



## **Wochenprogramm Seniorentreff**

**Vom 13.10. – 18.10.2025**

Telefon: 08821 60 35 480

### **Montag 13.10.**

09:30- 10:30 Uhr **aktiv & beweglich 60+**

- Leichte Gymnastik im Sitzen und Stehen, mit Barbara Salfner

10:45- 12:00 Uhr **Internationaler Seniorentanz**

- 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, Unkostenbeitrag 5,- Euro

### **Dienstag 14.10.**

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

- Mit Iris Asenstorfer, “Read- Translate- Speak- Repeat”

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

- Mit Monika Johannsen, Unkostenbeitrag 5,- Euro

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

- Mit Peter Huggins

13:00- 14:30 Uhr **Handarbeitscafé**

- Gemütliches Beisammensitzen mit Strick- und Häkelnadel und Kaffee und Kuchen

14:30- 16:00 Uhr **Mehr IT Sicherheit mit Smartphone, Tablet und Laptop**

- Teil 1 von 3. Mit Herrn Künzel

### **Mittwoch 15.10.**

Heute ist der Seniorentreff wegen eines Ausfluges nicht besetzt

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

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

### **Donnerstag 16.10.**

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

- Für Fortgeschrittene, mit Anleitung

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

- Für Fortgeschrittene, mit Anleitung

11:00- 12:00 Uhr **Klangreise mit Klangschalen zur Entspannung**

- Mit Diane Zardini, Heilpraktikerin, Unkostenbeitrag 5,- Euro

13:00- 16:00 Uhr **KreativTreff**

- Malen und basteln in gemütlicher Runde

17:15- 19:00 Uhr **Ausdruckstanz mit Priya**

- Anmeldung unter 0152 57467579 oder direkt im Seniorentreff

<b>Freitag 17.10. – Der Seniorentreff ist am Freitag geschlossen!</b>
---

### **Samstag 18.10.**

10:00- 15:00 Uhr **Gesundheitstag im Kongresshaus Garmisch**

- Mit vielfältigem Programm rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“

