

Montag

Y O G A im Sitzen * 10:00 - 11:00 Uhr
Frau Neubauer 49 45 27

Tanzkreis 60+ * 11:00 - 12:30 Uhr
Frau Weckherlin (Kleiner Saal)

Computer-Club 2 10:45 - 12:45 Uhr
Herr Linke

Schach / Skat 13:00 - 18:00 Uhr

**NEU NEU NEU
Tablet- & Smartphonekurs***
(Android Geräte) 13:00 - 14:30 Uhr
Herr Bonny

Internet-Café * 14:30 - 16:00 Uhr
Herr Bonny

Dienstag

Bridge 09:45 - 13:00 Uhr
Frau Halfmeier

Gedächtnistraining * 11:00 - 12:00 Uhr
Neustart ab 12.02.
Frau Schneider

Schach / Skat 13:00 - 18:00 Uhr

Computer-Club 1* 13:00 - 17:00 Uhr
Herr Linke

Kartenspiel / Rommé 14:30 - 18:00 Uhr
Frau Brauer

Literaturkreis 14:30 - 16:00 Uhr
Frau Sarnes (1. Di im Monat)

Inneres Kind 19:00 - 20:30 Uhr
Selbsthilfegruppe
Herr Boland 39 57 67

Mittwoch

Schach / Skat 13:00 - 18:00 Uhr

Verschiedene Spiele 14:30 - 17:00 Uhr

Donnerstag

**NEU NEU NEU
Achtsamkeitstraining*** 10:00 - 11:00 Uhr
Frau Neubauer

Y O G A im Sitzen * 11:00 - 12:00 Uhr
Frau Neubauer 49 45 27

Schach / Skat 13:00 - 18:00 Uhr

Geselligkeitstreff 14:00 - 16:00 Uhr
bei Kaffee und Kuchen und Singen

Nähen* 18:00 - 20:30 Uhr
Frau Becker

Freitag

Schach / Skat 13:00 - 18:00 Uhr

Kartenspiel / Rommé 14:30 - 18:00 Uhr
Frau Brauer

Internet-Café * 13:00 - 16:00 Uhr
Herr Bonny

*Programmänderungen vorbehalten*Kurse mit
Kostenbeteiligung*

Samstag

Quiz / Bingo 14:00 - 16:00 Uhr
23.02.2
(1x im Monat im Wechsel)

Informationen allg.

Dienstag 05. Februar 14:30 - 16 Uhr
Literaturkreis* mit Frau Sarnes

Frau Sarnes liest Ihnen jeden 1. Dienstag des Monats Kurzgeschichten (Klassik bis Moderne oder Biographien) vor. Nach dem Vorlesen gibt es eine Diskussionsrunde.
Wir freuen uns über neue Teilnehmer!

NEU NEU NEU NEU Achtsamkeitstraining*
Donnerstags 10 - 11 Uhr mit Frau Neubauer

Wir lernen unseren Körper, unsere Seele und unsere Bedürfnisse bewusster wahrzunehmen und damit auch anderen bewusster zu begegnen. Achtsamkeit kann uns dabei helfen, entspannter und mit mehr Wohlgefühl durchs Leben zu gehen.

Dienstag 12.02. 11:00 - 12:00 Uhr
NEUSTART des Gedächtnistrainings*

NEU NEU NEU Tablet- & Smartphonekurs
Montags 13:00 – 14:30 Uhr mit Herrn Bonny

Für den Besuch unseres Kurses bringen Sie bitte Ihre eigenen Geräte mit (denn diese möchten Sie ja in der Zukunft nutzen und verstehen).
Nur Android keine Apple Geräte!