

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Muskelaufbautraining I* 10:00 -11:00 Uhr			
			Sitzgymnastik II* 11:00 – 12:00 Uhr	
Gedächtnistraining* 11:30 – 12:30 Uhr				Sitzgymnastik I* 12:00 – 13:00 Uhr
Mittagstisch 12:30 – 14:00 Uhr			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!**

Di: 01.09.2026 – 11.09.2026 **Sommerferien**

Mi: 09.09.2026 **Digitalcafé (14.30 Uhr)**

Mi: 16.09.2026 **Offenes Singen (15.00 Uhr)**

Mi: 23.09.2026 **Gesundheitstreff am Morgen* (10.00 Uhr)**

Mi: 23.09.2026 **Ernährungsberatung (im Anschluss)**

Mi: 30.09.2026 **Spaziergang durch den Botanischen Garten**

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