



Wochenprogramm Seniorentreff

Vom 16.03. – 21.03.2026

Telefon: 08821 60 35 480

Montag 16.03.

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

10:45- 12:15 Uhr **Internationaler Seniorentanz** mit Elsbeth Melcher

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

- Für Teilnehmer mit einfachen Vorkenntnissen, mit Anleitung

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

- Mit Verena Bartelsheim, Unkostenbeitrag 5,- Euro

16:30- 18:00 Uhr **Mehr Sicherheit für meine Daten im Internet – Teil2-**

- 3-teiliger Kurs mit Günter Künzel. Anmeldung Tel.: 08821-58501

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

- Mit Verena Bartelsheim, mit Voranmeldung

Dienstag 17.03.

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

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

- Mit Monika Johannsen, Unkostenbeitrag 5,- Euro

Mittwoch 18.03.

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“ mit Beate Hübner

15:00- 16:00 Uhr **SpieleTreff** „Bingo“ mit Barbara Salfner

Donnerstag 19.03.

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!

Samstag 21.03.

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

