

## 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 Januar 2020

## DRK-Begegnungszentrum



**Mittwoch, 01.01.****Donnerstag, 02.01.**

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

**Freitag, 03.01.**

10:30 – 12:30 Uhr: ZWAR Internet

**Samstag, 04.01.****Sonntag, 05.01.****Montag, 06.01.**

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, 07.01.**

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, 08.01.**

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

**Donnerstag, 09.01.**

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

**Freitag, 10.01.**

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, 11.01.****Sonntag, 12.01.****Montag, 13.01.**

14:30 – 16:00 Uhr: Englisch für Ältere mit leichten Kenntnissen  
16:00 – 18:00 Uhr: ZWAR Investment  
17:30 – 19:00 Uhr: Hatha Yoga 1  
19:15 – 20:45 Uhr: Hatha Yoga 2

**Dienstag, 14.01.**

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, 15.01.**

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

**Donnerstag, 16.01.**

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

**Freitag, 17.01.**

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, 18.01.****Sonntag, 19.01.****Montag, 20.01.**

14:30 – 16:00 Uhr: Englisch für Ältere mit leichten Kenntnissen  
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, 21.01.**

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

**Mittwoch, 22.01.**

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

**Donnerstag, 23.01.**

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

**Freitag, 24.01.**

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, 25.01.****Sonntag, 26.01.****Montag, 27.01.**

08:30 – 09:15 Uhr: Fit in die Woche  
11:00 – 12:30 Uhr: Handy, Smartphone & Tablet  
13:00 – 14:30 Uhr: Handy, Smartphone & Tablet2  
14:30 – 16:00 Uhr: Englisch für Ältere mit leichten Kenntnissen  
16:00 – 18:00 Uhr: ZWAR Investment  
17:30 – 19:00 Uhr: Hatha Yoga 1  
19:15 – 20:45 Uhr: Hatha Yoga 2

**Dienstag, 28.01.**

08:30 – 10:00 Uhr: Englisch für ältere Anfänger  
08:30 – 09:15 Uhr: Bodyfitness  
17:00 – 19:00 Uhr: ZWAR Basis  
17:00 – 20:00 Uhr: Weight Watchers

**Mittwoch, 29.01.**

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, 30.01.**

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

**Freitag, 31.01.**

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

-----  
**Weitere Angebote finden Sie auf unserer Homepage**

**www.drk-mettmann.de**  
**Begegnungszentrum Mettmann**