



## **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**

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Heute mit Ruth Dahm – Grundlagen in Malerei und Grafik</li></ul> |
|--|

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!***

