Wochenprogramm Seniorentreff

Vom 05.10. – 10.10.2026

Telefon: 08821 60 35 480

Montag 05.10.

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 Katharina Rappensberger, Spende 5 €

Dienstag 06.10.

09:30- 10:30 Uhr **Sprachcafé Englisch Gruppe 1**

- Mit Iris Asenstorfer, “Read- Translate- Speak- Repeat”

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

- Mit Peter Huggins

10:30- 12:00 Uhr **Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Bewegung und Entspannung**

- Mit Monika Johannsen, Spende 5 €

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 07.10.

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 08.10.

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

16:00- 17:45 Uhr **Meditativer Ausdruckstanz mit Priya**

Freitag 09.10.

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

- Leichte Gymnastik im Sitzen und Stehen, mit Anleitung

Samstag 10.10.

10:15- 11:45 Uhr **Politikforum**

