

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Beratung</b>	<b>Muskelaufbautraining I*</b> 10:00 -11:00 Uhr			
			<b>Sitzgymnastik II*</b> 11:00 – 12:00 Uhr	
				<b>Sitzgymnastik I*</b> 12:00 – 13:00 Uhr
<b>Mittagstisch</b> 12:30 – 14:00 Uhr (Anmeldung)			<b>Sitzgymnastik III*</b> 12:30 – 13:30 Uhr	
	<b>Muskelaufbautraining II*</b> 13:00 – 14:00 Uhr	<b>Klönnachmittag</b> Ab 13:00 Uhr (Anmeldung)		<b>Klönnachmittag</b> Ab 13:00 Uhr (Anmeldung)
	<b>Tanzen im Sitzen</b> 14:15 – 15:15 Uhr		<b>Klönnachmittag</b> Ab 14 Uhr (Anmeldung)	<b>Spielenachmittag</b> 14:00 – 16:00 Uhr (Anmeldung)
	<b>Klönnachmittag</b> Ab 14:30 Uhr (Anmeldung)		<b>Gedächtnistraining I*</b> 14:30 -15:30 Uhr	
			<b>Gedächtnistraining II*</b> 15:45 – 16:45 Uhr	

Besondere Veranstaltungen beginnen um 14:00 Uhr, bis auf angegebene Ausnahmen. **Bitte melden Sie sich zu jeder Veranstaltung an!**

Mi: 08.10.2025 **Digital-Café 14.30 Uhr**

Mi: 22.10.2025 Erste Hilfe Übungen **14.00 Uhr**

Mi: 29.10.2025 Oktoberbrunch **11.00 – 14.00 Uhr**

*Urlaub vom 15.09. – 05.10.2025*

**Karten hier im Büro erhältlich: Überraschung: Ballettabend von Robert North, Veranstaltungsort Theater Krefeld, Anmeldung bis 12.10.2025, Preis ermäßigt 28,50 €, Veranstaltung findet statt am 16.11.2025 19:30 Uhr**

**Kontakt Bürgertreff:**

Telefon: 0 21 51/2 32 12

Di. bis Fr.

von 13:00 - 17:00 Uhr

**Kontakt Büro:**

Telefon: 0 21 51/78 68 00

Mo. bis Fr.

von 09:00 – 12:00 Uhr

\* Diese Veranstaltung wird von der Paritätischen Akademie in Kooperation mit der Krefelder Familienhilfe e.V. durchgeführt