

# KURSPLAN JANUAR 2025

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9.00	<b>Wassergymnastik</b> im Schwimmbad mit Frau Sieksmeyer	<b>Beckenbodengymnastik</b> im Gymnastikraum mit Frau Sieksmeyer	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> im Gymnastikraum mit Frau Sieksmeyer	<b>Fit durch Smovey</b> im Gymnastikraum mit Frau Sieksmeyer		<b>Am 04.01. + 18.01.25</b> <b>Singen mit Piano</b> um 16.00 Uhr im Theater mit den Herren Öhrke/ Sievers/ Rau
10.00	<b>Frühspport</b> im Garten mit Frau Sieksmeyer	<b>Wassergymnastik</b> im Schwimmbad mit Frau Sieksmeyer	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> im Gymnastikraum mit Frau Sieksmeyer	<b>Frühspport</b> im Garten mit Frau Sieksmeyer	<b>Residenzchor</b> im Musikzimmer mit David Fodor	
10.30	<b>Gesprächskreis</b> im Clubraum mit Frau Meske	<b>Am 14.01.25</b> <b>Katholische Andacht</b> im Clubraum (Rott/Wentzke)	<b>08.01. + 22.01.25</b> <b>Englischkonversation</b> im Clubraum mit Frau Hesse			
11.00	<b>Line Dance</b> im Theater mit Frau Sieksmeyer	<b>Männer Fit</b> im Gymnastikraum mit Frau Sieksmeyer	<b>Wirbelsäulengymnastik</b> im Gymnastikraum mit Frau Sieksmeyer	<b>Männerfit</b> im Gymnastikraum mit Frau Sieksmeyer		
12.00	<b>Vibrationstherapie</b> im Gymnastikraum mit Frau Sieksmeyer n.V.	<b>Vibrationstherapie</b> im Gymnastikraum mit Frau Sieksmeyer n.V.	<b>Vibrationstherapie</b> im Gymnastikraum mit Frau Sieksmeyer n.V.	<b>Vibrationstherapie</b> im Gymnastikraum mit Frau Sieksmeyer n.V.		
14.00		<b>Begleiteter Spaziergang</b> mit Frau Sieksmeyer (Treff: Eingang)				
15.00		<b>Gedächtnistraining</b> im Clubraum mit Frau Salomon		<b>Gedächtnistraining</b> im Clubraum mit Frau Salomon		<b>SONNTAG</b>
15.30						<b>Caféhausmusik</b> im Foyer
16.00	<b>Senioren yoga im Sitzen</b> im Gymnastikraum mit Martina Tan – <b>Spielenachmittag</b> im Clubraum	<b>Gedächtnistraining</b> im Clubraum mit Frau Salomon	<b>Am 15.01.</b> <b>Smartphone-Kurs*</b> für alle Level, im Clubraum mit Herrn Schwiemann <small>(*hier nach einer kostenlosen Probestunde kostenpflichtig mit 10 € pro Stunde/pro Person</small>	<b>„Stammtisch“</b> im Café	<b>Senioren yoga im Sitzen</b> im Gymnastikraum mit Martina Tan – <b>Glaubensgesprächskreis</b> im Clubraum mit Frau Wahle	