

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 Oktober 2019

DRK-Begegnungszentrum



Dienstag, 01.10.

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

Mittwoch,, 02.10.

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

Donnerstag, 03.10.**Freitag, 04.10.**

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, 05.10.**Sonntag, 06.10.****Montag, 07.10.**

08:30 – 09:15 Uhr: Bodyfitness
16:00 – 18:00 Uhr: ZWAR Investment

Dienstag, 08.10.

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

Mittwoch, 09.10.

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

Donnerstag, 10.10.

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

Freitag, 11.10.

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, 12.10.**Sonntag, 13.10.**

10:30 – 12:30 Uhr: ZWAR Internet

Montag, 14.10.

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+

Dienstag, 15.10.

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

Mittwoch, 16.10.**Donnerstag, 17.10.**

11:00 – 11:45 Uhr: Gymnastik für Senioren
14:00 – 18:00 Uhr: Seniorennachmittag mit Frau G. Bendt
14:00 – 18:00 Uhr: Wandergruppe DHB mit Frau U. Berger
15:00 – 17:00 Uhr: Vortrag „Schwerbehindertenausweis“ mit Frau Dr. H. Arnold

Freitag, 18.10.

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, 19.10.**Sonntag, 20.10.****Montag, 21.10.**

11:00 – 12:30 Uhr: Handy, Smartphone & Tablet II
13:00 – 14:30 Uhr: Handy, Smartphone & Tablet
16:00 – 18:00 Uhr: ZWAR Investment

Dienstag, 22.10.

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

Mittwoch, 23.10.**Donnerstag, 24.10.**

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

Freitag, 25.10.

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, 26.10.**Sonntag, 27.10.****Montag, 28.10.**

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, 29.10.

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

Mittwoch, 30.10.

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, 31.10.

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

Weitere Angebote finden Sie auf unserer Homepage

www.drk-mettmann.de
Begegnungszentrum Mettmann