

Regelmäßiges Programm

MONTAG

Fit und Vital	09.00 – 10.00
Sonja Stein, Kontakt: 0160-1283300 Mail: stein-at@web.de	
NADiA – gemeinsam fit	11.00 – 12.00
Ein Bewegungsangebot für Menschen mit demenziellen Veränderungen Fee Gerads, Kontakt: 0211-2495223	
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 14tägig ger. KW.	19.00 – 21.00
Anne Birkhoven, Kontakt: 02104-934632	
Tanztherapeutische Gruppe 26. Juni	19.00 – 21.30
Monika Thöne, Integrat. Tanztherapeutin (DGT) Kontakt: 0211-2700762	

DIENSTAG

Hatha Yoga mit Schwerpunkt Atemübungen	09.00 – 10.30
Sigrid Bause, zertifizierte Yogalehrerin Kontakt: 02104-33637 ab 13.00 Uhr	
Balance- und Gelenktraining	10.30 – 11.30
Sonja Stein, Kontakt: 0160-1283300 Mail: stein-at@web.de	
Lach-Yoga	10.45 – 11.45
Monika Schäfer, Lach-Yoga-Therapeutin Kontakt: 0163-1 98 91 29	
Pilates	12.15 – 13.15
Sonja Stein, Kontakt: 0160-1283300 Mail: stein-at@web.de	
CaféKlatsch (begleitet)	14.00 – 17.00
Kreativ 13. u. 27.06.	14.30 – 17.00
fantasievoll, schöpferisch, einfach entspannen, zur Ruhe kommen Ingeborg Arend, Kontakt: 0211-36181843 Helga-Marianne Engel, Kontakt: 0211-241262	
Gymnastik	15.30 – 16.30
Sigrid Bause Kontakt: 02104-33637 ab 13.00 Uhr	

Regelmäßiges Programm

Bridge	1. u. 3. u. 5. Di	19.00
Qigong	2. u. 4. Di	19.00 – 20.30
Peter Rieder, Qigong und Thai Chi-Lehrer Kontakt: 0211-222238 (19 – 21 Uhr)		
Angehörigentreff	2. Di	19.00
für Menschen, die einen Angehörigen mit demenziellen Veränderungen begleiten bzw. pflegen.		

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	
Chor Colores	11.30 – 12.15
Susanne Rosenstock (Musikschule) Kontakt: 0211-2407 4019	
Rummikub	14.00 – 17.00
Mittwochsrunder	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 4642240	
Männergruppe	20.00

DONNERSTAG

Hatha-Yoga am Morgen	09.00 – 10.30
Cornelia Böker-Lunau, (Yogalehrerin BDY, EYU, GGF, TSY) Kontakt: 0211-244076	
Gedächtnistraining	10.30 – 11.30
Hildegard Kenter	
NADiA – gemeinsam fit	11.00 – 12.00
Ein Bewegungsangebot für Menschen mit demenziellen Veränderungen Inge Oertel Kontakt: 0211-2495-223	
Spanisch (VHS)	09.00 – 12.30
Asuncion Castrillo	

Regelmäßiges Programm

Bridge	2. Do	14.30 – 18.30
Singen macht Spaß		14.30 – 16.00
Chor der Begegnungsstätte Pia-Lucia Heuberger, Kontakt: 0211-208716		
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		19.15 – 20.45
Cornelia Böker-Lunau, (Yogalehrerin BDY, EYU, GGF, TSY) Kontakt: 0211-244076		
Bridge	außer 2. Do	ab 19.00

FREITAG

Fit und Vital	09.00 – 10.00
Sonja Stein, Kontakt: 0160-1283300 Mail: stein-at@web.de	
Kleine Marktmusik 2. u. 4. Fr	10.00 – 11.30
Gabriela Wolpers, Kontakt: 0211-2495223	
QiGong - Übung	10.15 – 11.30
Skat (Skatturnier 1. Fr.)	13.00 – 18.00
Canasta und andere Kartenspiele	14.00 – 17.00
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