

Regelmäßiges Programm

MONTAG

ElternRaum 09.30 – 11.30
Andrea Bleichert, Kontakt: 0211-22959510

NADiA –gemeinsam fit für 100 11.00 – 12.00
Fee Gerads, Kontakt: 0211-2495223

Bridge 14.30 – 18.30

Impromix – Stegreiftheatergruppe 15.00 – 16.30

ZWAR Doppelkopf 16.00 – 19.00

Bewegt sein – tanztherapeutische Gruppe 17.30 – 19.00
Monika Thöne, Integrative Tanztherapeutin (DGT)
Kontakt: 0176-29178625

ZWAR NordicWalking 18.00 – 19.00
Kontakt: Bewegung.zw@gmail.com

adfc-Vorstand 2. Mo 19.00 – 22.00
Kontakt: peter.martin@adfc-erkrath.de

Gitarrenensemble ger.KW 19.00 – 21.00

DIENSTAG

Gelenk & Balance 09.30 – 10.30
Sonja Stein, Kontakt Bgst: 0211-243553 & 10.45 – 11.45

Café Klatsch (begleitet) 14.00 – 17.00
Gabriela Wolpers, Kontakt: 0173-3951006

Angehörigengruppe Demenz 1. Di 14.00 – 15.30

Lachyoga ger.KW 14.00 – 15.00
Monika Schäfer, Kontakt: 0178-8920734

Gymnastik 15.30 – 16.30
Sigrid Bause, Kontakt: 02104-33637 ab 13.00 Uhr

ZWAR Boule ab 16.00
Treffen am Bouleplatz

EA-Treffen Café Klatsch 4. Di 17.00 – 18.00
Gabriela Wolpers, Kontakt: 0173-3951006

QiGong 2.+ 4. Di 18.30 – 20.00
Peter Rieder, 0211-222238

Bridge 1.+3.+5. Di 18.30 – 23.00

Regelmäßiges Programm

Angehörigengruppe 2. Di 19.00 – 20.00

MITTWOCH

Liedergarten für Babys und Kleinkinder mit ihren (Groß-)Eltern 09.30 – 11.15
Susanne Rosenstock (Musikschule), Kontakt: 0211-24074019

ACHTUNG NEU

Ganzheitliches Gedächtnistraining 10.00 – 11.00
Katharina Lichtwer, Kontakt: klichtwer@bvgt.de

Fitness für die grauen Zellen 11.30 – 13.00
Katharina Lichtwer, Kontakt: klichtwer@bvgt.de

Mittwochsrunde/ Handarbeitskreis 14.30 – 17.00

Musikschule 15.00 – 17.00
Susanne Rosenstock, Kontakt: 0211-2407 4019

Komm, geh mit uns 15.00 – 16.00
Gemeinsames Spazierengehen

Kundalini Yoga 17.30 – 18.45
Ilona Gorke, Kontakt: 0157-54642240 & 19.15 – 20.30

BM-Sammelclub 3. Mi 18.00 – 20.00

ZWAR Stammtisch 2. Mi 18.30 – 21.00

ADFC Radlertreff 1. Mi 19.00 – 22.00

DONNERSTAG

Yoga für Senioren 09.30 – 11.00
Cornelia Böker-Lunau, Kontakt: 02104-2105116

Spanisch VHS 09.00 – 10.30
Asuncion Castrillo

Gedächtnistraining 10.30 – 11.30
Hildegard Kenter

NADiA –gemeinsam fit für 100 11.30 – 12.30
Monika Rauser, Kontakt: 0211-2495223

Musikgruppe 11.30 – 13.30

Arthrose-Gruppe 10.30 – 12.00
Hans-Gerd Barthel, Kontakt 0173-4456025

Regelmäßiges Programm

Singen macht Spaß 14.30 – 16.45
Pia-Lucia Heuberger, Kontakt: 0211-20 87 16

Englisch-Üben 15.00 – 16.30

VDK 4. Do 15.00 – 18.00

ZWAR Philosophie 1.+ 3. Do 17.00 – 19.30

Ukulele 1. Do 18.00 – 21.00
Norbert Koch, Kontakt: 0177-7385957

Bridge 2.+ 4. Do 18.30 – 23.00

FREITAG

Kleine Marktmusik 10.00 – 11.30

QiGong 10.15 – 11.30

„KREATIV“ sein ger.KW 10.00 – 13.00
Ingeborg Arend, Kontakt: 0162-4287543

Gemeinsame Zeit 13.00 – 15.00

Canasta/ Rommee 14.00 – 17.00

Schachclub – Trainingsabend 19.30 – 23.00

SAMSTAG

Schachclub – Jugendtraining Frauenchor 10.00 – 13.00
14.00 – 17.00

SONNTAG

Wochenend-Musizieren Schach Turniere 14.00 – 18,00
09.30 – 16.30

Offene Gruppe ☺
Interessierte sind immer herzlich willkommen

Die Räume können ab sofort **nicht mehr für private Veranstaltungen** gebucht werden.
Sondertreffen der Kurse/ Gruppen bitte immer vorab mit dem Team der Begegnungsstätte absprechen