



## Wochenprogramm Seniorentreff

Vom **04.05. – 08.05.2026**

Telefon: 08821 60 35 480

### Montag 04.05.

09:30- 10:30 Uhr **Gedächtnistraining mit Lisa Kirsten**

- Training für die grauen Zellen

10:30- 12:00 Uhr **Internationaler Seniorentanz** mit Elsbeth Melcher

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

- Für Teilnehmer mit einfachen Vorkenntnissen, mit Anleitung

**NEU:** 13:00- 15:30 Uhr **Handy- und Tablet- Sprechstunde**

Mit Lisa Kirsten, nur mit vorheriger Anmeldung und Terminvergabe

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

- Mit Katharina Rappensberger, Spende 5 €

### Dienstag 05.05.

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, Spende 5 €

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

- Mit Peter Huggins

13:00- 16:00 Uhr **Trau-dich-Café**

In gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Gesprächen neue Kontakte knüpfen.

Gemeinsam gegen Einsamkeit – wir begleiten Sie dabei! ❤️

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

- Mit Monika Johannsen, Spende 5 €

## **Mittwoch 06.05.**

**09:00- 10:00 Uhr Gesundheitsgymnastik und Yoga ENTFÄLLT**

**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- 15:00 Uhr SpieleTreff „Stadt, Land, Fluss“ mit Beate Hübner**

**15:00- 16:00 Uhr SpieleTreff „Bingo“**

## **Donnerstag 07.05.**

**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 08.05.**

**10:00- 11:00 Uhr aktiv & beweglich 60+**

- Leichte Gymnastik im Sitzen und Stehen, mit Barbara Salfner

*„Wandlung ist notwendig wie die  
Erneuerung der Blätter im Frühling“ Vincent  
van Gogh*

