

## Programm des Seniorenzentrums Altstadt im Februar 2012

**Mittagstisch in netter Runde von Montag bis Freitag, jeweils um 12.30 Uhr, bitte melden Sie sich am Vortag bis 13.30 Uhr an!**

### **01.02. Mittwoch**

- 11.00 Uhr Boule-Spiel auf dem Krahenplatz oder Mensch-ärger-Dich-nicht-Runde im Saal
- 14.00 Uhr Ehrenamtlichen-Treff
- 14.30 Uhr Spielegruppe: Rummikub
- 14.30 Uhr Offener Aquarellkurs mit Doris Dietz (3)

### **02.02. Donnerstag**

- 9.00 Uhr Yoga mit Sonia Staudt
- 10.00 Uhr Englischkurs für Fortgeschrittene
- 11.40 Uhr Englischkurs für Anfänger
- 14.30 Uhr Gedächtnistraining, danach Kaffee

### **03.02. Freitag**

- 10.00 Uhr Yoga mit Bärbel Meimbresse
- 14.30 Uhr Gesprächskreis mit Herrn Dirwald

### **06.02. Montag**

- 10.30 Uhr Bewegungstraining zur Sturzvorbeugung mit M.Bernd
- 14.30 Uhr Computerkurs für Einsteiger (5)
- 15.45 Uhr Computerkurs „Üben für Fortgeschrittene“ (5)

### **07.02. Dienstag**

- 9.00 Uhr Fußpflege mit Monika Weisbrod, Anmeldung bitte unter Tel. 18 19 18
- 9.30 Uhr Yoga mit Sonia Staudt
- 9.45 Uhr Computerkurs „Word für Einsteiger“(5)
- 11.00 Uhr Computerkurs für Einsteiger(5)

### **08.02. Mittwoch**

- 11.00 Uhr Boule-Spiel auf dem Krahenplatz oder Mensch-ärger-Dich-nicht-Runde im Saal
- 14.30 Uhr Spielegruppe: Rummikub
- 14.30 Uhr Offener Aquarellkurs mit Doris Dietz (4)

### **09.02. Donnerstag**

- 9.00 Uhr Yoga mit Sonia Staudt
- 10.00 Uhr Englischkurs für Fortgeschrittene
- 11.40 Uhr Englischkurs für Anfänger
- 14.30 Uhr Singen mit Luise Lampe: „Wunschlieder“, Liederwünsche können Sie gern bei uns anmelden!

### **10.02. Freitag**

- 10.00 Uhr Yoga mit Bärbel Meimbresse
- 14.30 Uhr Gesprächskreis mit Herrn Dirwald

### **12.02. Sonntag**

14.30 Uhr– 16.30 Uhr **Trauercafé:** alle erwachsenen Trauernden sind herzlich eingeladen

### **13.02. Montag**

- 10.30 Uhr Bewegungstraining zur Sturzvorbeugung mit Michaela Bernd
- 14.30 Uhr Computerkurs für Einsteiger (6)
- 15.45 Uhr **Start neuer Computerkurs** Internet für Einsteiger

### **14.02. Dienstag**

- 9.30 Uhr Yoga mit Sonia Staudt
- 9.45 Uhr Computerkurs „Word für Einsteiger“(6)
- 11.00 Uhr Computerkurs für Einsteiger(6)

### **15.02. Mittwoch**

- 11.00 Uhr Boule-Spiel auf dem Krahenplatz oder Mensch-ärger-Dich-nicht-Runde im Saal
- 14.30 Uhr Spielegruppe: Rummikub
- 14.30 Uhr Offener Aquarellkurs mit Doris Dietz (5)

### **16.02. Donnerstag**

- 9.00 Uhr Yoga mit Sonia Staudt
- 10.00 Uhr Englischkurs für Fortgeschrittene
- 11.40 Uhr Englischkurs für Anfänger
- 14.30 Uhr Gedächtnistraining—fasnachtlich, - Berliner inclusive!

### **17.02. Freitag**

- 10.00 Uhr Yoga mit Bärbel Meimbresse
- 14.30 Uhr Gesprächskreis mit Herrn Dirwald

### **20.02. Montag**

- 10.30 Uhr Bewegungstraining zur Sturzvorbeugung mit M.Bernd
- 14.30 Uhr Computerkurs für Einsteiger (7)
- 15.45 Uhr Computerkurs „Internet f. Einsteiger“ (2)

### **21.02. Dienstag**

- 9.30 Uhr Yoga mit Sonia Staudt
- 9.45 Uhr Computerkurs „Word für Einsteiger“(7)
- 11.00 Uhr Computerkurs für Einsteiger(7)

### **22.02. Mittwoch**

- 11.00 Uhr Boule-Spiel auf dem Krahenplatz oder Mensch-ärger-Dich-nicht-Runde im Saal
- 14.30 Uhr Spielegruppe: Rummikub
- 14.30 Uhr Offener Aquarellkurs mit Doris Dietz (6)

### **23.02. Donnerstag**

- 9.00 Uhr Yoga mit Sonia Staudt
- 10.00 Uhr Englischkurs für Fortgeschrittene
- 11.40 Uhr Englischkurs für Anfänger
- 13.54 Uhr Abfahrt an der Bushaltestelle Marstallstraße mit Bus 735 nach Neckarsteinach: Kleine Wanderung mit schönen Ausblicken entlang des Neckars bis Neckargemünd**

### **24.02. Freitag**

- 10.00 Uhr Yoga mit Bärbel Meimbresse
- 14.30 Uhr Gesprächskreis mit Herrn Dirwald

### **26.02. Sonntag**

- 14.30 Uhr Musikalisches Sonntagscafé:** es erwarten Sie ein kleines Konzert und ein Kuchenbuffet, Herzlich Willkommen!

### **27.02. Montag**

- 9.30 Uhr **Neu: Beckenbodentraining speziell für Frauen mit Michaela Bernd**
- 10.30 Uhr Bewegungstraining zur Sturzvorbeugung mit M.Bernd
- 14.30 Uhr Computerkurs für Einsteiger (8)
- 15.45 Uhr Computerkurs „Internet f. Einsteiger“ (2)

### **28.02. Dienstag**

- 9.30 Uhr Yoga mit Sonia Staudt
- 9.45 Uhr Computerkurs „Word für Einsteiger“(8)
- 11.00 Uhr Computerkurs für Einsteiger(8)

### **29.02. Mittwoch**

- 11.00 Uhr Boule-Spiel auf dem Krahenplatz oder Mensch-ärger- Dich-nicht-Runde im Saal
- 14.30 Uhr Spielegruppe: Rummikub