

Montag	
wöchentlich 10:30 Uhr – 11:30 Uhr 11:30 Uhr – 12:30 Uhr	Qi Gong Ü60 Durch behutsame Atem- und Bewegungsübungen werden Verspannungen gelockert, Muskeln gestärkt und die Konzentration gefördert. Neu-Einsteiger sind immer willkommen; der Kurs um 11:30 Uhr – 12:30 Uhr ist besonders geeignet für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen Annette Koch, Lehrerin für Qi Gong, Yoga und Meditation
10.2. 17.2. 9.3. 23.3. zweimal monatlich 17:00 Uhr – 18:30 Uhr	Aquarell-Malerei Achtung: Termin-Änderung! Freies Gestalten nach von der Kursleitung ausgesuchten oder selbstgewählten Motiven. Auch für Ungeübte! Daniela Pusinelli, Bärbel Kriegel
Dienstag	
wöchentlich ab dem 11.2. 10:00 Uhr – 11:30 Uhr 11:30 Uhr – 13:00 Uhr	Smartphone und Tablet, einfach und verständlich erklärt NEU! für Ungeübte für Geübte Karl-Heinz Schneider
18.2. 17.3. 28.4. 12.5. einmal monatlich 17:00 Uhr – 18:30 Uhr	Acryl-Malerei Experimentieren mit Farben und Formen – auch für Ungeübte! Pia Siegert, Bärbel Kriegel
Mittwoch	
wöchentlich 11:00 Uhr – 12:30 Uhr	Älter werden in Balance Bewegungsübungen unter fachlicher Anleitung für körperliches Wohlbefinden sowie Spaß und Freude in der Gemeinschaft Christian Dethloffs, Mobilitätshilfedienst Mitte, HVD
wöchentlich 15:00 Uhr – 17:30 Uhr	Goldies & Friends - Spielenachmittag Gesellschaftsspiele aller Art: ob Skip-Bo, Rummikub oder Skat, hier wird alles gespielt! Kommen Sie vorbei und spielen Sie mit! Kaffee und Kuchen sind auch mit dabei! Renate Macartney, Antje Niklas
Donnerstag	
wöchentlich 11:30 Uhr – 12:45 Uhr 12:45 Uhr – 14:00 Uhr	Goldies & Friends - Englisch Sie möchten Englisch lernen oder Gelerntes wieder auffrischen? In kleiner Runde; für Anfänger und für Fortgeschrittene. Einfach vorbeikommen! Renate Macartney, Lehrerin für Englisch
wöchentlich 15:00 Uhr – 17:30 Uhr	Zusammen leben – zusammen älter werden Wir laden Sie ein, eine interessante und kreative Zeit in Gesellschaft mit anderen Menschen zu verbringen. Gemeinsam entwickeln wir Ideen, wie Freizeit vielfältig gestaltet werden kann. Hanna Essinger, Minor Projektkontor gGmbH
Freitag	
7.2. 21.2. im 2-Wochen-Rhythmus 14:00 Uhr – 16:00 Uhr	Goldies & Friends - Rätseln und Raten Gemeinsam Rätseln, Raten, Brüten, Knobeln – und Lösungen finden! Christoph Biock

Die Angebote sind kostenfrei; bei einigen Kursen wird ein geringer Material-Beitrag erhoben.

Weitere Informationen zu den Veranstaltungen hier im Treff am Ottopark.

Kommen Sie einfach rein!