



Wochenprogramm Seniorentreff

Vom 13.07. – 17.07.2026

Telefon: 08821 60 35 480

Montag 13.07.

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

- 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

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 Verena Bartelsheim, Spende 5 €

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

- Immer am 1. Montag im Monat

19:00- 20:00 Uhr **Yoga am Abend auf der Matte**

- Mit Verena Bartelsheim, mit Voranmeldung

Dienstag 14.07.

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 15.07.

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

- Mit Helga Meier-Kuhfs, Spende 5 €

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 16.07.

09:30- 10:45 Uhr **Sprachcafé Italienisch**

- Für Fortgeschrittene, mit Anleitung

10:45- 12:00 Uhr **Sprachcafé Französisch**

- Für Fortgeschrittene, mit Anleitung

13:00- 16:00 Uhr **KreativTreff**

- Malen und Basteln in gemütlicher Runde

Freitag 17.07.

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

- Leichte Gymnastik im Sitzen und Stehen, mit Barbara Salfner

Unser Ehrenamt heute:
Billi Bierling ❤️
Mit Herz, Köpfchen und Gipfelerfahrung

Senioren TREFF
Marianne Aschenbrenner

Billi Bierling ist weit mehr als eine begeisterte Bergsteigerin – sie ist ein Herzensmensch und eine große Bereicherung für unseren Seniortreff.

- GIPFELSTÜRMERIN**
Sie hat bereits sechs Achttausender bestiegen – darunter den Mount Everest.
Sie war die erste deutsche Frau, die den Lhotse, Makalu und den Manaslu erreichte.
- FIT IM KOPF**
Bei uns leitet sie mit viel Schwung, Witz und Leichtigkeit das Gedächtnistraining und sorgt dafür, dass die grauen Zellen unserer Seniorinnen und Senioren auf Trab bleiben.
- MIT HERZ & HUMOR**
Ihre fröhliche Art bringt Bewegung in die Gruppe, motiviert zum Mitmachen und schenkt Freude, Lachen und viele schöne gemeinsame Momente.
- EIN GROSSES DANKESCHÖN**
Liebe Billi, wir danken dir von Herzen für dein großartiges Engagement, deine Lebensfreude und die vielen inspirierenden Stunden, die du uns schenkst.
- 92 JAHRE**
AUCH MAMA IST IMMER DABEI!
Billis Mama begleitet sie regelmäßig zu uns in den Seniortreff – im September wird sie 93 Jahre alt.

Schön, dass es dich gibt! ❤️

Danke, liebe Billi! ❤️
Wir sind sehr froh, dass wir dich in unserem Team des Seniortreffs haben! ❤️