

## Monatsprogramm November & Dezember 2021



Montags: 10.00 – 11.00 Uhr

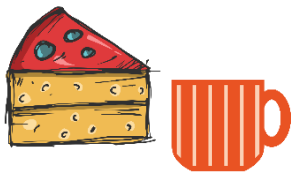
### Leichte Gymnastik mit Judy

anschließend Kaffee oder/und Vitamingetränk

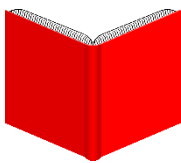
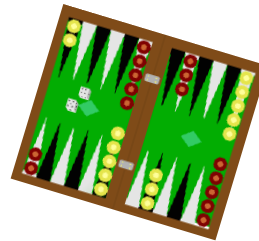
Wer besser atmen möchte, sich ein wenig in Meditation üben und Übungen aus dem Yoga und der Heilgymnastik ausprobieren möchte, ist hier richtig.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, bitte nur bequeme Kleidung mitbringen. Einfach vorbeikommen und sich was Gutes tun!

### Offener Treff:



montags: 12.00 – 15.00 Uhr  
dienstags: 13.00 – 16.00 Uhr  
mittwochs: 13.00 – 16.00 Uhr  
freitags: 13.00 – 16.00 Uhr



### Deutschkurse für Frauen, über 50 Jahre

dienstags, mittwochs & freitags: 9.00 – 13.00 Uhr

**AWO Dinner:** Samstag, 16.00 – 19.00 Uhr

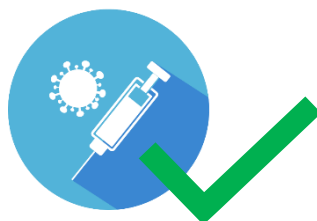
Gemeinsam Kochen und Essen für Seniorinnen, Senioren & Nachbarn



**Alle Angebote sind kostenlos. Bitte meldet Euch an unter: 0172 / 88 68 977**

Personen mit den Symptomen einer akuten Atemwegserkrankung ist der Zutritt nicht gestattet!

Zugang nur mit:  
Impfnachweis und



für Genesene

