

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.ribbert@DRK-mettmann.de



www.DRK-mettmann.de

DRK-Kreisverband
Mettmann e.V.



Monatsprogramm September 2019

DRK-Begegnungszentrum



Sonntag, 01.09.**Montag, 02.09.**

11:00 – 12:30 Uhr: Handy, Smartphone & Tablet II
13:00 – 14:30 Uhr: Handy, Smartphone & Tablet
17:00 – 19:00 Uhr: ZWAR Netzwerk ME 60+
17:30 – 19:00 Uhr: Hatha Yoga 1
19:15 – 20:45 Uhr: Hatha Yoga 2

Dienstag, 03.09.

08:30 – 10:00 Uhr: Englisch für ältere Anfänger
10:00 – 13:00 Uhr: Picknick MEOst
17:00 – 20:00 Uhr: Weight Watchers

Mittwoch, 04.09.

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

Donnerstag, 05.09.

09:00 – 10:30 Uhr: Englisch für Ältere mit leichten Kenntnissen
10:30 – 11:00 Uhr: Französisch für Anfänger
11:00 – 11:45 Uhr: Gymnastik für Senioren
14:00 – 18:00 Uhr: Seniorennachmittag mit Frau G. Bendt
14:30 – 17:00 Uhr: Infoveranstaltung: „Abzocke am Telefon“

Freitag, 06.09.

10:30 – 12:30 Uhr: ZWAR Internet

Samstag, 07.09.**Sonntag, 08.09.****Montag, 09.09.**

08:30 – 09:15 Uhr: Bodyfitness
11:00 – 12:30 Uhr: Handy, Smartphone & Tablet II
13:00 – 14:30 Uhr: Handy, Smartphone & Tablet
16:00 – 18:00 Uhr: ZWAR Investment
17:30 – 19:00 Uhr: Hatha Yoga 1
19:15 – 20:45 Uhr: Hatha Yoga 2

Dienstag, 10.09.

08:30 – 10:00 Uhr: Englisch für ältere Anfänger
17:00 – 20:00 Uhr: Weight Watchers
17:00 – 19:00 Uhr: ZWAR Basis

Mittwoch, 11.09.

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

Donnerstag, 12.09.

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

Freitag, 13.09.

10:30 – 12:30 Uhr: ZWAR Internet

Samstag, 14.09.**Sonntag, 15.09.****Montag, 16.09.**

08:30 – 09:15 Uhr: Bodyfitness
11:00 – 12:30 Uhr: Handy, Smartphone & Tablet II
13:00 – 14:30 Uhr: Handy, Smartphone & Tablet
17:00 – 19:00 Uhr: ZWAR Netzwerk ME 60+
17:30 – 19:00 Uhr: Hatha Yoga 1
19:15 – 20:45 Uhr: Hatha Yoga 2

Dienstag, 17.09.

08:30 – 10:00 Uhr: Englisch für ältere Anfänger
14:30 – 16:30 Uhr: Finanzanlagen Netzwerk ME60+
17:00 – 20:00 Uhr: Weight Watchers

Mittwoch, 18.09.

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

Donnerstag, 19.09.

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

Freitag, 20.09.**Samstag, 21.09.****Sonntag, 22.09.****Montag, 23.09.**

08:30 – 09:15 Uhr: Bodyfitness
11:00 – 12:30 Uhr: Handy, Smartphone & Tablet II
13:00 – 14:30 Uhr: Handy, Smartphone & Tablet
16:00 – 18:00 Uhr: ZWAR Investment
17:30 – 19:00 Uhr: Hatha Yoga 1
19:15 – 20:45 Uhr: Hatha Yoga 2

Dienstag, 24.09.

08:30 – 10:00 Uhr: Englisch für ältere Anfänger
15:00 – 16:00 Uhr: ZWAR Investment
17:00 – 19:00 Uhr: ZWAR Basis
17:00 – 20:00 Uhr: Weight Watchers

Mittwoch, 25.09.

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, 26.09.

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

Freitag, 27.09.

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, 28.09.**Sonntag, 29.09.****Montag, 30.09.**

08:30 – 09:15 Uhr: Bodyfitness
17:00 – 19:00 Uhr: ZWAR Netzwerk ME 60+

Weitere Angebote finden Sie auf unserer Homepage

www.drk-mettmann.de
Begegnungszentrum Mettmann