

Wochenplan

EDV
 Hobby
 Gedächtnis
 Sport
 Beratung

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09.00 bis 11.00 Uhr Fit am Laptop	09.00 bis 10.00 Uhr Stuhl-Gymnastik	09.00 bis 10.00 Uhr Senioren-Fitness	09.30 bis 12.30 Uhr Computertreff	09.00 bis 11.00 Uhr Fit am Laptop
11.00 bis 12.00 Uhr Stuhl-Gymnastik	09.00 bis 10.00 Uhr Gedächtnistraining	09.30 bis 11.30 Uhr Fit am Laptop	10.30 bis 11.30 Uhr Gedächtnistraining	11.00 bis 13.30 Uhr Fit am Laptop
12.30 bis 13.30 Uhr Gleichgewichtstraining	10.30 bis 11.30 Uhr Senioren-Gymnastik	10.30 bis 11.30 Uhr Präventives Gesundheitstraining	13.30 bis 16.30 Uhr Computertreff	Allgemeine Information und Anmeldung zu den Kursen unter: 0581 9032-0 Öffnungszeiten des Quartierscafés: Montag - Donnerstag 8.00 bis 17.00 Uhr Freitag
14.00 bis 16.00 Uhr Handarbeitskreis offene Gruppe	10.30 bis 11.30 Uhr Gedächtnistraining	12.00 bis 14.00 Uhr Fit am Laptop	16.30 bis 18.30 Uhr Fit am Laptop	
	11.30 bis 13.30 Uhr EDV	14.00 bis 16.00 Uhr Natur-Club offene Gruppe	14.00 bis 16.00 Uhr offener Spielenachmittag	
	14.30 bis 15.30 Uhr Stuhl-Gymnastik	16.30 bis 18.30 Uhr Line-Dance		
				
		17.30 bis 19.00 Uhr Krebsberatungsstelle für Betroffene & Angehörige		

Liebe Gäste,

Willkommen im neuen Jahr! Wir wünschen Ihnen 365 Tage voller Glück,
Gesundheit und unvergesslicher Momente – starten wir gemeinsam durch!

Ab **5. Januar 2026** sind wir wieder für Sie da.

Herzliche Grüße vom Team im Quartierscafé!