



Wochenprogramm Seniorentreff

Vom 15.12. – 19.12.2025

Telefon: 08821 60 35 480

Montag 15.12.

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 16.12.

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

13:00- 16:00 Uhr **Handarbeitscafé**

- Gemütliches Beisammensitzen mit Stricknadel und Kaffee/Kuchen

Mittwoch 17.12.

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“

Donnerstag 18.12.

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

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

- Gemeinsames, freies Tanzen in netter Runde, ohne Voranmeldung

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

- Bitte mit Anmeldung, gegen freiwilligen Unkostenbeitrag



Freitags ist der Seniorentreff immer geschlossen!

Der Seniorentreff ist vom 19.12.-06.01.2026 geschlossen

Wir verabschieden uns in den Weihnachturlaub und wünschen allen frohe und besinnliche Weihnachten und einen guten Rutsch ins Jahr 2026

Bärbi & Iris