener Mittagstisch

12 – 13 Uhr, Speiseplan wg. Ferien beachten.

Evang. Gemeindehaus Steinheim Heimertinger

Str. 33

VA: *Pfarramt Steinheim*

Offener Mittagstisch

12 – 13:30 Uhr. Für einen kleinen Unkostenbeitrag bekommen Sie ein komplettes, frisch gekochtes Mittagessen in Gesellschaft.

Saal d. Kolpinghauses, Hopfenstr. 22

VA: *Kolpingfamilie Memmingen*

Seniorenachmittag

Jeden ersten Di. im Monat. 15 Uhr. Zusammenkunft, um bei Kaffee und Kuchen ins Gespräch zu kommen.

VA: *Bayerische Krebsgesellschaft e.V.*

Selbsthilfegruppe 3 für JUNGE FRAUEN mit und nach einer Krebserkrankung III

18 Uhr. Jeden 3. Dienstag im Monat. (in Schulferien nach Absprache in der Gruppe.) Infos: 07354/934194

Mehrgenerationenhaus, Zangmeisterstr. 30
VA: *Kreuzbund Suchthilfe-Gruppe*
**Kreuzbund Suchthilfe für Alkohol-
kranke und Angehörige**
14-tägig. 19:00 – 20:30 Uhr.
Infos: 0151/15529994

Rheineckstr. 45
VA: *Diakonie Allgäu*
**Fachstelle für Wohnraum-
sicherung Memmingen**
Mo–Do: 10 – 12 Uhr und nach Vereinbarung,
Beratung bei drohendem Wohnraumverlust,
Tel: 08331 758-59

Klinikum SPZ
VA: *Epilepsie-Beratungsstelle Schwaben-
Allgäu*
**Beratungsstelle für
Epilepsie-Betroffene**
14:30 – 16:00 Uhr. auch für Eltern, Angehörige,
Kollegen und Arbeitgeber.
Infos: 08331/702600

Donum Vitae e. V., Hintere Gerbergasse 13
VA: *DONUM VITAE e.V. – Staatl. anerkannte
Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen*
**Offene Sprechstunde zum Eltern-
geld, zu den Vätermonaten und
zur Elternzeit**
14–15:30 Uhr. Den ausgedruckten, ausgefüll-
ten Elterngeldantrag bitte bereithalten. ohne
Anmeldung, Wartezeit möglich.
Antragsformulare zum Download über
zbf.s.bayern.de/familie/elterngeld/antraege

Bodenseestr. 1 (Lindauer Tor)
VA: *Blaues Kreuz Memmingen e.V.*
Suchtkrankenhilfe: Gruppen
19:30 Uhr. Nach telefonischer Rücksprache
besteht auch die Möglichkeit an Video-kon-
ferenzen teilzunehmen. Infos: 08331/901268,
www.blaues-kreuz.de/de/bayern/memmingen

Marktplatz
VA: *Marktamt der Stadt Memmingen*
Memminger Wochenmarkt
7 bis 12:30 Uhr. Ausweichorte bei
Veranstaltungen auf dem Marktplatz in der
Tagespresse.

Kirche St. Johann Baptist
VA: *Cityseelsorge Memmingen*
Offenes Ohr
17–18 Uhr. Das Angebot zum Gespräch mit
einem Priester ist für alle offen. Nicht an Fei-
ertagen.

VA: *Deutsche Rheuma-Liga, Arge
Memmingen*
Nordic Walking
Zeit und Ort auf Anfrage. Nicht bei schlechtem
Wetter. Infos: Tel. 08331/4580

Evang. Gemeindehaus Steinheim Heimertinger
Straße 33
VA: *Evang.-luth. Pfarramt Steinheim*
Dienstagstreff
14 Uhr, Offener Treff für Seniorinnen und
Senioren, Tel.: 08331/2906

Trachtenheim, Römerstr. 2
VA: *Horst Schneider*
**Memminger Lauftreff für
Jedermann**
18:00 Uhr Walking und Jogging in der
Gruppe. Leitung: Horst Schneider

MITTWOCH

Maltester Hilfsdienst e. V., Augsburgstr. 8
VA: *Malteser Hilfsdienst e. V.*
**Stammtisch für pflegende
Angehörige**
jeden letzten Mittwoch. 18–21 Uhr.
Austausch in gemütlicher Runde.
Anmeldung: 08331 9241720

Rheineckstr. 45
VA: *Diakonie Allgäu*
**Fachstelle für Wohnraum-
sicherung Memmingen**
Mo–Do: 10 – 12 Uhr und nach Vereinbarung,
Beratung bei drohendem Wohnraumverlust,
Tel: 08331 758-59

Maltester Hilfsdienst e. V., Augsburgstr. 8
VA: *Maltester Hilfsdienst e. V.*
„MalTa Treff“
jeden 2. Mi. 14–17 Uhr. Spaziergangs- und
Betreuungsgruppe für Senioren und Menschen
in der Frühphase der Demenz.
Anmeldung: 08331 9241720

Kirche St. Johann Baptist
VA: *Cityseelsorge Memmingen*
Offenes Ohr
17–18 Uhr. Das Angebot zum Gespräch mit
einem Priester ist für alle offen. Nicht an Fei-
ertagen.

Gemeindehaus Christuskirche, Dunantstr. 8
AA – Anonyme Alkoholiker
19:30 Uhr. Treffen von Menschen mit
Alkoholproblemen. Info: 0175/6227598

Mariä Himmelfahrt (Konferenzraum),
Augsburger Str. 14
**Treffen der Selbsthilfegruppe für
Angehörige nach Suizid AGUS**
18:30 Uhr. Jeden letzten Mittwoch im Monat.
Kontaktaufnahme: Tel. 08394/9257141

Speisesaal Bürgerstift, Spitalgasse 8
VA: *Selbsthilfe-Gruppe „Parkinson“*
Selbsthilfe-Gruppe „Parkinson“
14:30 Uhr. Jeden 1. Mittwoch im Monat. Infos:
08331/6756

Turnhalle Lindenschule, Pestalozziweg
VA: *DJK Memmingen*
Fit ab 60
17–18 Uhr. Nicht in den Ferien.
Infos: 08331 48397

Schweitzerstr. 17
VA: *CVJM Memmingen e. V.*
Mittagstisch
12–13 Uhr, außer in den Ferien.

Mehrgenerationenhaus, Zangmeisterstr. 30
VA: *Familiengesundheit 21 e.V. - Verein zur
Förderung der Familiengesundheit*
Rommé und andere Spiele
jeden 2. Mittwoch, ohne Anmeldung.

Kramerstrasse 35, 1. Stock
VA: *Gemeinnützige GmbH Begeistert,
Beseelt, Belebt, BBB*
GEISTAUGE MEDITATION
Jeden 2. Mittwoch im Monat. 19 – 21:30 Uhr,
Kurzvortrag mit anschließender
Meditation, Meditationsleitung: Gaby
Bachmann

Kramerstrasse 35, 1. Stock
VA: *Gemeinnützige GmbH Begeistert,
Beseelt, Belebt, BBB*
YOGA für Erwachsene
18:45 – 19:45 Uhr, Für Anfänger und Fortge-
schrittene, Yogalehrerin: Anna-Lena Bach-
mann, Info und Anmeldung:
annalena.bachmann@bbb-g.com

Kramerstrasse 35, 1. Stock
VA: *Gemeinnützige GmbH Begeistert,
Beseelt, Belebt, BBB*
FRIEDENS-MEDITATION
Jeden 4. Mittwoch im Monat,
20 – 21:30 Uhr. Ländervortrag mit anschl.
Meditation für den Frieden in der Welt, Me-
ditationsleitung: Gaby Bachmann. Info und
Anmeldung bis 1 Tag vorher: 08334-9897037
oder info@bbb-g.com

Treffpunkt: vor dem Rathaus Marktplatz
VA: *ADFC Memmingen-Unterrallgäu e.V.*
Feierabend-Radtreff
18:30 Uhr in mehreren Gruppen mit unter-
schiedl. Geschwindigkeiten und Streckenlän-
gen in die Umgebung von Memmingen. Dauer
1,5 – 2 h. Anschließend gemeinsame Einkehr
möglich. www.adfc-memmingen.de

DONNERSTAG

Soziale Stadt Memmingen-Ost,
Ellenbogstr. 13
VA: *Soziale Stadt Memmingen-Ost*
Yoga-Pilates
Dienstags 19-20 Uhr und donnerstags
19:30 – 20:30. Infos: 08331 494992

Wartburgkindergarten, Wartburgweg
VA: *Wartburgkindergarten*
Mütter-Kinder-Treffpunkt
09 – 11 Uhr, nicht in den Ferien!

Bierstüble, Pfarrzentrum Christi Auferstehung,
Bischof-von-Ketteler-Platz 6
VA: *Seniorenbewegung in der PG
Memmingen / Christi Auferstehung*
Spielenachmittag
letzter Donnerstag im Monat. (Brett-, Kar-
tenspiele – bitte mitbringen – für Kaffee und
Kuchen ist gesorgt). Nicht im Aug., Dez. und an
Feiertagen.

Soziale Stadt Memmingen-Ost,
Ellenbogstr. 13
VA: Soziale Stadt Memmingen-Ost

Yoga bei Krebs

9:30 – 10:00 Uhr. Für Krebsbetroffene, bei und nach Krebs. Infos: 0162- 60 60 611

Soziale Stadt Memmingen-Ost,
Ellenbogstr. 13
VA: Soziale Stadt Memmingen-Ost

Mädchenzimmer

13:15 – 17:15 Uhr. Für Schülerinnen der Lindenschule (nicht in den Ferien)

VA: SHG Schlaganfall Memmingen

Reha Sport

15:45 – 17:00 Uhr in der Festhalle Benningen (außer August)
www.selbsthilfe-schlaganfall.info

TVM-Vereinsheim, Bodenseestr. 49
VA: Postsportverein Memmingen

Clubabend Schach

18:30–22:00 Uhr, für Interessierte und Vereinsmitglieder. Infos: 08331-3140

Mehrgenerationenhaus, Zangmeisterstr. 30
VA: Familiengesundheit 21 e.V. - Verein zur Förderung der Familiengesundheit

„Café Digital“

9 – 10:30 Uhr. Ehrenamtliche helfen bei Problemen rund um Smartphone, Tablet, Laptop direkt am Gerät des Hilfesuchenden. Infos: 08331-984210 oder info@mgh-mm.de

Notausgang e.V., Waldhornstr. 13
VA: Notausgang e.V.

„GUTEN MORGEN“ Frühstück

9:30 – 10:30 Uhr Sie haben Probleme in verschiedensten Lebensbereichen? In gemütlicher Atmosphäre haben Sie die Möglichkeit mit anderen ins Gespräch zu kommen und Erfahrungen auszutauschen.
Infos: 08331/974244

Rheineckstr. 45
VA: Diakonie Allgäu

Fachstelle für Wohnraumsicherung Memmingen

Mo – Do: 10 – 12 Uhr und nach Vereinbarung, Beratung bei drohendem Wohnraumverlust, z.B. durch Mietschulden, Kündigung, Räumungsklage, etc., Tel: 08331 758-59

VA: Fotoclub Memmingen

Clubabend Fotoclub

2. + 4. Donnerstag im Monat. Gäste sind herzlich willkommen.
Infos: www.fotoclub-mm.de

Turnhalle Lindenschule Pestalozziweg
VA: DJK Memmingen

Fitness Gymnastik Damen und Herren

20:00 – 21:30 Uhr. In den Schulferien kein Treffen! Infos: 08331 48397

Versöhnungskirche, Eisenacher Weg 2
VA: Versöhnungskirche und die Pfarrei Christi Auferstehung

Offener Mittagstisch

12 – 13 Uhr Bitte Speiseplan wegen Ferien beachten.

Bürger für Bürger, Buxheimer Straße 95a
VA: Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

Selbsthilfegruppe nach Krebs Memmingen I

14:30 Uhr. Jeden 2. Donnerstag im Monat. Info und Anmeldung: 08331/73748 oder 08331/63698.

Kirche St. Johann Baptist
VA: Cityseelsorge Memmingen

Offenes Ohr

17 – 18 Uhr. Das Angebot zum Gespräch mit einem Priester ist für alle offen. Nicht an Feiertagen.

MeWo-Bau, Buxacher Str. 16
VA: Bridgeclub Memmingen

Bridge-Abend

18 Uhr, Infos: Tel. 08331/63989

VA: DMSG Schwaben

Selbsthilfegruppe für Multiple Sklerose

3. Donnerstag im Monat. 18.30 Uhr. Anmeldung: 0171/2804030

Trachtenheim, Römerstr. 2
VA: Horst Schneider

Memminger Lauftreff für Jedermann

18 Uhr, Walking u. Jogging in der Gruppe

CVJM Memmingen Schweitzerstraße 17
VA: Evang.-Luth. Pfarramt Christuskirche Memmingen

Seniorenkreis

14:30 Uhr: Treffen von Senioren*innen einmal monatlich jeweils Donnerstag
Tel.: 08331/2998

Kramerstrasse 35, 1. Stock
VA: Gemeinnützige GmbH Begeistert, Beseelt, Belebt, BBB

YOGA für Erwachsene

17:45-18:45 Uhr, für Anfänger und Fortgeschrittene, Yogalehrerin: Anna-Lena Bachmann, Info und Anmeldung: annalena.bachmann@bbb-g.com

FREITAG

Maltester Hilfsdienst e. V. Augsburg Str. 8
VA: Maltester Hilfsdienst e. V.

Memmingen packt's – Pakete gegen Armut im Alter

jeden letzten Freitag. Lebensmittelpakete für bedürftige Senioren.
Infos: 08331 9241720

Kirche St. Johann Baptist
VA: Cityseelsorge Memmingen

Offenes Ohr

17 – 18 Uhr. Das Angebot zum Gespräch mit einem Priester ist für alle offen. Nicht an Feiertagen.

Postsportkeller, Kohlschanzstr. 2
VA: Postsportverein Memmingen

Jugendtreff Schach

18 – 19:30 Uhr, für Jugendliche aller Altersgruppen. Infos: 08331-3140

Familiencafé, Hopfenstr. 20
VA: KoKi Stadt MM + KoKi LKR UA

Elterntreff

jd. letzten Fr. im Monat. 9:30 – 11 Uhr. Für Schwangere u. Eltern mit Kind (0-3 J.) Nicht in den Ferien

Friedenskirche Memmingen Hühnerbergstr. 16
VA: Friedenskirche Memmingen e.V.

(Jugendgruppe matchless)

Jugendgottesdienste & Bistro

20 Uhr, matchless-jugend.de

Malteser Hilfsdienst e.V.

Augsburger Straße 8

VA: Christine Ollech

Sittanz

14:30 Uhr, Bewegung im Sitzen zu Musik (bis Juni 2026)

SAMSTAG

Marktplatz
VA: Marktamt der Stadt Memmingen

Memminger Wochenmarkt

7 bis 12:30 Uhr. Ausweichorte bei Veranstaltungen auf dem Marktplatz in der Tagespresse.

VA: Nette-Leute-Treff

Frühstückstreff

Jeden 1. + 3. Samstag ab 9.30 Uhr. Mit netten Menschen frühstücken und plaudern.
Infos: Tel. 08331 82253

VA: Sabine Keller

Englisch Stammtisch

1. Samstag im Monat, 19 Uhr. Englische Konversation mit netten Leuten in Verbindung mit Restaurantbesuchen.
Infos: sabinek.mm@web.de

SONNTAG

Soziale Stadt Memmingen-Ost,
Ellenbogstr. 13

VA: Soziale Stadt Memmingen-Ost

Chor Nesabudka

14 – 16 Uhr. deutsche und russische Volkslieder. Infos: 0178-6145380

Soziale Stadt Memmingen-Ost,
Ellenbogstr. 13

VA: Soziale Stadt Memmingen-Ost

Falun Dafa

16 – 17 Uhr. Meditationspraxis für Körper und Geist. Infos: 0178-6145380

HINWEIS

Ausführliche Infos und aktuelle Änderungen finden Sie im offiziellen Veranstaltungskalender der Stadt Memmingen unter memmingen.de/veranstaltungen