

Liebe LeserInnen,

der Seniorentreff Marianne Aschenbrenner im Leifheit Servicezentrum bietet verschiedene wöchentliche Veranstaltungen (s.u.) an. Hinzu kommen Vorträge und Ausflüge, die Sie im aktuellen Programm vom Seniorentreff finden. Zu unseren Aufgaben gehört es ebenso ein offenes Ohr für die Senioren zu haben.

Sie erreichen uns telefonisch unter 08821/ 6035480,

per E-Mail unter [info@seniorentreff-gapa.de](mailto:info@seniorentreff-gapa.de) oder direkt in der Parkstraße 2 in Garmisch.

Viele Grüße

Ihr Team des Seniorentreffs

### **Montag**

#### **Gedächtnistraining**

**09:30- 10:30 Uhr**

Mit Billi Bierling / Lisa Kirsten

#### **Internationaler Seniorentanz**

**10.30 – 12.00 Uhr**

Traditionelle Tänze aus verschiedenen Ländern, überwiegend Kreistänze. Jeder kann teilnehmen, mit oder ohne Partner, Leitung: Elsbeth Melcher, gegen freiwillige Spende

#### **Spanisch für Anfänger**

**11:00- 12:00 Uhr**

Mit Anleitung

#### **Yoga „auf dem Stuhl“ –**

**14:30 – 15:30 Uhr**

mit Anleitung, Spende 5 Euro

#### **Handy-/Tablet-/Computer Sprechstunde**

**13:00 – 15:30 Uhr**

Digitale Unterstützung für Senioren. Einzeltermine nur nach Vereinbarung. Anmeldung im Büro des Seniorentreffs.

#### **Omas for Future** jeden 2. Montag im Monat

**16:00 – 17:00 Uhr**

Aktiv werden für eine lebenswerte und nachhaltige Zukunft

### **Dienstag**

#### **Sprachcafé – Englisch 1**

**09:30 – 10:30 Uhr**

mit Iris Asenstorfer

#### **Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Bewegung und Entspannung (1)** 10:30 – 12:00 Uhr

mit Monika Johannsen Spende 3 €

#### **Englisch - Conversation**

**10:45 – 12:00 Uhr**

mit Peter Huggins

#### **Handarbeitscafé**

**13:00 – 16:00 Uhr**

Stricken, nähen und gemütliches Beisammensein

#### **Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Bewegung und Entspannung (2)** 14:00 – 15:30 Uhr

mit Monika Johannsen Spende 3 €

## Mittwoch

### **Gesundheitsgymnastik und Yoga im Sitzen und Stehen 9:00- 10:00 Uhr**

Mit Helga Meier-Kuhfs, Spende 5,- Euro

### **Sprachcafé- Englisch 2**

mit Iris Asenstorfer

**10:00 – 11:00 Uhr**

### **SpieleTREFF 1**

Karten-, Brett- und andere Spiele

**12:00 – 13:30 Uhr**

### **SpieleTREFF 2**

„Stadt, Land, Fluss“, moderiert durch Beate Hübner

**13:30 – 15:00 Uhr**

### **SpieleTREFF 3**

„Bingo“

**15:00 – 16:00 Uhr**

### **KegelTREFF** alle 2 Wochen

Treffpunkt am Eingang der Zugspitzkegelbahn, Zugspitzstr. 67,  
Unkostenbeitrag 2,- Euro

**16:30 – 18:00 Uhr**

## Donnerstag

### **Sprachcafé – Italienisch**

Konversation für Fortgeschrittene, mit Anleitung

**9:30 – 10:30 Uhr**

### **Sprachcafé – Französisch**

Konversation für Fortgeschrittene, mit Anleitung

**11:00 – 12:00 Uhr**

### **KreativTREFF**

Malen mit Aquarell-, Acryl- und Wasserfarben und Basteln

**13:00 – 16:00 Uhr**

### **Skat-Runde**

**13:30 – 16:00 Uhr**

### **Dancing Queens** alle 2 Wochen

Gemeinsames freies Tanzen zur Lieblingsmusik

**15:00 – 16:00 Uhr**

### **Meditativer Ausdruckstanz**

Mit Priya Gangnus, Anmeldung unter 0152 57467579

**17:15 – 19:00 Uhr**

## Freitag

### **„Aktiv & beweglich 60 +“**

Gymnastik im Sitzen und Stehen, mit Barbara Salfner

**10:00- 11:00 Uhr**

## Samstag

### **Politikforum** jeden 1. Samstag im Monat

**10:15 – 11:45 Uhr**

### **Literaturforum** alle 6 Wochen

**10:15 – 11:45 Uhr**

Bitte das ausgewählte Buch bis zum nächsten Treffen lesen.

Änderungen vorbehalten. Auf der Homepage ([www.seniorentreff-gapa.de](http://www.seniorentreff-gapa.de)), auf [www.heimatinfo.de](http://www.heimatinfo.de) und in der Zeitung finden Sie das aktuelle wöchentliche Programm des Seniorentreffes Marianne Aschenbrenner. Vielen Dank!