

Das DRK- Begegnungszentrum Mettmann

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

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

Weitere Angebote:

- Internetcafé für Senioren
- Regelmäßige Informationsveranstaltungen
- 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.riibert@DRK-mettmann.de



www.DRK-mettmann.de

DRK-Kreisverband
Mettmann e.V.



Monatsprogramm

März 2019

DRK-Begegnungszentrum



Freitag, 01.03.

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

Samstag, 02.03.**Sonntag, 03.03.****Montag, 04.03.****Dienstag, 05.03.**

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

Mittwoch, 06.03.

08:30 – 09:15 Uhr: Pilates für Fortgeschrittene
09:30 – 10:15 Uhr: Pilates für Geübte
10:30 – 11:15 Uhr: Pilates

Donnerstag, 07.03.

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, 08.03.

10:30 – 12:30 Uhr: ZWAR Internet

Samstag, 09.03.**Sonntag, 10.03.****Montag, 11.03.**

11:00 – 12:30 Uhr: Handy, Smartphone & Tablet
13:00 – 14:30 Uhr: Handy, Smartphone & Tablet II
16:00 – 17:00 Uhr: ZWAR Investment
17:30 – 19:00 Uhr: Hatha Yoga 1
19:15 – 20:45 Uhr: Hatha Yoga 2

Dienstag, 12.03.

08:30 – 10:00 Uhr: Englisch für ältere Anfänger
15:00 – 16:00 Uhr: ZWAR Investment
17:00 – 19:00 Uhr: ZWAR Basis
17:00 – 20:00 Uhr: Weight Watchers

Mittwoch, 13.03.

08:30 – 09:15 Uhr: Pilates für Fortgeschrittene
09:30 – 10:15 Uhr: Pilates für Geübte
10:30 – 11:15 Uhr: Pilates

Donnerstag, 14.03.

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
14:30 – 17:00 Uhr: Infoveranstaltung: „Igel Leistungen“

Freitag, 15.03.

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

Samstag, 16.03.**Sonntag, 17.03.****Montag, 18.03.**

17:11:00 – 12:30 Uhr: Handy, Smartphone & Tablet
13:00 – 14:30 Uhr: Handy, Smartphone & Tablet II
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, 19.03.

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

Mittwoch, 20.03.

08:30 – 09:15 Uhr: Pilates für Fortgeschrittene
09:30 – 10:15 Uhr: Pilates für Geübte
10:30 – 11:15 Uhr: Pilates

Donnerstag, 21.03.

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, 22.03.

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

Samstag, 23.03.**Sonntag, 24.03.****Montag, 25.03.**

11:00 – 12:30 Uhr: Handy, Smartphone & Tablet
10:00 – 13:00 Uhr: Malen am Morgen
13:00 – 14:30 Uhr: Handy, Smartphone & Tablet II
16:00 – 17:00 Uhr: ZWAR Investment
17:30 – 19:00 Uhr: Hatha Yoga 1
19:15 – 20:45 Uhr: Hatha Yoga 2

Dienstag, 26.03.

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

Mittwoch, 27.03.

08:30 – 09:15 Uhr: Pilates für Fortgeschrittene
09:30 – 10:15 Uhr: Pilates für Geübte
10:30 – 11:15 Uhr: Pilates
13:00 – 18:00 Uhr: IKZ Seniorentreff mit Frau O.Gofmann

Donnerstag, 28.03.

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, 29.03.

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

Samstag, 30.03.**Sonntag, 31.03.**

Weitere Angebote finden Sie auf unserer Homepage

www.drk-mettmann.de
Begegnungszentrum Mettmann