

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
Gerade KW Vormittag		Yoga & Atemtraining	Bewegung für Körper & Geist	Ausflugsangebot oder Spieletag bei Regenwetter
Nachmittag	Bewegung für Körper & Geist (Anfänger & Fortgeschrittene)		Erster Mittwoch im Monat KINO	
Ungerade KW Vormittag	Bewegung für Körper & Geist (mit "höherem" Fitnesslevel)	Offener SeniorenTreff Spiele / Yoga/ Englischsofa		Ausflugsangebot oder Spieletag bei Regenwetter
Ungerade KW Nachmittag			Erster Mittwoch im Monat KINO	

Bewegung für Körper & Geist mit Natalie K.

Dauer 3 Stunden **10:00-13:00 Uhr**

Die Abholung startet ca. 09:30 Uhr (mit dem Bulli etwas früher).

Euch erwartet eine Bunte Mischung aus *Spiel, Spaß, Eigenkörpertraining, Tabata, Sitzgymnastik* und *Gedächtnistraining*. Um 12:00 Uhr essen wir gemeinsam Mittag (i.d.R. Suppe oder Auflauf). Danach geht es nach Hause.



Dauer 3 Stunden **14:30-17:30 Uhr**

Die Abholung startet ca. 14:00 Uhr (mit dem Bulli etwas früher).

Euch erwartet eine Bunte Mischung aus *Spiel, Spaß, Eigenkörpertraining, Sitzgymnastik, Tabata* und *Gedächtnistraining*. Ab 16:30 Uhr essen wir gemeinsam Butterbrote. Danach geht es nach Hause.

Stuhl-Yoga & Atemübungen mit Christiane D.

Dauer 3 Stunden **10:00-13:00 Uhr**

Die Abholung startet ca. 09:30 Uhr (mit dem Bulli etwas früher).

Euch erwartet eine Mischung aus seniorenerechten *Yoga- und Atem-Übungen auf dem Stuhl* gepaart mit *Gedächtnistraining*. Um 12:00 Uhr essen wir gemeinsam einen Salat. Dazu reichen wir Baguette-Brot oder Flammkuchen plus Nachtsch. Danach geht es nach Hause.



Offener Senioren-Treff zur freien Gestaltung

Wir öffnen von **10:00 Uhr -14:00 Uhr** unsere Räumlichkeiten für alle unsere Kunden. **Jeder kann** (bei eigener Anreise) **zu jeder Zeit kommen und gehen und nur einzelne Programmpunkte mitmachen** und bekommt dann auch nur diese Zeit in Rechnung gestellt. Es kann in der gesamten Zeit auch nur gespielt werden. Eine **Abholung zur Startzeit und zum Ende** ist nach Voranmeldung möglich. Es gibt kleine Snacks zum Frühstück und zum Mittag. Für Essen & Getränke sammeln wir 5-7 € pro Person ein.

Generell ist geplant, dass der Tag von Euch mitgestaltet wird (nette Unterhaltungen, Gesellschaftsspiele, Sport- und Gedächtnistrainings-Angebot kann genutzt werden – muss aber nicht)

10:00 - 11:00 Uhr Ankommen, Frühstück & Zeitungsrunde

10:30 – 11:00 Uhr Fit im Kopf im Frühstücksraum

11:00 – 13:00 Uhr Individuelles Angebot (DI=Stuhl-Yoga + Englisch // MI = Bewegung für Körper & Geist)

13:15 – 14:00 Uhr Gemeinsamer Abschluss mit kleinen Snacks anschließend Heimfahrt



Eine **Wellnesstherapeutin** und die **Fußpflege** besuchen uns in dieser Zeit und bieten Ihre Leistungen an.



Bei Gruppen im Büro/ mit Picknick sammeln wir eine kleine Umlage von 3,00 EUR pro Person ein. Für das Mittagessen zwischen 6,00-8,00 EUR.

Termine im Februar 2025 (KW 06-09)

- | | | | |
|--------------------|-----------------|---|---|
| Montag, 17.02.25 | 14:30-17:30 Uhr | Bewegung für Körper & Geist mit Natalie |  |
| Dienstag, 18.02.25 | 10:00-13:00 Uhr | Yoga & Atemtraining mit Christiane | |
| Mittwoch, 19.02.25 | 10:00-14:00 Uhr | Bewegung mit Natalie
(Spiel, Sitzgymnastik, Fit im Kopf) |  |

- | | | |
|----------------------|-----------------|---|
| Montag, 24.02.25 | 10:00-13:00 Uhr | Bewegung für Körper & Geist mit Natalie |
| Dienstag, 25.02.25 | 10:00-14:00 Uhr | Offener SeniorenTreff
(Spiel, Yoga, Englisch, Fit im Kopf) |
| Donnerstag, 27.02.25 | 14:30-17:30 Uhr | Wir feiern mit Euch Altweiber-Karneval!
Verkleidung ist wünschenswert aber nicht Pflicht! |



Termine im März 2025 (KW 10-13)

Rosenmontag, 03.03.25 **Bewegung für Körper & Geist fällt aus!**
Begleitung zum Rosenmontagszug gewünscht? Dann melde dich gern.

- | | | | |
|--------------------|-----------------|--|---|
| Dienstag, 04.03.25 | 10:00-13:00 Uhr | Yoga & Atemtraining mit Christiane | |
| Mittwoch, 05.03.25 | 10:00-13:00 Uhr | Bewegung für Körper & Geist mit Natalie
(Spiel, Sitzgymnastik, Fit im Kopf) | |
| Mittwoch, 05.03.25 | 13:00-17:30 Uhr | SeniorenKino im Bambi Gütersloh
„Es sind die kleinen Dinge“
Tragikkomödie |  |

Donnerstag, 06.03.25 14:30-17:30 Uhr Spiele-Nachmittag mit Kaffee & Kuchen



Bei Gruppen im Büro/ mit Picknick sammeln wir eine kleine Umlage von 3,00 EUR pro Person ein. Für das Mittagessen zwischen 6,00-8,00 EUR.

Anmeldung Tel. 05242 / 4129 - 080 oder 0176 – 21 23 87 30

Montag, 10.03.25 10:00-13:00 Uhr Bewegung für Körper & Geist mit Natalie



Dienstag, 11.03.25 10:00-14:00 Uhr **Offener SeniorenTreff**
(Spiel, Yoga, Englisch, Fit im Kopf)

Donnerstag, 13.03.25 14:30-17:30 Uhr **GartenCenter Brockmeier**
Frühlingsblumen und Kaffeetrinken
(Fahrtkosten 4,50 € zzgl. Verzehrkosten)



Montag, 17.03.25 14:30-17:30 Uhr Bewegung für Körper & Geist mit Natalie

Dienstag, 18.03.25 10:00-13:00 Uhr Yoga & Atemtraining mit Christiane



Mittwoch, 19.03.25 10:00-13:00 Uhr Bewegung für Körper & Geist mit Natalie
(Spiel, Sitzgymnastik, Fit im Kopf)

Montag, 24.03.25 10:00-13:00 Uhr Bewegung für Körper & Geist mit Natalie

Dienstag, 25.03.25 10:00-14:00 Uhr **Offener SeniorenTreff**
(Spiel, Yoga, Englisch, Fit im Kopf)



Donnerstag, 27.03.25 14:30-17:30 Uhr **Spaziergang in der Flora Westfalica**
mit Besuch der Spielerei / Streichelzoo
Mit kleinem Snack in der Spielerei



Montag, 31.03.25 14:30-17:30 Uhr Bewegung für Körper & Geist mit Natalie

Bei Gruppen im Büro/ mit Picknick sammeln wir eine kleine Umlage von 3,00 EUR pro Person ein. Für das Mittagessen zwischen 6,00-8,00 EUR.

Termine im April 2025 (KW 14-18)

Montag, 31.03.25 14:30-17:30 Uhr Bewegung für Körper & Geist mit Natalie

Dienstag, 01.04.25 10:00-13:00 Uhr Yoga & Atemtraining mit Christiane

Mittwoch, 02.04.25 10:00-13:00 Uhr Bewegung für Körper & Geist mit Natalie
(Spiel, Sitzgymnastik, Fit im Kopf)

Mittwoch, 02.04.25 13:00-17:30 Uhr **SeniorenKino im Bambi Gütersloh**
„Liebesbriefe aus Nizza“ (Sommerkomödie)

Donnerstag, 03.04.25 14:30-17:30 Uhr **Oster-Gestecke basteln mit Antje**
Mit Kaffee & Kuchen
(Materialkosten 10-15€)

Montag, 07.04.25 10:00-13:00 Uhr Bewegung für Körper & Geist mit Natalie

Dienstag, 08.04.25 10:00-14:00 Uhr **Offener SeniorenTreff**
(Spiel, Yoga, Englisch, Fit im Kopf)

Donnerstag, 10.04.25 09.30-12:30 Uhr **Frühstück im Cafe Linde in Langenberg**
Kosten für das Frühstück ca. 18€
(Fahrkosten 4,00 € zzgl. Verzehrkosten)

Montag, 14.04.25 14:30-17:30 Uhr Bewegung für Körper & Geist mit Natalie

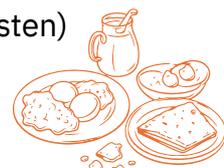
Dienstag, 15.04.25 10:00-13:00 Uhr Yoga & Atemtraining mit Christiane

Mittwoch, 16.04.25 10:00-13:00 Uhr Bewegung für Körper & Geist mit Natalie
(Spiel, Sitzgymnastik, Fit im Kopf)

Donnerstag, 17.04.25 14:00-18:00 Uhr **Backaktion mit Tanja**
Quarkhäschen und Hefezöpfe
(Unkostenbeitrag 10 € incl. Kaffee & Kuchen)



Bei Gruppen im Büro/ mit Picknick sammeln wir eine kleine Umlage von 3,00 EUR pro Person ein. Für das Mittagessen zwischen 6,00-8,00 EUR.



Anmeldung Tel. 05242 / 4129 - 080 oder 0176 – 21 23 87 30



Karfreitag, 18.04.2025 bis Ostermontag, 21.04.2025 sind wir nicht im Einsatz.
Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien ein schönes Osterfest.

Dienstag, 22.04.25	10:00-14:00 Uhr	Offener SeniorenTreff (Spiel, Yoga, Englisch, Fit im Kopf)	
Donnerstag, 24.04.25	13:30-18:15 Uhr	Ausflug nach Bad Sassendorf zur Rhododendronblüte und Salinenpark (Fahrtkosten 10,00 € zzgl. Verzehrkosten)	

Montag, 28.04.25	10:00-13:00 Uhr	Bewegung für Körper & Geist mit Natalie	
Mittwoch, 30.04.25	10:00-13:00 Uhr	Bewegung für Körper & Geist mit Natalie (Spiel, Sitzgymnastik, Fit im Kopf)	

Am Donnerstag den 01.05. ist ein Feiertag (Tag der Arbeit).

Am Freitag, 02.05.2025 ist das Büro geschlossen.

Bitte achten Sie bei Ihren Planungen darauf, dass **am Feiertag alle Mitarbeiter frei** haben und der Brückentag von vielen für ein langes Wochenende genutzt wird.

Sprechen Sie ggf. frühzeitig mit Ihrem Betreuer über die Verlegung Ihres Termins.

Das **Notfall-Telefon** unter der Nummer **0151-200 45 784** ist am Freitag von 10:00-13:00 Uhr erreichbar.



Bei Gruppen im Büro/ mit Picknick sammeln wir eine kleine Umlage von 3,00 EUR pro Person ein. Für das Mittagessen zwischen 6,00-8,00 EUR.