Seniorenclub Bürgertreff, Ostwall 85 **Programm November 2026** **Krefelder Familienhilfe e.V.**

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!**

Mi:	04.11.2026	Klönnachmittag des Blindenvereins
Mi:	04.11.2026	Offenes Singen (15.00 Uhr)
MI:	04.11.2026	Kurs Kennenlernen der KI - Vertiefung
Mi:	11.11.2026	Digitalcafe (14.30 Uhr)
Mi:	18.11.2026	Ausflug Grünkohlessen/Weihnachtsmarkt
Mi:	25.11.2026	Gesundheitstreff am Morgen (10.00 Uhr)
Mi:	25.11.2026	Sprechstunde Seniorenbeirat (ab 12.00 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