

Freitag, 01.04.

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, 04.04.

14:30 – 16:00 Uhr: Englisch für ältere Anfänger
 17:30 – 19:00 Uhr: Hatha Yoga 1
 19:15 – 20:45 Uhr: Hatha Yoga 2

Dienstag, 05.04.

17:00 – 19:00 Uhr: ZWAR Basis

Mittwoch, 06.04.

08:30 – 09:15 Uhr: Pilates für Fortgeschrittene
 09:30 – 10:15 Uhr: Pilates für Geübte
 10:30 – 11:15 Uhr: Pilates
 09:30 – 11:00 Uhr: Seniorenratssprechstunde

Donnerstag, 07.04.

10:00 – 11:30 Uhr: Boule Hopping, Auftakt
 11:00 – 11:45 Uhr: Gymnastik für Senioren
 14:00 – 18:00 Uhr: Programmnachmittag, Fr.Bendt

Freitag, 08.04.

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, 11.04.

17:30 – 19:00 Uhr: Hatha Yoga 1
 19:15 – 20:45 Uhr: Hatha Yoga 2

Dienstag, 12.04.

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

Donnerstag, 13.04.

11:00 – 11:45 Uhr: Gymnastik für Senioren
 14:00 – 18:00 Uhr: Programmnachmittag, Fr.Bendt

Dienstag, 19.04.

17:00 – 19:00 Uhr: ZWAR Basis

Donnerstag, 21.04.

09:00 – 12:00 Uhr: Runder Tisch für Seniorenfragen
 14:00 – 18:00 Uhr: Programmnachmittag, Fr.Bendt

Freitag, 22.04.

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, 25.04.

10:30 – 12:00 Uhr: Smartphone Android 2
 12:30 – 14:00 Uhr: Smartphone Android 1
 14:30 – 16:00 Uhr: Englisch für ältere Anfänger
 17:30 – 19:00 Uhr: Hatha Yoga 1
 19:15 – 20:45 Uhr: Hatha Yoga 2

Dienstag, 26.04.

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

Mittwoch, 27.04.

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

Donnerstag, 28.04.

11:00 – 11:45 Uhr: Gymnastik für Senioren
 14:00 – 18:00 Uhr: Programmnachmittag, Fr.Bendt



**Wir wünschen allen
 Besuchern ein schönes
 Osterfest!**



Mehr Angebote finden Sie Online unter
www.DRK-mettmann.de

**Es gilt zur Zeit die landesübliche 3G-Regel!
 Die entsprechenden Zertifikate sind der
 Kursleitung vorzulegen!
 Bitte beachten Sie diesbezüglich auch die
 Hinweise unserer Hausordnung.**

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 -Kurse
- + Bewegung und Gesundheitsförderung

Weitere Angebote:

- + Ehrenamtliches Engagement wie:
- + Digitalpat*innen
- + Besuchsdienst
- + Mit Herz & Ohr-telefonischer Besuchsdienst
- + Informationsveranstaltungen
- + 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 Veranstaltungs-
räume 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!**

**Es gilt zur Zeit die landesübliche 3G-Regel!
Die entsprechenden Zertifikate sind der
Kursleitung vorzulegen!**

**Bitte beachten Sie diesbezüglich auch die
Hinweise unserer Hausordnung.**



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 April 2022