



Wochenprogramm Seniorentreff

Vom 29.06. – 03.07.2026

Telefon: 08821 60 35 480

Montag 29.06.

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 €

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

- Mit Verena Bartelsheim, mit Voranmeldung

Dienstag 30.06.

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 01.07.

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 02.07.

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

15:00- 16:00 Uhr **Dancing Queens**

- Gemeinsames freies Tanzen in netter Runde, ohne Voranmeldung

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

Freitag 03.07.

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

- Leichte Gymnastik im Sitzen und Stehen, mit Barbara Salfner



Unsere Ehrenamtlichen heute
Ilse ♥

Die gute Seele vom Seniorentreff.

Das ist *Ilse* – unsere gute Seele vom Seniorentreff.
Mit ganzem Herzen engagiert sie sich für unsere Gemeinschaft und macht unseren Treff zu einem besonderen Ort voller Wärme, Kreativität und Lebensfreude.

- 🎨 Im **Kreativtreff** malt sie die tollsten Bilder und gibt mit viel Freude Tipps, wie man verschiedene Techniken anwendet.
- 🧶 Im **Handarbeitstreff** strickt sie unermüdlich viele warme Strümpfe.
- 🍯 Mit Leidenschaft kocht sie Marmeladen und Mangochutneys.
- 🍰 Bei jedem Fest ist sie am **Kuchenbuffet** und bewirtet mit uns zusammen unsere Gäste.
- ♥ Sie begrüßt jeden neuen Senior herzlich, teilt ihre Erlebnisse im Seniorentreff und animiert jeden zum Mitmachen.

Danke, liebe Ilse, für dein großes Herz und dein wunderbares Engagement! ♥