

Regelmäßiges Programm

MONTAG

ElternRaum 09.30 – 11.30

Andrea Bleichert, Kontakt: 0211-22959510

NADiA –gemeinsam fit für 100 11.00 – 12.00

Fee Gerads, Kontakt: 0211-2495223

Bridge 14.30 – 18.30

Impromix 15.00 – 16.30

Stegreiftheatergruppe zum Mitmachen
Monika Thöne, Kontakt: 0211-243553

ZWAR Doppelkopf 16.00 – 19.00

Hochwasser-Gruppe ger.KW 17.00 – 18.30

Monika Thöne, Kontakt: 0211-243553

ZWAR NordicWalking 18.00 – 19.00

Kontakt: Bewegung.zw@gmail.com

adfc-Vorstand 2. Mo 19.00 – 22.00

Kontakt: peter.martin@adfc-erkrath.de

Gitarrenensemble ger.KW 19.00 – 21.00

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

Cafè Klatsch (begleitet) 14.00 – 17.00

Gabriela Wolpers, Kontakt: 0173-3951006

Angehörigengruppe 4. Di 14.00 – 15.30

SKFM „Starke Trennungskinder“ 15.00 – 17.00

Anjutta Thiel 0211-2496463

Gymnastik 15.30 – 16.30

Sigrid Bause, Kontakt: 02104-33637 ab 13.00 Uhr

ZWAR Boule ab 16.00

EA-Treffen Cafè Klatsch 4. Di 17.00 – 18.00

Gabriela Wolpers, Kontakt: 0173-3951006

ZWAR Spieleabend 1.+3. Di 18.00 – 21.00

Jutta Gernert, Kontakt: 0211-9007707

Regelmäßiges Programm

QiGong 2.+ 4. Di 18.30 – 20.00

Peter Rieder, 0211-222238

Ukulele 4. Di 18.30 – 20.30

Norbert Koch, Kontakt: 0177-7385957

Angehörigengruppe 2. Di 19.00 – 20.00

MITTWOCH

Liedergarten für Babys und 09.30 – 11.15

Kleinkinder mit ihren (Groß-)Eltern

Susanne Rosenstock (Musikschule), Kontakt: 0211-24074019

Digital-Paten 4. Mi 14.00 – 16.00

Kontakt: 0176-46725541

Mittwochsrunde/ Handarbeitskreis 14.30 – 17.00

Musikschule 15.00 – 17.00

Susanne Rosenstock, Kontakt: 0211-2407 4019

Komm, geh mit uns 15.00 – 16.00

Gemeinsames Spaziergehen

Kundalini Yoga 17.30 – 18.45

Ilona Gorke, Zertifizierte Yogalehrerin

Kontakt: 0157-54642240

& 19.15 – 20.30

BM-Sammelclub 3. Mi 18.00 – 20.00

ADFC Radlertreff 1. Mi 19.00 – 22.00

Männergruppe 20.00 – 22.00

Klaus Ohlendorf, Kontakt: 02104-45476

DONNERSTAG

Yoga für Senioren 09.00 – 10.30

Cornelia Böker-Lunau, Kontakt: 02104-2105116

Spanisch VHS 09.00 – 10.30

Asuncion Castrillo

SKFM-Beratung 09.00 – 10.00

Gedächtnistraining 10.30 – 11.30

Hildegard Kenter

NADiA –gemeinsam fit für 100 11.30 – 12.30

Monika Rauser, Kontakt: 0211-2495223

Musikgruppe 11.30 – 13.30

Regelmäßiges Programm

Arthrose-Gruppe 11.00 – 12.30

Hans-Gerd Barthel, Kontakt 0173-4456025

Singen macht Spaß 14.30 – 16.45

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

Englisch-Üben 15.00 – 16.30

VDK 4. Do 15.00 – 18.00

Singen, Bewegen & Chaij 17.00 – 18.30

ZWAR Philosophie 1.+ 3. Do 17.00 – 19.30

ZWAR Basisgruppe 2. Do 18.30 – 20.30

(zwischen Arbeit und Ruhestand)

Ukulele 1. Do 18.30 – 20.30

Norbert Koch, Kontakt: 0177-7385957

FREITAG

Kleine Marktmusik 10.00 – 11.30

Gabriela Wolpers, Kontakt: 0173-3951006

QiGong 10.15 – 11.30

„KREATIV“ sein 14-tägig 10.00 – 13.00

Ingeborg Arend, Kontakt: 0162-4287543

SKAT 13.00 – 18.00

Canasta/ Rommee 14.00 – 17.00

ZWAR Doppelkopf 18.00 – 19.30

Schachclub – Trainingsabend 19.30 – 23.00

SAMSTAG

Schachclub – Jugendtraining 11.00 – 13.00

Frauenchor 14.00 – 17.00

SONNTAG

Wochenend-Musizieren 14.00 – 18.00

Schach Turniere 09.30 – 16.30