

AWO Seniorentreff Wilhelmsburg

Leitung: Anne Kumpfmüller



Jeden Tag eine gute Idee, um vorbeizukommen

- montags: 12 – 17 Uhr **Offener Treff** – Zeit zum Spielen und Klönen
13 – 14 Uhr **Stuhlgymnastik** – Fitness vom Stuhl aus: klingt bequem, trainiert aber effektiv Kondition und Koordination
15 Uhr **Gedächtnistraining** – Bringt die grauen Zellen auf Trab
17:30 Uhr **Computerkurs** – in freundlichem Umfeld Fragen loswerden, Neues dazulernen, Vertrautes wiederholen
- dienstags: 11 –12 Uhr **Back-Kurs** – Backen mit Liebe und guten Zutaten
12 – 17 Uhr **Offener Treff** – Und was spielen wir heute?
14 – 17 Uhr **Kreativkurs** – Zeit zum Ausprobieren und Gestalten
- mittwochs: 11 –13 Uhr **Frühstück** – In Gemeinschaft den Tag beginnen
12 – 17 Uhr **Offener Treff** – Spielen, Klönen und Gemeinschaft bei einer guten Tasse Kaffee genießen
13 – 17 Uhr **Handarbeit und Wilhelmsburger Klönschnack**
NEU ab 22.3.23 immer am 1. Mittwoch im Monat:
Musikalischer Nachmittag
- donnerstags: 12 – 17 Uhr **Offener Treff** – Spielen & eine gute Tasse Kaffee dazu
12–16:30 Uhr **Tanzgruppe** – Tanzen. Lachen. Spaß haben.
- freitags: 12 – 17 Uhr **Offener Treff** – Heute ein Brettspiel zum Kaffeeklatsch?
NEU 11 – 11:45 Uhr **Yoga** – Zeit für mich mit Entspannung & Dehnung

Rotenhäuser Wettern 5 | 21107 Hamburg | Tel. (040) 319 794 29