|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tag** | **Uhrzeit** | **Angebot** |
| Jeweils | Jeweils |  |
| Montag | 15.00 Uhr | **Wellness für die Seele – Achtsamkeit im Alltag** |
|  |  | **Elisabeth Dirks** |
|  |  | **Angebot beginnt im 2. Quartal** |
|  |  |  |
|  |  | **Fit in den Tag – Renate Mohr** |
|  |  | **Gymnastik auf dem Stuhl** |
| Montag | 10.00 Uhr | 15.01. / 05.02. / 19.02. / 04.03. / 18.03. |
|  |  |  |
|  |  | **Spiele-Nachmittag – Marianne Vogel – Günter Hahn** |
| Dienstag | 14.30 Uhr | 30.01. / 27.02. / 26.03. |
|  |  |  |
|  |  | **Qi Gong – Helga Jannakos** |
| Dienstag | 15.00 Uhr | 06.02. / 05.03. |
|  |  |  |
|   |  -  | **Küchenplausch-Rezeptetausch – Margot Rudy** |
| Mittwoch | 14.00 Uhr | 21.02. |
|  |  |  |
|  |  | **Erzähltreff – Shihadeh El -Alem** |
| Mittwoch | 15.00 Uhr | 07.02. / 06.03.  |
|  |  |  |
|  |  | **Jahreszeiten-Literatur-Kaffee – Annemarie Lebert** |
| Freitag | 15.00 Uhr | 26.01. / 23.02. |
|  |  | **Termine NAIS – neuesaltern.de** |
|  |  | **CappuKino - Eintritt 5,00 €** |
| Montag | 16.30 Uhr | 15.01. / 19.02. / 18.03. |
|  |  |  |
|  |  | **Internet-Treff – kostenfrei – ohne Anmeldung** |
|  |  | **2. OG Seminarraum Bürgerzentrum** |
| Mittwoch | 09.00 Uhr | 17.01. / 14.02. / 06.03. |
|  |  |  |
| Seniorenrat lädt ein: | **Frühlingsfest im Generationenhaus** |
| Mittwoch | 14.30 Uhr | **20.03.24 – Kaffee, Kuchen, Infos zu den Angeboten** |
|  |  |  |