

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

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

Di: 10.12.2025 Offenes Singen **15.00 Uhr**

Mi: 17.12.2025 Weihnachtsfeier Seniorenclub

Do: 11.12.2025 Weihnachtsfeier Wanderverein

Do: 11.12.2025 Weihnachtsfeier Kehlkopfoperierte

18.12.2025 – 06.01.2026 Weihnachtsferien

**Karten hier im Büro erhältlich: Anmeldung bis 05.01.2026 Pudelpunk Songcontest,
Preis ermäßigt 28,50 €, Veranstaltung findet statt am 06.02.2026, 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