

Regelmäßiges Programm

MONTAG

Fit und Vital	09.00 – 10.00
Sonja Stein, Kontakt: 0160-12 83 300 Mail: stein-at@web.de	
NADiA – gemeinsam fit	11.00 – 12.00
Ein Bewegungsangebot für Menschen mit demenziellen Veränderungen Fee Gerads, Kontakt: 0211-24 95 223	
Skat	13.00 – 18.00
Trainingsgruppe Bridge	14.30 – 18.30
Impromix	15.00 – 16.30
Stegreiftheatergruppe zum Mitmachen	
Blockflötenensemble	18.00 – 19.00
Leitung: Pia-Lucia Heuberger Kontakt und Anmeldung: 0211-208716	
Gitarrenensemble	19.00 – 21.00
14tägig ger. KW. Anne Birkhoven, Kontakt: 02104-93 46 32	
Tanztherapeutische Gruppe	19.00 – 20.30
Monika Thöne, Integrat. Tanztherapeutin (DGT) Kontakt: 0211-27 00 762	

DIENSTAG

Hatha Yoga mit Schwerpunkt Atemübungen	09.00 – 10.30
Sigrid Bause, zertifizierte Yogalehrerin Kontakt: 02104-33 637 ab 13.00 Uhr	
Balance- und Gelenktraining	10.30 – 11.30
Sonja Stein, Kontakt: 0160-12 83 300 Mail: stein-at@web.de	
Spanisch (VHS)	10.30 – 12.00
Marcia Ständer	
Lach-Yoga	10.45 – 11.45
Monika Schäfer, Lach-Yoga-Therapeutin Kontakt: 0163-19 89 129	
Pilates	12.15 – 13.15
Sonja Stein, Kontakt: 0160-12 83 300 Mail: stein-at@web.de	
CaféKlatsch (begleitet)	14.00 – 17.00
Kreativ	14.30 – 17.00
fantasievoll, schöpferisch, einfach entspannen, zur Ruhe kommen Ingeborg Arend, Kontakt: 0211-36 18 18 43 Helga-Marianne Engel, Kontakt: 0211-24 12 62	
Gymnastik	15.30 – 16.30
Sigrid Bause Kontakt: 02104–33 637 ab 13.00 Uhr	
Bridge	1. u. 3. u. 5. Di 19.00

Regelmäßiges Programm

Qigong	2. u. 4. Di	19.00 – 20.30
Peter Rieder, Qigong und Thai Chi-Lehrer Kontakt: 0211-22 22 38 (19 – 21 Uhr)		
Angehörigentreff	2. Di	19.00
für Menschen, die einen Angehörigen mit demenziellen Veränderungen begleiten bzw. pflegen.		
Kutinea		19.30
MITTWOCH		
Liedergarten für Babys und Kleinkinder		09.30 – 11.15 und 14.30 – 17.00
für Kinder mit ihren (Groß-)Eltern Susanne Rosenstock (Musikschule) Kontakt: 0211-2407-4019		
Rummikub		14.00 – 17.00
Mittwochrunde		14.30 – 17.00
Handarbeitskreis		14.30 – 17.00
Komm, geh mit uns		15.00
Gemeinsames Spaziergehen		
Russkij Chaj – Einladung		17.00 – 19.00
zum russischen Tee und zur Begegnung		
Kundalini Yoga		18.00 – 19.30
Ilona Gorke, Zertifizierte Yogalehrerin Einstieg jederzeit nach Voranmeldung Kontakt: 01575 46 42 240		
Männergruppe		20.00
HipHop		20.00 – 22.00
Venja Lang, Kontakt: VenjaLang@aol.com		
DONNERSTAG		
Hatha-Yoga am Morgen		09.00 – 10.30
Cornelia Böker-Lunau, (Yogalehrerin BDY, EYU, GGF, TSY) Kontakt: 0211-24 40 76		
Gedächtnistraining		10.30 – 11.30
Hildegard Kenter		
NADiA – gemeinsam fit		11.00 – 12.00
Ein Bewegungsangebot für Menschen mit demenziellen Veränderungen Inge Oertel Kontakt: 0211-24 95 223		
Spanisch (VHS)		09.00 – 12.00
Asuncion Castrillo		
Bridge	2. Do	14.30 – 18.30

Regelmäßiges Programm

Singen macht Spaß		14.30 – 16.00
Chor der Begegnungsstätte Pia-Lucia Heuberger, Kontakt: 0211-20 87 16		
Englisch - Übung		15.00 – 16.30
SoVD (Sozialverband Deutschland)	1.Do	15.00 – 16.30
Kaffee-Nachmittag	3. Do	15.00 – 17.00
VdK-Nachmittag	4. Do	15.00 – 18.00
Singkreis: Heiteres Singen	1., 3. u. 4. Do	16.10 – 16.45
Yoga – ein Weg in unsere Mitte		19.30 – 21.00
Cornelia Böker-Lunau, (Yogalehrerin BDY, EYU, GGF, TSY) Kontakt: 0211-24 40 76		
Bridge	außer 2. Do	ab 19.00
FREITAG		
Fit und Vital		09.00 – 10.00
Sonja Stein, Kontakt: 0160-12 83 300 Mail: stein-at@web.de		
Kleine Marktmusik	2. u. 4. Fr	10.00 – 11.30
Gabriela Wolpers, Kontakt: 0211-24 95 223		
QiGong - Übung		10.15 – 11.30
Skat (Skatturnier 1. Fr.)		13.00 – 18.00
Canasta und andere Kartenspiele		14.00 – 17.00
Hatha Yoga		15.00 – 16.30
Birgit Handke, Kontakt: Tel. 0211-69 52 41 35 www.jayani-yoga.de		
Schachclub – Trainingsabend		ab 19.00
SAMSTAG		
Schachclub - Jugendtraining		11.00 - 13.00
Chor und Verschiedenes		14.00 – 17.00
SONNTAG		
Schachclub – Wettkämpfe		ab 11.00
Weltreisecafé	17.09.	15.00 – 17.00