

## Programm 01. Februar – 02. Februar 2024

Do.	01.02.	09.00 – 10.00	Uhr	Internationale Tänze
		10.00	Uhr	Smartphone-Sprechstunde
		10.30 – 11.30	Uhr	Sanftes Yoga
		13.30	Uhr	Angehörigengruppe
		14.00 – 15.00	Uhr	Parkinsongymnastik
Fr.	02.02.	09.00 – 09.45	Uhr	Gymnastik 60+ I
		09.30 – 11.00	Uhr	Literaturforum
		10.00 – 10.45	Uhr	Gymnastik 60+ II
		12.00	Uhr	Senioren-Mittagstisch
		14.00 – 15.00	Uhr	Entspannung zum Wochenausklang
		14.00	Uhr	Treffpunkt für Schlaganfallbetroffene

## Programm 05. Februar – 09. Februar 2024

Mo.	05.02.	10.00 – 11.00	Uhr	Englisch
		12.00	Uhr	Senioren-Mittagstisch
		13.45 – 14.15	Uhr	Fit durch Bewegung I
		14.30 – 15.00	Uhr	Fit durch Bewegung II
Di.	06.02.	09.30	Uhr	Geselliges Musizieren
		10.45 – 11.45	Uhr	Ausgleichsgymnastik
		13.30 – 14.30	Uhr	Qi Gong I
		14.45 – 15.45	Uhr	Qi Gong II
Mi.	07.02.	09.30 – 10.30	Uhr	Sturzprävention I
		09.45 – 10.45	Uhr	Englisch Konversation
		11.00 – 12.00	Uhr	Sturzprävention II
		12.00	Uhr	Senioren-Mittagstisch
		14.15	Uhr	Singkreis
Do.	08.02.	09.00 – 10.00	Uhr	Internationale Tänze
		09.30	Uhr	Tablet Workshop für Fortgeschrittene (Teil II)
		10.00	Uhr	Smartphone-Sprechstunde
		10.30 – 11.30	Uhr	Sanftes Yoga
		13.45	Uhr	Vortrag: „Wie bitte? – Besser hören, mehr verstehen“
		14.00 – 15.00	Uhr	Parkinsongymnastik
Fr.	09.02.	09.00 – 09.45	Uhr	Gymnastik 60+ I
		09.45 – 10.45	Uhr	Gedächtnistraining
		10.00 – 10.45	Uhr	Gymnastik 60+ II
		12.00	Uhr	Senioren-Mittagstisch
		14.00 – 15.00	Uhr	Entspannung zum Wochenausklang
		14.00	Uhr	Spiel & Spaß mit Bingo

## Programm 12. Februar – 16. Februar 2024

Mo.	12.02.	11.30	Uhr	Rosenmontagstreiben
Di.	13.02.	09.15 – 11.00	Uhr	Kreativ Werkstatt
Mi.	14.02.	12.00	Uhr	Aschermittwochs-Fischessen
Do.	15.02.	10.00 – 12.00	Uhr	Vortrag: Sicherheit für Frauen
Fr.	16.02.	09.30 – 11.00	Uhr	Literaturforum
		09.45 – 10.45	Uhr	Gedächtnistraining
		12.00	Uhr	Senioren-Mittagstisch
		14.00	Uhr	Treffpunkt für Schlaganfallbetroffene

## Senioren-Infobörse

am Freitag, 23. Februar 2024 im Unterschleißheimer Bürgerhaus von 10.00-16.00 Uhr

### Programm 19. Februar – 23. Februar 2024

Mo.	19.02.	10.00 – 11.00 Uhr	Englisch
		13.45 – 14.15 Uhr	Fit durch Bewegung I
		14.30 – 15.00 Uhr	Fit durch Bewegung II
Di.	20.02.	09.30 Uhr	Geselliges Musizieren
		10.45 – 11.45 Uhr	Ausgleichsgymnastik
		13.30 – 14.30 Uhr	Qi Gong I
		14.45 – 15.45 Uhr	Qi Gong II
Mi.	21.02.	09.30 – 10.30 Uhr	Sturzprävention I
		09.45 – 10.45 Uhr	Englisch Konversation
		11.00 – 12.00 Uhr	Sturzprävention II
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
Do.	22.02.	09.00 – 10.00 Uhr	Internationale Tänze
		10.00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde
		10.30 – 11.30 Uhr	Sanftes Yoga
		14.00 – 15.00 Uhr	Parkinsongymnastik
Fr.	23.02.	09.00 – 09.45 Uhr	Gymnastik 60+ I
		10.00 – 10.45 Uhr	Gymnastik 60+ II
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		14.00 – 15.00 Uhr	Entspannung zum Wochenklang

### Programm 26. Februar – 29. Februar 2024

Mo.	26.02.	10.00 – 11.00 Uhr	Englisch
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		13.45 – 14.15 Uhr	Fit durch Bewegung I
		14.30 – 15.00 Uhr	Fit durch Bewegung II
Di.	27.02.	09.15 – 11.00 Uhr	Kreativ Werkstatt
		10.45 – 11.45 Uhr	Ausgleichsgymnastik
		13.30 – 14.30 Uhr	Qi Gong I
		14.45 – 15.45 Uhr	Qi Gong II
Mi.	28.02.	09.30 – 10.30 Uhr	Sturzprävention I
		09.45 – 10.45 Uhr	Englisch Konversation
		11.00 – 12.00 Uhr	Sturzprävention II
		12.00 Uhr	Senioren-Mittagstisch
		14.15 Uhr	Singkreis
Do.	29.02.	09.00 – 10.00 Uhr	Internationale Tänze
		09.30 Uhr	Wanderung in der Schlossanlage Nymphenburg
		10.00 Uhr	Smartphone-Sprechstunde
		09.15 – 11.45 Uhr	Aquarellmalen
		10.30 – 11.30 Uhr	Sanftes Yoga
		14.00 – 15.00 Uhr	Parkinsongymnastik

## Programm 01. März 2024

Fr.	01.03.	09.00 – 09.45	Uhr	Gymnastik 60+ I
		09.30 – 11.00	Uhr	Literaturforum
		10.00 – 10.45	Uhr	Gymnastik 60+ II
		12.00	Uhr	Senioren-Mittagstisch
		14.00 – 15.00	Uhr	Entspannung zum Wochenklang
		14.00	Uhr	Treffpunkt für Schlaganfallbetroffene

## Programm 04. März – 08. März 2024

Mo.	04.03.	09.30 – 11.00	Uhr	Englisch
		12.00	Uhr	Senioren-Mittagstisch
		13.45 – 14.15	Uhr	Fit durch Bewegung I
		14.30 – 15.00	Uhr	Fit durch Bewegung II
		14.00 – 15.30	Uhr	Erzählcafé
Di.	05.03.	09.30	Uhr	Geselliges Musizieren
		09.30 – 11.15	Uhr	Workshop: Mein Tablet, das Internet und ich (Teil I)
		13.30 – 14.30	Uhr	Qi Gong I
		14.45 – 15.45	Uhr	Qi Gong II
Mi.	06.03.	09.30 – 10.30	Uhr	Sturzprävention I
		11.00 – 12.00	Uhr	Sturzprävention II
		12.00	Uhr	Senioren-Mittagstisch
Do.	07.03.	09.00 – 10.00	Uhr	Internationale Tänze
		09.15 – 11.45	Uhr	Aquarellmalen
		10.00	Uhr	Smartphone-Sprechstunde
		10.30 – 11.30	Uhr	Sanftes Yoga
		14.00	Uhr	Angehörigengruppe
		14.00 – 15.00	Uhr	Parkinsongymnastik
Fr.	08.03.	09.00 – 09.45	Uhr	Gymnastik 60+ I
		09.45 – 10.45	Uhr	Gedächtnistraining
		10.00 – 10.45	Uhr	Gymnastik 60+ II
		12.00	Uhr	Senioren-Mittagstisch
		14.00 – 15.00	Uhr	Entspannung zum Wochenklang
		14.00	Uhr	Spiel & Spaß mit Bingo

## Programm 11. März – 15. März 2024

Mo.	11.03.	09.30 – 11.00	Uhr	Englisch
		12.00	Uhr	Senioren-Mittagstisch
		13.45 – 14.15	Uhr	Fit durch Bewegung I
		14.30 – 15.00	Uhr	Fit durch Bewegung II
Di.	12.03.	09.15 – 11.00	Uhr	Kreativ-Werkstatt
		09.30 – 11.15	Uhr	Workshop: Mein Tablet, das Internet und ich (Teil II)
		13.30 – 14.30	Uhr	Qi Gong I
		14.45 – 15.45	Uhr	Qi Gong II
Mi.	13.03.	09.30 – 10.30	Uhr	Sturzprävention I
		11.00 – 12.00	Uhr	Sturzprävention II
		12.00	Uhr	Senioren-Mittagstisch
		14.15	Uhr	Singkreis
Do.	14.03.	09.00 – 10.00	Uhr	Internationale Tänze
		09.15 – 11.45	Uhr	Aquarellmalen
		10.00	Uhr	Smartphone-Sprechstunde
		10.30 – 11.30	Uhr	Sanftes Yoga
		14.00 – 15.00	Uhr	Parkinsongymnastik

Fr.	15.03.	09.00 – 09.45	Uhr	Gymnastik 60+ I
		09.30 – 11.00	Uhr	Literaturforum
		10.00 – 10.45	Uhr	Gymnastik 60+ II
		12.00	Uhr	Senioren-Mittagstisch
		14.00 – 15.00	Uhr	Entspannung zum Wochenausklang
		14.00	Uhr	Treffpunkt für Schlaganfallbetroffene

### Programm 18. März – 22. März 2024

Mo.	18.03.	09.30 – 11.00	Uhr	Englisch
		12.00	Uhr	Senioren-Mittagstisch
		13.45 – 14.15	Uhr	Fit durch Bewegung I
		14.30 – 15.00	Uhr	Fit durch Bewegung II
Di.	19.03.	08.15	Uhr	Ausflug zum Kloster Wiblingen und nach Ulm
		09.30	Uhr	Geselliges Musizieren
		13.30 – 14.30	Uhr	Qi Gong I
		14.45 – 15.45	Uhr	Qi Gong II
Mi.	20.03.	09.30 – 10.30	Uhr	Sturzprävention I
		09.45 – 10.45	Uhr	Englisch Konversation
		11.00 – 12.00	Uhr	Sturzprävention II
		12.00	Uhr	Senioren-Mittagstisch
Do.	21.03.	09.00 – 10.00	Uhr	Internationale Tänze
		09.15 – 11.45	Uhr	Aquarellmalen
		09.30 – 10.30	Uhr	Nordic Walking
		10.30 – 11.30	Uhr	Sanftes Yoga
		10.45 – 11.30	Uhr	Nordic Walking für Anfänger
		14.00 – 15.00	Uhr	Parkinsongymnastik
		14.30	Uhr	Vortrag: „Au Backe“ – Regelungen bei Zahnbehandlungen
Fr.	22.03.	09.00 – 09.45	Uhr	Gymnastik 60+ I
		09.45 – 10.45	Uhr	Gedächtnistraining
		10.00 – 10.45	Uhr	Gymnastik 60+ II
		12.00	Uhr	Senioren-Mittagstisch
		14.00 – 15.00	Uhr	Entspannung zum Wochenausklang
		14.00	Uhr	Spiel & Spaß mit Bingo

### Programm 25. März – 29. März 2024

Mo.	25.03.	12.00	Uhr	Senioren-Mittagstisch
Di.	26.03.	09.15 – 11.00	Uhr	Kreativ-Werkstatt
Mi.	27.03.	09.00	Uhr	Wanderung durch die Maisinger- und die Wolfsschlucht
		12.00	Uhr	Senioren-Mittagstisch
		14.15	Uhr	Singkreis
Do.	28.03.	10.00	Uhr	Smartphone-Sprechstunde
Fr.	29.03.			Feiertag – das Begegnungszentrum ist geschlossen

**Liebe Seniorinnen und Senioren,  
wir wünschen Ihnen frohe Ostern und schöne Feiertage!**

**Programm 01. April – 05. April 2024**

Mo.	01.04.			Feiertag – das Begegnungszentrum ist geschlossen
Di.	02.04.	09.30	Uhr	Geselliges Musizieren
Mi.	03.04.	12.00	Uhr	Senioren-Mittagstisch
Do.	04.04.	14.00	Uhr	Angehörigengruppe
Fr.	05.04.	12.00	Uhr	Senioren-Mittagstisch
		14.00	Uhr	Spiel & Spaß mit Bingo

**Programm 08. April – 12. April 2024**

Mo.	08.04.	09.30 – 11.00	Uhr	Englisch
		13.45 – 14.15	Uhr	Fit durch Bewegung I
		14.30 – 15.00	Uhr	Fit durch Bewegung II
Di.	09.04.	09.15 – 11.00	Uhr	Kreativ-Werkstatt
		09.30 – 11.15	Uhr	Tablet Workshop für Fortgeschrittene (Teil I)
		13.30 – 14.30	Uhr	Qi Gong I
		14.45 – 15.45	Uhr	Qi Gong II
Mi.	10.04.	09.30 – 10.30	Uhr	Sturzprävention I
		09.45 – 10.45	Uhr	Englisch Konversation
		11.00 – 12.00	Uhr	Sturzprävention II
		14.15	Uhr	Singkreis
Do.	11.04.	09.00 – 10.00	Uhr	Internationale Tänze
		09.15 – 11.45	Uhr	Aquarellmalen
		09.30 – 10.30	Uhr	Nordic Walking
		10.00	Uhr	Smartphone-Sprechstunde
		10.30 – 11.30	Uhr	Sanftes Yoga
		10.45 – 11.30	Uhr	Nordic Walking für Anfänger
		13.00	Uhr	Besuch der Gedenkstätte der ehemaligen Flachsröste
		14.00 – 15.00	Uhr	Parkinsongymnastik
Fr.	12.04.	09.00 – 09.45	Uhr	Gymnastik 60+ I
		09.30 – 11.00	Uhr	Literaturforum
		10.00 – 10.45	Uhr	Gymnastik 60+ II
		12.00	Uhr	Senioren-Mittagstisch
		14.00 – 15.00	Uhr	Entspannung zum Wochenausklang
		14.00	Uhr	Treffpunkt für Schlaganfallbetroffene

## Programm 15. April – 19. April 2024

Mo.	15.04.	09.30 – 11.00	Uhr	Englisch
		12.00	Uhr	Senioren-Mittagstisch
		13.45 – 14.15	Uhr	Fit durch Bewegung I
		14.00 – 15.30	Uhr	Erzählcafé
Di.	16.04.	14.30 – 15.00	Uhr	Fit durch Bewegung II
		09.30	Uhr	Geselliges Musizieren
		09.30 – 11.15	Uhr	Tablet Workshop für Fortgeschrittene (Teil II)
		13.30 – 14.30	Uhr	Qi Gong I
Mi.	17.04.	14.00	Uhr	Bürgerversammlung für Senioren
		14.45 – 15.45	Uhr	Qi Gong II
		09.30 – 10.30	Uhr	Sturzprävention I
		09.45 – 10.45	Uhr	Englisch Konversation
Do.	18.04.	11.00 – 12.00	Uhr	Sturzprävention II
		12.00	Uhr	Senioren-Mittagstisch
		09.00 – 10.00	Uhr	Internationale Tänze
		09.15 – 11.45	Uhr	Aquarellmalen
Fr.	19.04.	09.30	Uhr	Führung durch die Borstei
		10.30 – 11.30	Uhr	Sanftes Yoga
		14.00 – 15.00	Uhr	Parkinsongymnastik
		09.45 – 10.45	Uhr	Gedächtnistraining
		12.00	Uhr	Senioren-Mittagstisch
		14.00	Uhr	Spiel & Spaß mit Bingo

## Programm 22. April – 26. April 2024

Mo.	22.04.	09.30 – 11.00	Uhr	Englisch
		12.00	Uhr	Senioren-Mittagstisch
		13.45 – 14.15	Uhr	Fit durch Bewegung I
		14.30 – 15.00	Uhr	Fit durch Bewegung II
Di.	23.04.	09.15 – 11.00	Uhr	Kreativ-Werkstatt
		13.30 – 14.30	Uhr	Qi Gong I
		14.45 – 15.45	Uhr	Qi Gong II
		09.30 – 10.30	Uhr	Sturzprävention I
Mi.	24.04.	09.45 – 10.45	Uhr	Englisch Konversation
		11.00 – 12.00	Uhr	Sturzprävention II
		12.00	Uhr	Senioren-Mittagstisch
		14.15	Uhr	Singkreis
Do.	25.04.	08.00	Uhr	Besuch einer Schafwollspinnerei
		09.00 – 10.00	Uhr	Internationale Tänze
		09.15 – 11.45	Uhr	Aquarellmalen
		10.30 – 11.30	Uhr	Sanftes Yoga
Fr.	26.04.	14.00 – 15.00	Uhr	Parkinsongymnastik
		09.30 – 11.00	Uhr	Literaturforum
		12.00	Uhr	Senioren-Mittagstisch

## Programm 29. April – 30. April 2024

Mo.	29.04.	09.30 – 11.00	Uhr	Englisch
		12.00	Uhr	Senioren-Mittagstisch
		13.45 – 14.15	Uhr	Fit durch Bewegung I
		14.30 – 15.00	Uhr	Fit durch Bewegung II
Di.	30.04.	09.30	Uhr	Geselliges Musizieren
		13.30 – 14.30	Uhr	Qi Gong I
		14.45 – 15.45	Uhr	Qi Gong II