

Regelmäßiges Programm

MONTAG

ElternRaum 09.30 – 11.30

Austausch miteinander rund um
Erziehungsthemen und Erziehungsfragen
Andrea Bleichert, Kontakt: 0211-22959510

Skat 13.00 – 18.00

Trainingsgruppe Bridge 14.30 – 18.30

Impromix 14.00 – 15.30

Stegreiftheatergruppe zum Mitmachen
Monika Thöne, Kontakt: 0211-243553

Caritas-Täterarbeit 17.00 – 19.30

ZWAR NordicWalking 18.00 – 19.00

Astrid Maiwald, Kontakt: 0211-245280

adfc-Vorstand 2. Mo 19.00 – 22.00

Kontakt: peter.martin@adfc-erkrath.de

DIENSTAG

SKFM „Spo.f.A.“ 08.00 – 08.45

Sonja Stein, Kontakt Bgst: 0211-243553

Gelenk & Balance 09.30 – 10.30

Sonja Stein, Kontakt Bgst: 0211-243553

& 10.45 – 11.45

Gymnastik 15.30 – 16.30

Sigrid Bause, Kontakt: 02104-33637 ab 13.00 Uhr

Bridge 1.+ 3. Di 18.30 – 23.00

Ukulele 4. Di 18.30 – 20.30

Norbert Koch, Kontakt: 0177-7585957

Yin Yoga 1.+ 3.+ 5. Di 19.15 – 20.45

Cornelia Böker-Lunau, (Yogalehrerin BDY, EYU, GGF, TSY)
Kontakt: 0211-244076

ZWAR Boule ab 16.00

Regelmäßiges Programm

MITTWOCH

Liedergarten für Babys und Kleinkinder 09.30 – 11.15

mit ihren (Groß-)Eltern
Susanne Rosenstock (Musikschule)
Kontakt: 0211-24074019

Sommerferien
nicht!

Rummikub 14.00 – 17.00

Mittwochsrunde/ Handarbeitskreis 14.30 – 17.00

Musikschule 15.00 – 17.00

Susanne Rosenstock (Musikschule)
Kontakt: 0211-2407 4019

Sommerferien
nicht!

Komm, geh mit uns 15.00 – 16.00

Gemeinsames Spazierengehen

Russkij Chaj – Einladung 17.00 – 19.00

zum russischen Tee und zur Begegnung

Kundalini Yoga 17.30 – 18.45

Ilona Gorke, Zertifizierte Yogalehrerin
Einstieg jederzeit nach Voranmeldung
Kontakt: 0157-54642240

& 19.15 – 20.30

Männergruppe 20.00 – 22.00

DONNERSTAG

Yoga für Senioren 09.00 – 10.30

Cornelia Böker-Lunau, (Yogalehrerin BDY, EYU, GGF, TSY)
Kontakt: 0211-244076

Gedächtnistraining 10.30 – 11.30

Hildegard Kenter

Singen macht Spaß 14.30 – 16.45

Pia-Lucia Heuberger, Kontakt: 0211-20 87 16

Bridge 2. Do 14.30 – 18.30

Englisch-Üben 15.00 – 16.30

Arthrose-Gruppe 2.+ 4. Do 17.00 – 19.00

Hatha-Yoga 19.25 – 20.45

Cornelia Böker-Lunau, Kontakt: 0211-24 40 76

ZWAR Basisgruppe 2. Do 18.30 – 20.30

(zwischen Arbeit und Ruhestand)

Ukulele 1. Do 18.30 – 20.30

Norbert Koch, Kontakt: 0177-7585957

Regelmäßiges Programm

FREITAG

QiGong 10.15 – 11.30

„KREATIV“ sein 2.+ 4. Fr 10.00 – 13.00

In netter Runde, Malen, Basteln, Handarbeiten, alles,
was SIE selbst gern möchten.

Ingeborg Arend, Kontakt: 0162-4287543

Skat 13.00 – 18.00

Canasta und andere Spiele 14.00 – 17.00

ZWAR Doppelkopf 18.00 – 19.30

Schachclub – Trainingsabend 19.30 – 23.00

SAMSTAG

Schachclub – Jugendtraining 11.00 – 13.00

Verschiedenes

SONNTAG unger. KW 14.00 – 18.00

Wochenend-Musizieren

Verschiedenes

Begegnungsstätte Gerberstraße

Gerberstraße 7, 40699 Erkrath

Monika Thöne, Anita Hungele
Mafi Ikonga

Tel.: 02 11-24 35 53
Fax: 02 11-24 96 239
E-Mail: bgst-gerberstrasse@caritas-mettmann.de

Träger: Caritasverband für den Kreis Mettmann e.V.
www.caritas-mettmann.de

