



## **Wochenprogramm Seniorentreff**

**Vom 08.12. – 12.12.2025**

Telefon: 08821 60 35 480

### **Montag 08.12.**

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. **Im Wohncafe!!**

10:45- 12:15 Uhr **Internationaler Seniorentanz**

- Mit Elsbeth Melcher

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

- Für Teilnehmer mit einfachen Vorkenntnissen, mit Hr. und Fr. Müller

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

- Mit Katharina Rappensberger, Unkostenbeitrag 5,- Euro

### **Dienstag 09.12.**

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

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

- Mit Peter Huggins

**14:30- 15:30 Uhr Adventsgeschichten lesen mit Marlene Nöhmeier**

**Ein besinnlicher Nachmittag mit Punsch und Plätzchen**

## **Mittwoch 10.12.**

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

**15:00- 16:00 Uhr Adventssingen**

**Mit Begleitung durch Hr. Dr. Steinebacher**

## **Donnerstag 11.12.**

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

17:15- 19:00 Uhr **Meditativer Ausdruckstanz mit Priya**

- Bitte mit Anmeldung, gegen freiwilligen Unkostenbeitrag

***Freitags ist der Seniorentreff immer geschlossen!***

