

## Programm 03. Oktober – 07. Oktober

Mo.	03.10.			Feiertag - das Begegnungszentrum ist geschlossen
Di.	04.10.	09.15 – 11.00	Uhr	Kreativ Werkstatt
		13.30 – 14.15	Uhr	Qi Gong I
		14.30 – 15.30	Uhr	Qi Gong II
Mi.	05.10.	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.	06.10.	09.00 – 10.00	Uhr	Internationale Tänze
		09.15	Uhr	Smartphone-Sprechstunde
		09.30 – 11.00	Uhr	Aquarellmalen
		09.30 – 10.30	Uhr	Nordic Walking
		10.30 – 11.30	Uhr	Sanftes Yoga
		14.00	Uhr	Vortrag: Mit Humor geht es leichter - Anregungen für die Begleitung von Menschen mit Demenz
Fr.	07.10.	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	Uhr	Spiel & Spaß mit Bingo

## Programm 10. Oktober – 14. Oktober

Mo.	10.10.	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.	11.10.	09.30	Uhr	Geselliges Musizieren
		13.30 – 14.15	Uhr	Qi Gong I
		14.30 – 15.30	Uhr	Qi Gong II
Mi.	12.10.	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.	13.10.	09.00 – 10.00	Uhr	Internationale Tänze
		09.15	Uhr	Smartphone-Sprechstunde
		09.30 – 11.00	Uhr	Aquarellmalen
		09.30 – 10.30	Uhr	Nordic Walking
		10.30 – 11.30	Uhr	Sanftes Yoga
Fr.	14.10.	09.00 – 09.45	Uhr	Gymnastik 60+ I
		09.15 – 10.45	Uhr	Literaturforum
		10.00 – 10.45	Uhr	Gymnastik 60+ II
		12.00	Uhr	Senioren-Mittagstisch
		14.00	Uhr	Treffpunkt für Schlaganfallbetroffene

## Programm 17. Oktober – 21. Oktober

Mo.	17.10.	12.00	Uhr	Senioren-Mittagstisch
		13.30 – 16.30	Uhr	Offener Treff
		13.45 – 14.15	Uhr	Fit durch Bewegung I
		14.30 – 15.00	Uhr	Fit durch Bewegung II
Di.	18.10.	09.15 – 11.00	Uhr	Kreativ-Werkstatt
		13.30 – 14.15	Uhr	Qi Gong I
		14.30 – 15.30	Uhr	Qi Gong II
Mi.	19.10.	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.	20.10.	09.00 – 10.00	Uhr	Internationale Tänze
		09.15	Uhr	Smartphone-Sprechstunde
		09.30 – 11.00	Uhr	Aquarellmalen
		09.30 – 10.30	Uhr	Nordic Walking
		10.30 – 11.30	Uhr	Sanftes Yoga
		13.30	Uhr	Angehörigengruppe
Fr.	21.10.	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	Uhr	Spiel & Spaß mit Bingo

## Programm 24. Oktober – 28. Oktober

Mo.	24.10.	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.	25.10.	09.30	Uhr	Geselliges Musizieren
Mi.	26.10.	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
		14.00	Uhr	PC-Vortrag: Einfache Tipps und Tricks für mehr Sicherheit im Internet
Do.	27.10.	09.00 – 10.00	Uhr	Internationale Tänze
		09.15 – 11.45	Uhr	Aquarellmalen
		09.30 – 10.30	Uhr	Nordic Walking
		14.00	Uhr	Vortrag: Energie und Strom sparen
Fr.	28.10.	09.00 – 09.45	Uhr	Gymnastik 60+ I
		10.00 – 10.45	Uhr	Gymnastik 60+ II
		12.00	Uhr	Senioren-Mittagstisch
		14.00	Uhr	Treffpunkt für Schlaganfallbetroffene

## Programm 31. Oktober

Mo.	31.10.	12.00	Uhr	Senioren-Mittagstisch
-----	--------	-------	-----	-----------------------