

## Öffnungszeiten:

Mo.- Do.: 9:00 Uhr – 18:00 Uhr  
Fr.: 9:00 Uhr – 14:00 Uhr  
(am Wochenende nach Bedarf)

DRK Kreisverband Mettmann e. V.  
Bahnstraße 55  
40822 Mettmann

## Ihre Ansprechpartnerin:

☰ Susann Ribbert  
✉ [susann.ribbert@DRK-mettmann.de](mailto:susann.ribbert@DRK-mettmann.de)  
☎ 02104 2169 35 (mit Anrufbeantworter)  
☎ 02104 2169 45

## Weitere Angebote:

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

DRK-Kreisverband  
Mettmann e. V.



## Begegnungszentrum

Monatsprogramm

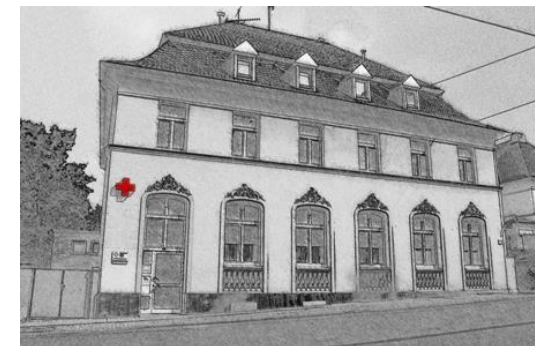
Oktober 2017

Bahnstraße 55  
40822 Mettmann

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



[www.drk.de/jetzt-mitglied-werden](http://www.drk.de/jetzt-mitglied-werden)



## 02.10. - 06.10.2017

### Montag:

13:15 – 14:45 Uhr: Smartphone und Tablet  
17:00 – 19:00 Uhr: Netzwerk ME60+

### Dienstag:

### Mittwoch:

08:30 – 09:30 Uhr: Pilates-Fortg.  
09:30 – 10:30 Uhr: Pilates-Geübte  
10:30 – 11:30 Uhr: Pilates  
10:30 – 12:30 Uhr: ZWAR-Internetgruppe  
15:00 – 17:00 Uhr: Die Mittwochs Maler  
14:00 – 16:00 Uhr: Gedankensport

### Donnerstag:

09:00 – 10:30 Uhr: Englisch f. Ält. m. lei. Kenntn.  
11:00 – 11:45 Uhr: Gymnastik für Senioren  
14:00 – 18:00 Uhr: gesellig. Seniorennachmittag

### Freitag:

08:30 – 09:30 Uhr: Rückenfit  
09:30 – 10:30 Uhr: Osteoporose Prävention  
10:30 – 11:30 Uhr: Fußgymnastik  
11:30 – 12:30 Uhr: Schulter-Nackenschule  
12:30 – 13:30 Uhr: Fit fürs Alter

## 09.10. - 13.10.2017

### Montag:

11:30 – 13:00 Uhr Quartiersspaziergang IKZ  
19:30 – 21:00 Uhr IG Goldberg

### Dienstag:

08:30 – 09:30 Uhr: Body Fitness  
08:30 – 10:00 Uhr: Englisch f. Ältere Anfänger  
17:00 – 19:00 Uhr: ZWAR-Gruppentreffen

### Mittwoch:

08:30 – 09:30 Uhr: Pilates-Fortg.  
09:30 – 10:30 Uhr: Pilates-Geübte  
10:30 – 11:30 Uhr: Pilates  
10:30 – 12:30 Uhr: ZWAR-Internetgruppe  
14:00 – 16:00 Uhr: Gedankensport

### Donnerstag:

09:00 – 10:30 Uhr: Englisch f. Ält. m. lei. Kenntn.  
11:00 – 11:45 Uhr: Gymnastik für Senioren  
14:00 – 18:00 Uhr: gesellig. Seniorennachmittag

### Freitag:

08:30 – 09:30 Uhr: Rückenfit  
09:30 – 10:30 Uhr: Osteoporose Prävention  
10:30 – 11:30 Uhr: Fußgymnastik  
11:30 – 12:30 Uhr: Schulter-Nackenschule  
12:30 – 13:30 Uhr: Fit fürs Alter

## 16.10. - 20.10.2017

### Montag:

17:00 – 19:00 Uhr: Netzwerk ME60+  
17:30 – 19:00 Uhr: Yoga für Geübte  
19:15 – 20:45 Uhr: Yoga

### Dienstag:

08:30 – 09:30 Uhr: Body Fitness  
08:30 – 10:00 Uhr: Englisch f. Ältere Anfänger

### Mittwoch:

08:30 – 09:30 Uhr: Pilates-Fortg.  
09:30 – 10:30 Uhr: Pilates-Geübte  
10:30 – 11:30 Uhr: Pilates  
10:30 – 12:30 Uhr: ZWAR-Internetgruppe  
14:00 – 16:00 Uhr: Gedankensport

### Donnerstag:

11:00 – 11:45 Uhr: Gymnastik für Senioren  
14:00 – 18:00 Uhr: gesellig. Seniorennachmittag

### Freitag:

08:30 – 09:30 Uhr: Rückenfit  
09:30 – 10:30 Uhr: Osteoporose Prävention  
10:30 – 11:30 Uhr: Fußgymnastik  
11:30 – 12:30 Uhr: Schulter-Nackenschule  
12:30 – 13:30 Uhr: Fit fürs Alter

## 23.10. - 27.10.2017

### Montag:

### Dienstag:

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

### Mittwoch:

10:30 – 12:30 Uhr: ZWAR-Internetgruppe  
14:00 – 16:00 Uhr: Gedankensport  
15:00 – 17:00 Uhr: Die Mittwochs Maler

### Donnerstag:

09:00 – 10:30 Uhr: Englisch f. Ält. m. lei. Kenntn.  
11:00 – 11:45 Uhr: Gymnastik für Senioren  
14:00 – 18:00 Uhr: gesellig. Seniorennachmittag

### Freitag:

08:30 – 09:30 Uhr: Rückenfit  
09:30 – 10:30 Uhr: Osteoporose Prävention  
10:30 – 11:30 Uhr: Fußgymnastik  
11:30 – 12:30 Uhr: Schulter-Nackenschule  
12:30 – 13:30 Uhr: Fit fürs Alter

## 30.10. - 31.10.2017

### Montag:

17:00 – 19:00 Uhr: Netzwerk ME60+  
17:30 – 19:00 Uhr: Yoga für Geübte  
19:15 – 20:45 Uhr: Yoga

### Dienstag:

-----  
Weitere Kurse finden Sie auch auf unserer Homepage unter:

 [www.drk-mettmann.de](http://www.drk-mettmann.de)  
**Bildungszentrum Mettmann**