

## 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
- Ehrenamtlicher Besuchsdienst
- Mit Herz & Ohr – telefonischer Besuchsdienst
- Familienbildungswerk
- 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.ribbert@DRK-mettmann.de](mailto:susann.ribbert@DRK-mettmann.de)



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

DRK-Kreisverband  
Mettmann e.V.



# Monatsprogramm

## Mai 2018

## DRK-Begegnungszentrum



**Dienstag, 01.05.****Mittwoch, 02.05.**

08:30 – 09:15 Uhr: Pilates für Fortgeschrittene  
 09:30 – 10:15 Uhr: Pilates für Geübte  
 10:30 – 11:15 Uhr: Pilates  
 14:30 – 16:30 Uhr: Finanzanlagen Netzwerk ME60+  
 15:00 – 17:00 Uhr: die Mittwochsmaier mit Frau C. Schneider

**Donnerstag, 03.04.**

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, 04.05.**

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

**Samstag, 05.05.****Sonntag, 06.05.****Montag, 07.05.**

15:00 – 17:30 Uhr: „mit Herz & Ohr“ Qualifikation  
 16:00 – 18:00 Uhr: ZWAR Investment  
 17:30 – 19:00 Uhr: Hatha Yoga 1  
 19:15 – 20:45 Uhr: Hatha Yoga 2

**Dienstag, 08.05.**

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

**Mittwoch, 09.05.**

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, 10.05.****Freitag, 11.05.**

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

**Samstag, 12.05.****Sonntag, 13.05.****Montag, 16.05.**

09:30 – 12:30 Uhr: „Blick über den Tellerrand“ mit Frau O. Gofmann  
 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  
 17:00 – 19:00 Uhr: ZWAR Netzwerk ME 60+

**Dienstag, 15.05.**

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

**Mittwoch, 16.05.**

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, 17.05.**

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, 18.05.**

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

**Samstag, 19.05.****Sonntag, 20.05.****Montag, 21.05.****Dienstag, 22.05.**

17:00 – 20:00 Uhr: Weight Watchers

**Mittwoch, 23.05.****Donnerstag, 24.05.**

14:00 – 18:00 Uhr: Seniorennachmittag mit Frau G. Bendt

**Freitag, 25.05.**

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

**Samstag, 26.05.****Sonntag, 27.05.****Montag, 28.05.**

09:30 – 13:00 Uhr: „Fit bis ins hohe Alter“ mit Frau R. Raab  
 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, 29.05.**

08:30 – 09:30 Uhr: Bodyfitness  
 10:30 – 12:00 Uhr: Quartiersfrühstück „MEost“  
 08:30 – 10:00 Uhr: Englisch für ältere Anfänger  
 14:00 – 17:00 Uhr: „mit Herz & Ohr“ Qualifikation  
 17:00 – 20:00 Uhr: Weight Watchers

**Mittwoch, 30.05.**

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  
 14:30 – 16:30 Uhr: Finanzanlagen Netzwerk ME60+

**Donnerstag, 31.05.**

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

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