



Wochenprogramm Seniorentreff

Vom 06.07. – 10.07.2026

Telefon: 08821 60 35 480

Montag 06.07.

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 07.07.

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 08.07.

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 09.07.

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

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

Freitag 10.07.

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

- Leichte Gymnastik im Sitzen und Stehen, mit Barbara Salfner



Unser Ehrenamt heute:
Monika ♥
Mit Herz, Humor und ganz viel Energie

Monika ist mit Leidenschaft im Seniorentreff aktiv und eine echte Bereicherung für uns alle.

Sie bringt uns in Bewegung!
In ihrem Kurs „Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Bewegung und Entspannung“ stärkt sie Körper und Geist – mit Freude und Motivation.

Kuchen, der von Herzen kommt
Monika backt mit Liebe und versorgt uns immer wieder mit leckerem selbstgemachtem Kuchen.

Zum Lachen und Wohlfühlen
Sie bringt alle zum Lachen, verbreitet gute Laune und ist einfach immer für uns da.

Herzlich. Positiv. Einfach Monika.
Ihre warmherzige Art, ihre positive Einstellung und ihre gute Energie machen den Seniorentreff zu einem ganz besonderen Ort.

Vielen Dank für dein großes Herz und deinen tollen Einsatz! ♥

Danke, ♥
liebe Monika, für dein wunderbares Engagement!