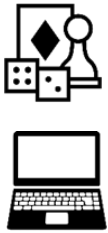






AWO Seniorentreff Wilhelmsburg

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 Computer-Café – mit Anmeldung 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 immer am 1. Mittwoch im Monat: 13 – 16 Uhr BINGO! mit Kaffeetrinken um 14:30 Uhr
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