

## 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 – Stegreiftheatergruppe** 15.00 – 16.30

**ZWAR Doppelkopf** 16.00 – 19.00

**Bewegt sein –  
therapeutische Gruppe** 17.30 – 19.00  
Monika Thöne, Kontakt: 0176-29178625

**ZWAR NordicWalking** 18.00 – 19.00  
Kontakt: [Bewegung.zw@gmail.com](mailto:Bewegung.zw@gmail.com)

**adfc-Vorstand** 2. Mo 19.00 – 22.00  
Kontakt: [peter.martin@adfc-erkrath.de](mailto:peter.martin@adfc-erkrath.de)

**Gitarrenensemble** ger.KW 19.00 – 21.00

### DIENSTAG

**Gelenk & Balance** 09.30 – 10.30  
Sonja Stein, Kontakt Bgst: 0211-243553 & 10.45 – 11.45

**Café Klatsch (begleitet)** 14.00 – 17.00  
Gabriela Wolpers, Kontakt: 0173-3951006

**Angehörigengruppe Demenz** 1. Di 14.00 – 15.30

**Lachyoga** 14-tägig 14.00 – 15.00  
Monika Schäfer, Kontakt: 0178-8920734

**Gymnastik** 15.30 – 16.30  
Sigrid Bause, Kontakt: 02104-33637 ab 13.00 Uhr

**ZWAR Boule** ab 16.00  
Treffen findet draußen statt

**EA-Treffen Café Klatsch** 4. Di 17.00 – 18.00  
Gabriela Wolpers, Kontakt: 0173-3951006

**QiGong** 2.+ 4. Di 18.30 – 20.00  
Peter Rieder, 0211-222238

**Bridge** 1.+3.+5. Di 18.30 – 23.00  
4. Di

## Regelmäßiges Programm

**Ukulele** 18.30 – 20.30  
Norbert Koch, Kontakt: 0177-7385957

**Angehörigengruppe** 2. Di 19.00 – 20.00

### MITTWOCH

**Liedergarten für Babys und Kleinkinder** mit ihren (Groß-)Eltern 09.30 – 11.15  
Susanne Rosenstock (Musikschule), Kontakt: 0211-24074019

**Digital-Paten** 4. Mi 14.00 – 16.00  
Kontakt: 0176-46725541

**Mittwochrunde/ 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 Spazierengehen

**Kundalini Yoga** 17.30 – 18.45  
Ilona Gorke, Kontakt: 0157-54642240 & 19.15 – 20.30

**BM-Sammelclub** 3. Mi 18.00 – 20.00

**ACHTUNG – Änderung:  
ZWAR Basisgruppentreffen** 2. Mi 18.30 – 21.00

**ADFC Radlertreff** 1. Mi 19.00 – 22.00

### 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

**Arthrose-Gruppe** 11.00 – 12.30  
Hans-Gerd Barthel, Kontakt 0173-4456025

## Regelmäßiges Programm

**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

**ZWAR Philosophie** 1.+ 3. Do 17.00 – 19.30

**Ukulele** 1. Do 18.00 – 21.00  
Norbert Koch, Kontakt: 0177-7385957

**Bridge** 2.+4. Do 18.30 – 23.00

### FREITAG

**Kleine Marktmusik** 10.00 – 11.30

**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

**Gruppen Fitness** 10.00 – 11.00  
**Schachclub – Jugendtraining** 10.00 – 13.00

**Frauenchor** 14.00 – 17.00

### SONNTAG

**Wochenend-Musizieren** 14.00 – 18.00  
**Schach Turniere** 09.30 – 16.30

Offene Gruppe 😊  
Interessierte sind immer herzlich willkommen

Die Räume können ab sofort **nicht mehr für private Veranstaltungen** gebucht werden.  
Sondertreffen der Kurse/ Gruppen bitte immer vorab mit dem Team der Begegnungsstätte absprechen

23.01.2023