



## **Wochenprogramm Seniorentreff**

**Vom 10.03. – 15.03.2025**

Telefon: 08821 60 35 480

### **Montag 10.03.**

9:30- 10:30 Uhr **Gedächtnistraining**

- Training für die grauen Zellen, mit Christiane Frahm

10:30- 12:00 Uhr **Folkloretanz zum Mitmachen**

- Mit Elsbeth Melcher

11:00- 12:00 Uhr **Spanisch für Anfänger**

- Für Teilnehmer mit einfachen Vorkenntnissen, mit Hr. und Fr. Müller

14:30- 15:30 Uhr **Yoga auf dem Stuhl**

- Mit Verena Bartelsheim, Spende 5,- Euro

### **Dienstag 11.03.**

09:30- 10:30 Uhr **Sprachcafé Englisch Gruppe 1**

- Mit Iris Asenstorfer

10:30- 12:00 Uhr **Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Bewegung und Entspannung**

- Mit Monika Johannsen, Spende 5,- Euro

10:45- 12:00 Uhr **English Conversation**

- Mit Peter Huggins

14:00- 16:00 Uhr **„Digital aber sicher“**

Tablet- Kurs zum Thema Sicherheit rund ums Internet, mit Anleitung von Günther Künzel

### **Mittwoch 12.03.**

09:00- 10:00 Uhr **Gesundheitsgymnastik und Yoga im Sitzen und Stehen**

- Mit Helga Meier-Kuhfs, Spende 5,- Euro

10:00- 11:00 Uhr **Sprachcafé Englisch Gruppe 2**

- Mit Iris Asenstorfer

12:00- 13:30 Uhr **SpieleTreff** „Rummikub“

13:30- 16:00 Uhr **SpieleTreff** „Stadt, Land, Fluss“ und „Bingo“

### **Donnerstag 13.03.**

09:30- 10:45 Uhr **Sprachcafé Italienisch**

- Für Fortgeschrittene, mit Anleitung

11:00- 12:00 Uhr **Sprachcafé Französisch**

- Für Fortgeschrittene, mit Anleitung

13:00 – 16:00 Uhr **KreativTreff**

- Malen und basteln in gemütlicher Runde

### **Freitag 14.03.**

10:45- 12:00 Uhr **aktiv & beweglich mit 60+**

- Leichte Gymnastik im Sitzen mit Barbara Salfner

### **Samstag 15.03.**

10:15- 11:45 Uhr **Literaturforum**

- Bitte bis zum Treffen lesen: Janet Lewis – „Die Frau die liebte“

