

## 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](mailto:susann.riibert@DRK-mettmann.de)



[www.DRK-mettmann.de](http://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**