

Regelmäßige Termine/Angebote in den Begegnungs-und Servicezentren



AWO Aktivitätszentrum Meinolfstrasse

Dorfstraße 35, 33739 Bielefeld, Tel.: 05206-2336, E-Mail: bz.joellenbeck@awo-bielefeld.de

www.bielefelder-senioren-online.de

Wochentag	Uhrzeit	Rhythmus	Titel	Bemerkungen
Montag				
	9.30 – 10.30 Uhr		Fit für 100 Bewegungstraining 70+ Kurs	
	11.00 – 12.00 Uhr		Gedächtnistraining Kurs	
	14.30 – 16.30 Uhr		Montagsclub Klönen bei Kaffee und Kuchen	
	14.30 – 16.30 Uhr		Montagstreff Klönen und Spielen	
	16.30 – 18.00 Uhr	14tägig Gerade Wochen	Neuer Freizeittreff 55+ ab September 2015 Planung gemeinsamer Aktivitäten	
	15.00 – 16.30 Uhr		MoMent mal ! Motorisches und mentales Training für Menschen mit leichten kognitiven Einschränkungen (Demenz)	
	18.00 – 18.45 Uhr		Bodyburn – Fitnesskurs	
	19.00 – 19.45 Uhr		Bodyfit - Fitnesskurs	
	9.30 – 10.30 Uhr		Fit für 100 Bewegungstraining 70+ Kurs	
Dienstag				
	10.00 – 11.30 Uhr		English for advanced learners Kurs	
	15.30 – 17.00 Uhr	14-tägig gerade Wochen	Freizeittreff 2001 55+ Planung gemeinsamer Aktivitäten	
	14.00 – 17.00 Uhr		Gruppe am Dienstag Infos unter Tel 9320216	

			Begleitetes Angebot für Menschen mit Demenz	
	15.00 – 15.45 Uhr		Seniorengymnastik	
	18.30 – 20.00 Uhr	14 täglich ungerade Wochen	Freizeittreff 2004 65+ Planung gemeinsamer Aktivitäten	
	19.00 - 20.30 Uhr	1x monatl	Lachyoga Termine s. Aushang	
Mittwoch				
	9.30 – 10.30 Uhr		ZUMBA Gold (50+) Kurs	
	15.00 - 16.00 Uhr		Gedächtnistraining Kurs Anmeldung bei Frau Roos	
	18.00 - 18.45 Uhr		Gymnastik 60+ Kurs	
Donnerstag				
	ab 10.00 Uhr		Marktklön Nach dem Markt - eine Tasse Tee	
	10.30 – 11.30 Uhr		Fit für 100 Bewegungstraining 70+ Kurs für Frauen	
	ab 15.00 Uhr	14 täglich	<i>Handarbeitsnachmittag</i> <i>Häkeln, Stricken und Klönen</i>	
	14.00 – 17.00 Uhr		Gruppe am Donnerstag Infos unter Tel 9320216 Betreutes Angebot für Menschen mit Demenz	
	14.30 – 17.00 Uhr		Freizeitreff III 70+ Wanderungen, Besichtigungen, Kegeln und mehr	
	20.00 – 21.30 Uhr		Yoga Kurs	
Freitag				
	15.00 Uhr	1. Freitag im Monat	Fahrradgruppe 70+ Organisation und Planung von Touren	
	14.30 – 17.00 Uhr	14 täglich	Schlaganfall- Selbsthilfe- Gruppe mit Therapiegruppen	

	15.00 – 18.00 Uhr	3. Freitag im Monat	<i>Repaircafé Wegwerfen – Denkste!</i> <i>Infos unter Tel 9320216</i>	
	18.00 – 19.00 Uhr		<i>ZUMBA Gold (50+) Kurs</i>	
Samstag				
Sonntag				
	14.00 – 17.00 Uhr		Sonntagscafé	