

Donnerstag, 01.07.

Freitag, 02.07.

Montag, 05.07.

Dienstag, 06.07.

17:00 – 19:00 Uhr: ZWAR Netzwerk ME 60+

Mittwoch, 07.07.

08:30 – 09:15 Uhr: Sommerspecial Pilates I online

09:30 – 10:15 Uhr: Sommerspecial Pilates II online

Donnerstag, 08.07.

Freitag, 09.07.

08:30 – 09:15 Uhr: Rückenfit

09:30 – 10:15 Uhr: Osteoporose Prävention

10:30 – 11:15 Uhr: Schulter-Nacken Schule2

11:30 – 12:15 Uhr: Schulter-Nacken Schule

12:30 – 13:15 Uhr: Fit im Alter

Montag, 12.07.

Dienstag, 13.07.

17:00 – 19:00 Uhr: ZWAR Basis

Mittwoch, 14.07.

08:30 – 09:15 Uhr: Sommerspecial Pilates I online

09:30 – 10:15 Uhr: Sommerspecial Pilates II online

Donnerstag, 15.07.

14:00 – 18:00 Uhr: Programmnachmittag, Fr.Bendt

Freitag, 16.07.

08:30 – 09:15 Uhr: Rückenfit

09:30 – 10:15 Uhr: Osteoporose Prävention

10:30 – 11:15 Uhr: Schulter-Nacken Schule2

11:30 – 12:15 Uhr: Schulter-Nacken Schule

12:30 – 13:15 Uhr: Fit im Alter

Montag, 19.07.

17:30 – 19:00 Uhr: Hatha Yoga 1

19:15 – 20:45 Uhr: Hatha Yoga 2

Dienstag, 20.07.

10:00 – 14:00 Uhr: Malen am Morgen,

Fr.Schneehorst-Pfeifer

17:00 – 19:00 Uhr: ZWAR Netzwerk ME 60+

Mittwoch, 21.07.

08:30 – 09:15 Uhr: Sommerspecial Pilates I online

09:30 – 10:15 Uhr: Sommerspecial Pilates II online

Donnerstag, 22.07.

14:00 – 18:00 Uhr: Programmnachmittag, Fr.Bendt

Freitag, 23.07.

08:30 – 09:15 Uhr: Rückenfit

09:30 – 10:15 Uhr: Osteoporose Prävention

10:30 – 11:15 Uhr: Schulter-Nacken Schule2

11:30 – 12:15 Uhr: Schulter-Nacken Schule

12:30 – 13:15 Uhr: Fit im Alter

Montag, 26.07.

17:30 – 19:00 Uhr: Hatha Yoga 1

19:15 – 20:45 Uhr: Hatha Yoga 2

Dienstag, 27.07.

17:00 – 19:00 Uhr: ZWAR Basis

Mittwoch, 28.07.

08:30 – 09:15 Uhr: Sommerspecial Pilates I online

09:30 – 10:15 Uhr: Sommerspecial Pilates II online

Donnerstag, 29.07.

14:00 – 18:00 Uhr: Programmnachmittag, Fr.Bendt

Freitag, 30.07.

08:30 – 09:15 Uhr: Rückenfit

09:30 – 10:15 Uhr: Osteoporose Prävention

10:30 – 11:15 Uhr: Schulter-Nacken Schule2

11:30 – 12:15 Uhr: Schulter-Nacken Schule

12:30 – 13:15 Uhr: Fit im Alter

Mehr Angebote finden Sie Online unter

www.DRK-mettmann.de

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

Für unsere geräumigen Veranstaltungsräume liegt ein Raum- und Hygienekonzept vor!

Bitte halten Sie die Abstandsregeln ein, tragen beim Eintritt ins Gebäude bis zum Kursraum einen Mund-Nasenschutz und bringen Ihre eigenen Materialien mit!



DRK-Kreisverband
Mettmann e. V.
Bahnstraße 55
40822 Mettmann

Tel. 02104 216935
Fax 02104 216945
susann.ribbert@DRK-mettmann.de

DRK Kreisverband
Mettmann e.V.



DRK Begegnungszentrum

Monatsprogramm Juli 2021