



Wochenprogramm Seniorentreff

Vom 02.03. – 07.03.2026

Telefon: 08821 60 35 480

Montag 02.03.

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 Anleitung

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

- Mit Verena Bartelsheim, Unkostenbeitrag 5,- Euro

17:00- 18:00 Uhr **Omas For Future**

- Immer am 1. Montag im Monat

Dienstag 03.03.

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 **KURS VOLL**

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

- Mit Peter Huggins

13:00- 16:00 Uhr **Handarbeitscafé**

- Gemütliches Beisammensitzen mit Stricknadel und Kaffee/Kuchen

14:00- 15:30 Uhr **Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Bewegung und Entspannung**

- Mit Monika Johannsen, Unkostenbeitrag 5,- Euro **KURS VOLL**

Mittwoch 04.03.

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

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

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“

16:30- 18:00 Uhr **KegelTreff (14-tägig)** Nur mit Voranmeldung im Seniorentreff

Donnerstag 05.03.

Heute ist das Büro des Seniorentreff wegen unseres Ausflugs zur Van-Gogh-Ausstellung in München geschlossen!

Die Kurse Italienisch und Französisch finden aber statt!

Freitags ist der Seniorentreff immer geschlossen!

Samstag 07.03.

10:15- 11:45 Uhr Politikforum

Diskurs über aktuelle politische Themen

