



Wochenprogramm Seniorentreff

Vom 12.01. – 16.01.2026

Telefon: 08821 60 35 480

Montag 12.01.

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

- Leichte Gymnastik im Sitzen und Stehen, mit Barbara Salfner

09:30- 10:30 Uhr Gedächtnistraining mit Billi Bierling

- Training für die grauen Zellen

10:45- 12:15 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 13.01.

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

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

10:45- 12:00 Uhr English Conversation

- Mit Peter Huggins

13:00- 16:00 Uhr Handarbeitscafé

- Gemütliches Beisammensitzen mit Stricknadel und Kaffee/Kuchen

Mittwoch 14.01.

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

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

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

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

Donnerstag 15.01.

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

- Heute mit Ruth Dahm – Grundlagen in Malerei und Grafik

15:00- 16:00 Uhr Dancing Queens

- Gemeinsames freies Tanzen in netter Runde, ohne Voranmeldung

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

- Bitte mit Anmeldung, gegen freiwilligen Unkostenbeitrag

Freitags ist der Seniorentreff immer geschlossen!

