

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

August 2019

DRK-Begegnungszentrum



Donnerstag, 01.08.

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

Freitag, 02.08.

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, 03.08.**Sonntag, 04.08.****Montag, 05.08.**

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

Dienstag, 06.08.

17:00 – 20:00 Uhr: Weight Watchers

Mittwoch, 07.08.**Donnerstag, 08.08.**

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

Freitag, 09.08.

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, 10.08.**Sonntag, 11.08.****Montag, 12.08.**

16:00 – 18:00 Uhr: ZWAR Investment

Dienstag, 13.08.

17:00 – 20:00 Uhr: Weight Watchers
17:00 – 19:00 Uhr: ZWAR Basis

Mittwoch, 14.08.**Donnerstag, 15.08.**

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

Freitag, 16.08.

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, 17.08.**Sonntag, 18.08.****Montag, 19.08.**

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

Dienstag, 20.08.

14:30 – 16:30 Uhr: Finanzanlagen Netzwerk ME60+
17:00 – 20:00 Uhr: Weight Watchers

Mittwoch, 21.08.**Donnerstag, 22.08.**

11:00 – 11:45 Uhr: Gymnastik für Senioren
14:00 – 18:00 Uhr: Seniorennachmittag mit Frau G. Bendt

Freitag, 23.08.

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, 24.08.**Sonntag, 25.08.****Montag, 26.08.**

16:00 – 18:00 Uhr: ZWAR Investment

Dienstag, 27.08.

15:00 – 16:00 Uhr: ZWAR Investment
17:00 – 19:00 Uhr: ZWAR Basis
17:00 – 20:00 Uhr: Weight Watchers

Mittwoch, 28.08.

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, 29.08.

09:00 – 10:30 Uhr: Englisch für Ältere mit leichten Kenntnissen
10:30 – 11:30 Uhr: Französisch für Ältere Anfänger
11:00 – 11:45 Uhr: Gymnastik für Senioren
14:00 – 18:00 Uhr: Seniorennachmittag mit Frau G. Bendt

Freitag, 30.08.

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, 31.08.

Weitere Angebote finden Sie auf unserer Homepage

www.drk-mettmann.de
Begegnungszentrum Mettmann