



Wochenprogramm Seniorentreff

Vom 31.08. – 05.09.2026

Telefon: 08821 60 35 480

Montag 31.08.

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

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 €

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

- Mit Verena Bartelsheim, mit Voranmeldung

Dienstag 01.09.

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 02.09.

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 03.09.

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 04.09.

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

- Leichte Gymnastik im Sitzen und Stehen, mit Barbara Salfner

Samstag 05.09.

10:15- 11:45 Uhr Politikforum

Unser Ehrenamt heute: ♥

Helga

Leiterin unserer Yoga-Angebote

Senioren TREFF
Marianne Aschenbrenner
Gemeinsam. Aktiv. Miteinander.

Seit einigen Jahren bereichert Helga unseren Seniorentreff mit ihren Angeboten:

Yoga 70 Plus, Gesundheitsgymnastik und Yoga im Sitzen und Stehen.

Mit viel Herz, Ruhe und Kompetenz leitet sie ihre Gruppe und schenkt den Teilnehmenden Wohlbefinden, Beweglichkeit und neue Energie.

GANZHEITLICH FÜR KÖRPER & SEELE
Es handelt sich um Ganzkörperübungen, die für jedes Alter geeignet sind.

Der Kurs fördert:

- ♥ Balance und Stabilisierung (Sturzprävention)
- ♥ Dehnung, Kräftigung und Entspannung
- ♥ Atemübungen
- ♥ Stärkung des Beckenbodens
- ♥ Achtsamkeit und Konzentration
- ♥ Stille und gemeinsames Üben

In sanfter Bewegung kommt man zu sich – Körper, Atem und Geist werden geschult.

BEWEGUNG, DIE GUT TUT
Regelmäßige Bewegung fördert Beweglichkeit, Koordination, Muskelkraft und Ausdauer – für mehr Sicherheit und Lebensqualität.

ATEM & ENTSPANNUNG
Bewusstes Atmen bringt Ruhe, stärkt den Beckenboden und hilft, Stress abzubauen. Für mehr Gelassenheit und innere Stärke.

GEMEINSCHAFT & WOHLBEFINDEN
In der Gruppe erleben wir Achtsamkeit und Gemeinschaft – wir kommen zu uns und schenken uns selbst etwas Gutes.

Wir freuen uns auf viele weitere gemeinsame Stunden mit dir!

Yogakurs am Mittwoch
9.00 Uhr

Für Yoga ist es nie zu spät! ♥

Vielen Dank, liebe Helga! ♥

Für dein ehrenamtliches Engagement, deine Zeit und deine wertvolle Arbeit. Du stärkst Körper und Geist und schenkst unseren Seniorinnen und Senioren so viele wertvolle Momente für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden.

Schön, dass es dich gibt! ♥