

## 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>	14täglich 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>	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</b>	05. u. 19.09. 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	
<b>Gymnastik</b>	15.30 – 16.30
Sigrid Bause Kontakt: 02104–33 637 ab 13.00 Uhr	
<b>Bridge</b>	1. u. 3. u. 5. Di 19.00

## Regelmäßiges Programm

<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
<b>MITTWOCH</b>	
<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>Männergruppe</b>	20.00
<b>DONNERSTAG</b>	
<b>Hatha-Yoga am Morgen</b>	09.00 – 10.30
Cornelia Böker-Lunau, (Yogalehrerin BDY, EYU, GGF, TSY) Kontakt: 0211-24 40 76	
<b>Gedächtnstraining</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	
<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

## Regelmäßiges Programm

<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>Singkreis: Heiteres Singen</b>	1., 3. u. 4. Do 16.10 – 16.45
<b>Yoga – ein Weg in unsere Mitte</b>	19.15 – 20.45
Cornelia Böker-Lunau, (Yogalehrerin BDY, EYU, GGF, TSY) Kontakt: 0211-24 40 76	
<b>Bridge</b>	außer 2. Do ab 19.00
<b>FREITAG</b>	
<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
Gabriela Wolpers, Kontakt: 0211-24 95 223	
<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>Hatha Yoga</b>	15.00 – 16.30
Birgit Handke, Kontakt: Tel. 0211-69 52 41 35 <a href="http://www.jayani-yoga.de">www.jayani-yoga.de</a>	
<b>Schachclub – Trainingsabend</b>	ab 19.00
<b>SAMSTAG</b>	
<b>Schachclub - Jugendtraining</b>	11.00 - 13.00
<b>Chor und Verschiedenes</b>	14.00 – 17.00
<b>SONNTAG</b>	
<b>Schachclub – Wettkämpfe</b>	ab 11.00
<b>Weltreisecafé</b>	17.09. 15.00 – 17.00