

## Regelmäßiges Programm

### MONTAG

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

### DIENSTAG

<b>Hatha Yoga mit Schwerpunkt Atemübungen</b>	09.00 – 10.30
Sigrid Bause, zertifizierte Yogalehrerin Kontakt: 02104-33 637 ab 13.00 Uhr	
<b>Balance- und Gelenktraining</b>	09.30 – 10.30 10.30 – 11.30
Sonja Stein, Kontakt: 0160-12 83 300 Mail: <a href="mailto:stein-at@web.de">stein-at@web.de</a>	
<b>Spanisch (VHS)</b>	10.30 – 12.00
Marcia Ständer	
<b>Lach-Yoga</b>	10.45 – 11.45
Monika Schäfer, Lach-Yoga-Therapeutin Kontakt: 0163-19 89 129	
<b>Pilates</b>	12.15 – 13.15
Sonja Stein, Kontakt: 0160-12 83 300 Mail: <a href="mailto:stein-at@web.de">stein-at@web.de</a>	
<b>CaféKlatsch (begleitet)</b>	14.00 – 17.00
<b>Kreativ – ab Februar wieder!</b>	13.00 – 15.30
fantasievoll, schöpferisch, einfach entspannen, zur Ruhe kommen Ingeborg Arend, Kontakt: 0211-36 18 18 43	
<b>Gymnastik</b>	15.30 – 16.30
Sigrid Bause Kontakt: 02104-33 637 ab 13.00 Uhr	

## Regelmäßiges Programm

<b>Bridge</b>	1. u. 3. u. 5. Di	19.00
<b>Qigong</b>	2. u. 4. Di	19.00 – 20.30
Peter Rieder, Qigong und Thai Chi-Lehrer Kontakt: 0211-22 22 38 (19 – 21 Uhr)		
<b>Angehörigentreff</b>	2. Di	19.00
für Menschen, die einen Angehörigen mit demenziellen Veränderungen begleiten bzw. pflegen.		
<b>Kutinea</b>		19.30

### MITTWOCH

<b>Liedergarten für Babys und Kleinkinder</b>		09.30 – 11.15 und 14.30 – 17.00
für Kinder mit ihren (Groß-)Eltern Susanne Rosenstock (Musikschule) Kontakt: 0211-2407-4019		
<b>Rummikub</b>		14.00 – 17.00
<b>Mittwochrunde</b>		14.30 – 17.00
<b>Handarbeitskreis</b>		14.30 – 17.00
<b>Komm, geh mit uns</b>		15.00
Gemeinsames Spazierengehen		
<b>Russkij Chaj – Einladung</b>		17.00 – 19.00
zum russischen Tee und zur Begegnung		
<b>Kundalini Yoga</b>		18.00 – 19.30
Ilona Gorke, Zertifizierte Yogalehrerin Einstieg jederzeit nach Voranmeldung Kontakt: 01575 46 42 240		
<b>adfc</b>	31.01.	19.00 – 22.00
Kontakt:peter.martin@adfc-erkrath.de		
<b>Literarisches Café</b>	17.01.	17.30 – 20.30
Kontakt:Anke Ernst, anke@anke-ernst.net		
<b>Männergruppe</b>		20.00
<b>HipHop</b>		20.00 – 22.00
Venja Lang, Kontakt: VenjaLang@aol.com		

### DONNERSTAG

<b>Hatha-Yoga am Morgen</b>		09.00 – 10.30
Cornelia Böker-Lunau, (Yogalehrerin BDY, EYU, GGF, TSY) Kontakt: 0211-24 40 76		
<b>Gedächtnistraining</b>		10.30 – 11.30
Hildegard Kenter		
<b>NADiA – gemeinsam fit</b>		11.00 – 12.00
Ein Bewegungsangebot für Menschen mit demenziellen Veränderungen Inge Oertel Kontakt: 0211-24 95 223		

## Regelmäßiges Programm

<b>Spanisch (VHS)</b>		09.00 – 12.00
Asuncion Castrillo		
<b>Bridge</b>	2. Do	14.30 – 18.30
<b>Singen macht Spaß</b>		14.30 – 16.00
Chor der Begegnungsstätte Pia-Lucia Heuberger, Kontakt: 0211-20 87 16		
<b>Englisch - Übung</b>		15.00 – 16.30
<b>SoVD (Sozialverband Deutschland)</b>	1.Do	15.00 – 16.30
<b>Kaffee-Nachmittag</b>	3. Do	15.00 – 17.00
<b>VdK-Nachmittag</b>	4. Do	15.00 – 18.00
<b>Heiteres Singen – Die besondere Stimmbildung</b>		16.10 – 16.45
<b>Yoga – ein Weg in unsere Mitte</b>		19.30 – 21.00
Cornelia Böker-Lunau, (Yogalehrerin BDY, EYU, GGF, TSY) Kontakt: 0211-24 40 76		
<b>Bridge</b>	außer 2. Do	ab 19.00

### FREITAG

<b>Fit und Vital</b>		09.00 – 10.00
Sonja Stein, Kontakt: 0160-12 83 300 Mail: <a href="mailto:stein-at@web.de">stein-at@web.de</a>		
<b>Kleine Marktmusik</b>	2. u. 4. Fr	10.00 – 11.30
Anika Hagedorn, Kontakt: 0211-22084957		
<b>QiGong - Übung</b>		10.15 – 11.30
<b>Skat (Skatturnier 1. Fr.)</b>		13.00 – 18.00
<b>Canasta und andere Kartenspiele</b>		14.00 – 17.00
<b>Schachclub – Trainingsabend</b>		ab 19.00

### SAMSTAG

<b>Schachclub - Jugendtraining</b>		11.00 - 13.00
<b>Verschiedenes</b>		

### SONNTAG

<b>Schachclub – Wettkämpfe</b>		ab 11.00
--------------------------------	--	----------