

## MONTAG

### Italienisch für Fortgeschrittene\*

Herr Ariotti 9.30 - 11.00

### Italienisch mit Vorkenntnissen\*

Herr Ariotti 11.00 - 12.30

### Französisch für Fortgeschrittene\*

Frau Strohwald 11.15 – 12.45

### Gymnastik\*

Herr Spiesky 10.00 - 11.00

### Canasta

14.00 - 18.00

### Bridge-Kurs\*

15.00 - 17.00

### **NEU! Ein Wohlgefühl für Körper, Geist**

**und Seele Progressive**

Muskelentspannung (nach Jacobsen)

**Start 16.04.**

Frau Gatzke 17.15 - 18.15

### **Märklin-Stammtisch am 16.04.** ab 19.00

Infos: Doris Kerk Tel.: 04821-6398 558

### **Omega am 09.04.** 18:30-20.00

Frau Nieder (Tel. 5266263)

## DIENSTAG

### Gymnastik mit Elementen aus

Yoga/Qigong\* 9.30 - 10.30

Frau Wolf

### Tai Chi 1\*

10.45 - 11.30

Frau Damati

### Tai Chi 2\*

12:00 - 12.45

Frau Damati

### Französisch mit Vorkenntnissen\*

Frau Strohwald 16.00 - 17.30

### Malgruppe (in Eigenregie) ab 18:30

### Bauchtanz\* 18.30 - 20.00

Frau Damm

## MITTWOCH

Bridge 10.00 - 13.00

Klöngruppe 10.00 - 11.00

Gymnastik\* 11.00 - 12.00

Herr Spiesky

Kniffel, Rommé, Canasta 14.00 - 18.00

PC-Sprechstunde\* 16.00 - 18.00

Frau Kölling (21.03. verbindl. Anmeldung)

Qigong\* 18.00 - 19.30

### Chinesische Heilgymnastik

Infos: Kristin Johnhe

Tel.: 48 78 81

## DONNERSTAG

Schach 10.00 - 12.00

### Spanisch Wiedereinsteiger\*

Frau Diez 09.45 - 11.15

Spanisch - Konversation\* 11.30 - 13.00

Frau Diez

Feldenkrais 17:30 - 18:30

Frau Dinkels

### PC, Internet und Handy-Kurs\*

Herr Leuer 18:00 - 19:00

Meditation 19.00 - 20.30

## FREITAG

### Gedächtnistraining\*

Frau Heise fällt z.Z. leider aus

Skat-Rommé-Canasta 14.00 - 18.00

## SONNABEND

Nähkurs für Anfänger\* 10.00 - 14.00

(am 28.04. / letzter Sa. im Monat)

Frau Pichler

## SONNTAG

Sonntagscafé 14.00

mit Kartenspielen (am 01.04. und 21.04.)

Meditation 15.00 - 17.00

Herr Struck

*Programmänderungen vorbehalten*

*\*Kostenbeteiligung und bitte im Büro anmelden*

*Siehe auch Aushänge im Schaukasten und im Treffpunkt*

## Vorschauen / Sonstiges

Start der Vortragsreihe „Mobilität im Alter“

Weitere Informationen im Treffpunkt

### **NEUER KURS am Montag:**

### **Körper, Geist und Seele**

Progressive Muskelentspannung (nach Jacobsen) Frau Gatzke 17.15 - 18.15

**Vorschläge und Anregungen für gewünschte Aktionen/Kurse bitte an das Treffpunkt-Team**