

| 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 | | Klönnachmittag Ab 13:00 Uhr |
| | Tanzen im Sitzen 14:15 – 15:15 Uhr | | Klönnachmittag Ab 14 Uhr | Spielenachmittag 14:00 – 16:00 Uhr |
| | Klönnachmittag Ab 14:30 Uhr | | 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!**

Mi: 04.02.2026 Klönnachmittag Blindenverein
 Mi: 04.02.2026 Offenes Singen 15.00 Uhr
 Mi: 11.02.2026 Karnevalsfeier (Einlass 13.30 Uhr)
 Mo: 16.02.2026 ROSENMONTAG geschlossen

Mi: 18.02.2026 Klönnachmittag Blindenverein
 Mi: 18.02.2026 Aschermittwochsessen (12.30 Uhr)
 Mi: 25.02.2026 Frühstück (10.00 – 12.00 Uhr) mit
 Wohnberatung (12.30 Uhr)
 Mi: 25.02.2026 Männerstammtisch (ab 14.00 Uhr)

**Karten hier im Büro erhältlich: Anmeldung bis 15.02.2026 Herzog Blaubarts Burg,
ermäßigte Preise, Veranstaltung findet statt 15.03.2026, 18.00 Uhr**

Kontakt Bürgertreff:
Kontakt Büro:

Telefon: 0 21 51/2 32 12
Telefon: 0 21 51/78 68 00

Di. bis Fr.
Mo. bis Fr.

von 13:00 - 17:00 Uhr
von 09:00 – 12:00 Uhr

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