



Wochenprogramm Seniorentreff

Vom 03.08. – 08.08.2026

Telefon: 08821 60 35 480

Montag 03.08.

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 04.08.

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

14:00- 15:30 Uhr **Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Bewegung und Entspannung**

- Mit Monika Johannsen, Spende 5 €

Wegen eines Ausfluges entfällt heute das Trau-Dich-Cafè. Der Seniorentreff ist ab 12:00 Uhr nicht mehr besetzt. Der Kurs Gleichgewicht und Geschicklichkeit findet am Nachmittag normal statt.

13:00- 17:30 Uhr Ausflug zum Bozner Markt in Mittenwald am 04.08.2026

Treffpunkt um 12.30 Uhr am Hauptbahnhof Garmisch zur gemeinsamen Zugfahrt.
Wir behalten uns vor, den Ausflug wegen unpassender Wetterbedingungen abzusagen, insbesondere wegen zu großer Sommerhitze!! Informationen dazu erhalten Sie rechtzeitig ab dem 03.08. unter der Tel. 08821 6035480.

Mittwoch 05.08.

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 06.08.

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

13:30- 15:00 Uhr Workshop Spachteltechnik mit Ruth Dahm

- Der Workshop ist kostenlos. Mit Voranmeldung.

Freitag 31.07.

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

- Leichte Gymnastik im Sitzen und Stehen, mit Barbara Salfner

Unser Ehrenamt heute:

Elsbeth

45 Jahre Erfahrung im Seniorentanz

Senioren TREFF
Marianne Aschenbrenner
Gemeinsam. Aktiv. Miteinander.

Elsbeth begleitet unseren Seniorentreff bereits seit dem ersten Tag der Eröffnung. Schon damals leitete sie mit viel Herz den Kurs „Tanzen im Sitzen“.

Seit unserem Umzug in die Parkstraße begeistert sie unsere Besucherinnen und Besucher jeden Montag mit dem **Internationalen Seniorentanz**.

Als **ausgebildete Tanzleiterin für Seniorentanz** verfügt Elsbeth über 45 Jahre Erfahrung. Mit viel Fachwissen, Geduld und Freude vermittelt sie abwechslungsreiche Tänze zu schwungvoller Musik.

45 JAHRE ERFAHRUNG
Mit ihrer Ausbildung und ihrem großen Erfahrungsschatz gestaltet Elsbeth jede Stunde fachkundig und mit viel Herz.

BEWEGUNG MIT FREUDE
Jeden Montag um 10.30 Uhr bringt sie unsere Seniorinnen und Senioren mit schwungvoller Musik in Bewegung.

VON ANFANG AN DABEI
Seit der Eröffnung des Seniorentreffs engagiert sich Elsbeth ehrenamtlich und gehört zu unseren treuesten Wegbegleiterinnen.

GEMEINSAM AKTIV
Tanzen fördert Beweglichkeit, Koordination, Gedächtnis und vor allem die Freude an der Gemeinschaft.

Vielen Dank, liebe Elsbeth!

Dein langjähriges Engagement, deine Fachkompetenz und deine herzliche Art bereichern unseren Seniorentreff seit vielen Jahren.

Schön, dass es dich gibt!

Wir freuen uns auf viele weitere gemeinsame schwungvolle Stunden!
Internationaler Seniorentanz
Montags um 10.30 Uhr