

## 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 Wochenaklang          |
|     |        | 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                                    |
| Fr.   | 08.03. | 14.00 – 15.00          | Uhr | Parkinsongymnastik                                   |
|       |        | 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 Wochenaklang                         |
| 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  |
|     |        | <del>14.00</del> | <del>Uhr</del> | <del>Bürgerversammlung für Senioren</del> → <b>verschoben auf 25.04.2024 – 14:00 Uhr</b> |
|     |        | 14.45 – 15.45    | Uhr            | Qi Gong II   |
| Mi. | 17.04. | 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. | 18.04. | 09.00 – 10.00    | Uhr            | Internationale Tänze   |
|     |        | 09.15 – 11.45    | Uhr            | Aquarellmalen  |
|     |        | 09.30            | Uhr            | Führung durch die Borstei  |
|     |        | 10.30 – 11.30    | Uhr            | Sanftes Yoga   |
| Fr. | 19.04. | 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  |
| Mi. | 24.04. | 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. | 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  |
|     |        | 14.00 – 15.00 | Uhr | Parkinsongymnastik  |
|     |        | 14.00         | Uhr | Bürgerversammlung für Senioren → <b>verschoben vom 16.04.2024 – 14:00 Uhr</b> |
| Fr. | 26.04. | 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            |