

## Das DRK- Begegnungszentrum Mettmann

Die Angebote sind vielfältig und bieten Menschen über 60 Jahre ein abwechslungsreiches Programm.

- ZWAR (Zwischen Arbeit und Ruhestand)
- Gedankensport
- Smartphone, Handy, Tablet & PC-Kurse
- Bewegung und Gesundheitsförderung

### Weitere Angebote:

- Internetcafé für Senioren
- „Leben mit Demenz“, ein Qualifizierungsangebot
- Familienbildungswerk
- Ehrenamtlicher Besuchsdienst
- Erste-Hilfe-Kurse
- Hausnotruf

### Öffnungszeiten

Mo.- Do.: 9:00 Uhr – 18:00 Uhr

Fr.: 9:00 Uhr – 14:00 Uhr

Am Wochenende nach Bedarf

Wir sind für Sie da!

DRK Kreisverband Mettmann e. V.

Bahnstraße 55

40822 Mettmann

### Ihre Ansprechpartnerin:

Susann Ribbert

Ehrenamtskoordination

Begegnungszentrum

☎ 02104 2169 35 (mit Anrufbeantworter)

☎ 02104 2169 45

✉ [susann.riberbert@DRK-mettmann.de](mailto:susann.riberbert@DRK-mettmann.de)



[www.DRK-mettmann.de](http://www.DRK-mettmann.de)

DRK-Kreisverband  
Mettmann e.V.



# Monatsprogramm

## Februar 2018

## DRK-Begegnungszentrum



**Donnerstag, 01.02.**

09:00 – 10:30 Uhr: Englisch für Ältere mit leichten Kenntnissen  
11:00 – 11:45 Uhr: Gymnastik für Senioren  
14:00 – 18:00 Uhr: Seniorennachmittag

**Freitag, 02.02.**

08:30 – 09:15 Uhr: Rückenfit  
09:30 – 10:15 Uhr: Osteoporose Prävention  
10:30 – 12:30 Uhr: ZWAR-Internetgruppe  
10:30 – 11:15 Uhr: Schulter-Nacken Schule2  
11:30 – 12:15 Uhr: Schulter-Nacken Schule  
12:30 – 13:15 Uhr: Fit im Alter

**Samstag, 03.02.****Sonntag, 04.02.****Montag, 05.02.**

13:15 – 14:45 Uhr: Handy, Smartphone & Tablet  
17:00 – 19:00 Uhr: ZWAR Netzwerk ME 60+  
17:30 – 19:00 Uhr: Hatha Yoga 1  
19:15 – 20:45 Uhr: Hatha Yoga 2

**Dienstag, 06.02.**

08:30 – 10:00 Uhr: Englisch für ältere Anfänger  
08:30 – 09:30 Uhr: Bodyfitness  
14:30 – 16:30 Uhr: Finanzanlagen Netzwerk ME60+  
17:00 – 20:00 Uhr: Weight Watchers

**Mittwoch, 07.02.**

08:30 – 09:15 Uhr: Pilates für Fortgeschrittene  
09:30 – 10:15 Uhr: Pilates für Geübte  
10:30 – 11:15 Uhr: Pilates  
14:00 – 17:00 Uhr: DHB-Netzwerk mit Frau U. Berger

**Donnerstag, 08.02.**

09:00 – 10:30 Uhr: Englisch für Ältere mit leichten Kenntnissen  
11:00 – 11:45 Uhr: Gymnastik für Senioren  
14:00 – 18:00 Uhr: Seniorennachmittag mit Frau G. Bendt

**Freitag, 09.02.**

10:30 – 12:30 Uhr: ZWAR-Internetgruppe

**Samstag, 10.02.****Sonntag, 11.02.****Montag, 12.02.****Dienstag, 13.02.**

08:30 – 09:30 Uhr: Bodyfitness  
08:30 – 10:00 Uhr: Englisch für ältere Anfänger  
12:00 – 14:00 Uhr: Bildbearbeitung  
15:00 – 17:00 Uhr: ZWAR Investment  
17:00 – 19:00 Uhr: ZWAR Basis  
17:00 – 20:00 Uhr: Weight Watchers

**Mittwoch, 14.02.**

08:30 – 09:15 Uhr: Pilates für Fortgeschrittene  
09:30 – 10:15 Uhr: Pilates für Geübte  
10:30 – 11:15 Uhr: Pilates  
15:00 – 17:00 Uhr: die Mittwochsmaier mit Frau C. Schneider

**Donnerstag, 15.02.**

09:00 – 10:30 Uhr: Englisch für Ältere mit leichten Kenntnissen  
11:00 – 11:45 Uhr: Gymnastik für Senioren  
14:00 – 18:00 Uhr: Seniorennachmittag mit Frau G. Bendt

**Freitag, 16.02.**

10:30 – 12:30 Uhr: ZWAR-Internetgruppe  
20:00 – 22:00 Uhr: Radsportverein Edelweiß

**Samstag, 17.02.****Sonntag, 18.02.****Montag, 19.02.**

13:15 – 14:45 Uhr: Handy, Smartphone & Tablet  
17:00 – 19:00 Uhr: ZWAR Netzwerk ME 60+  
17:30 – 19:00 Uhr: Hatha Yoga 1  
19:15 – 20:45 Uhr: Hatha Yoga 2

**Dienstag, 20.02.**

08:30 – 09:30 Uhr: Bodyfitness  
08:30 – 10:00 Uhr: Englisch für ältere Anfänger  
17:00 – 20:00 Uhr: Weight Watchers

**Mittwoch, 21.02.**

08:30 – 09:15 Uhr: Pilates für Fortgeschrittene  
09:30 – 10:15 Uhr: Pilates für Geübte  
10:30 – 11:15 Uhr: Pilates  
15:00 – 17:00 Uhr: die Mittwochsmaier mit Frau C. Schneider

**Donnerstag, 22.02.**

09:00 – 10:30 Uhr: Englisch für Ältere mit leichten Kenntnissen  
11:00 – 11:45 Uhr: Gymnastik für Senioren  
14:00 – 18:00 Uhr: Seniorennachmittag

**Freitag, 23.02.**

08:30 – 09:15 Uhr: Rückenfit  
09:30 – 10:15 Uhr: Osteoporose Prävention  
10:30 – 12:30 Uhr: ZWAR-Internetgruppe  
10:30 – 11:15 Uhr: Schulter-Nacken Schule2  
11:30 – 12:15 Uhr: Schulter-Nacken Schule  
12:30 – 13:15 Uhr: Fit im Alter  
20:00 – 22:00 Uhr: Radsportverein Edelweiß

**Samstag, 24.02.****Sonntag, 25.02.****Montag, 26.02.**

13:15 – 14:45 Uhr: Handy, Smartphone & Tablet  
16:00 – 18:00 Uhr: ZWAR Investment  
17:30 – 19:00 Uhr: Hatha Yoga 1  
19:15 – 20:45 Uhr: Hatha Yoga 2

**Dienstag, 27.02.**

08:30 – 09:30 Uhr: Bodyfitness  
08:30 – 10:00 Uhr: Englisch für ältere Anfänger  
12:00 – 14:00 Uhr: Bildbearbeitung  
17:00 – 19:00 Uhr: ZWAR Basis  
17:00 – 20:00 Uhr: Weight Watchers

**Mittwoch, 28.02.**

08:30 – 09:15 Uhr: Pilates für Fortgeschrittene  
09:30 – 10:15 Uhr: Pilates für Geübte  
10:30 – 11:15 Uhr: Pilates  
13:00 – 17:00 Uhr: IKZ Seniorennachmittag mit Frau O. Gofmann

-----  
Weitere Angebote finden Sie auf unserer Homepage

**www.drk-mettmann.de**  
**Begegnungszentrum Mettmann**