

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 14tägig ger. KW.	19.00 – 21.00
Anne Birkhoven, Kontakt: 02104-93 46 32	
Tanztherapeutische Gruppe ger. KW	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	09.30 – 10.30
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
Gymnastik	15.30 – 16.30
Sigrid Bause Kontakt: 02104-33 637 ab 13.00 Uhr	
Qigong 2. u. 4. Di	19.00 – 20.30
Peter Rieder, Qigong und Thai Chi-Lehrer Kontakt: 0211-22 22 38 (19 – 21 Uhr)	

Regelmäßiges Programm

Angehörigentreff	2. Di	19.00
für Menschen, die einen Angehörigen mit demenziellen Veränderungen begleiten bzw. pflegen.		

MITTWOCH

„KREATIV“ sein	10.00 – 13.00
siehe Sonderveranstaltungen Ingeborg Arend: 0211-36 18 18 43 Helga-Marianne Engel: 0211-24 12 62	
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
Mittwochsrunde	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	
adfc	02.05. 19.00 – 22.00
Kontakt: peter.martin@adfc-erkrath.de	
Männergruppe	20.00

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
Heiteres Singen – Die besondere Stimmführung	16.10 – 16.45
Arthrose-Gruppe nach Absprache	17.15 – 18.45
Hans-Gerd Barthel, Kontakt: 0173 44 56 025	
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
Anika Hagedorn, Kontakt: 0211-22084957	
QiGong - Übung	10.15 – 11.30
English Poetry Englische Gedichte	14.30 – 16.00
siehe Sonderveranstaltungen	
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
Verschiedenes	

SONNTAG

Schachclub – Wettkämpfe	ab 11.00
Verschiedenes	