

WOCHEPLAN

**Januar
2026**

	Zeit	Beschreibung	Preis
Montag	9 ³⁰ – 10 ³⁰	Englisch	Plätze frei!
	9 ³⁰ – 11 ⁰⁰	Spanisch Fortgeschrittene	
	11 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰	Englisch	Plätze frei!
	10 ¹⁵ – 13 ⁴⁵	Malen und Zeichnen	150€ im Quartal
	14 ³⁰ – 16 ³⁰	Schreib-Café	ab Mitte Febr.
	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	Kalligraphie	Plätze frei!
	14 ³⁰	Doppel-Kopf	
	18 ⁰⁰	Qi Gong	auf Anfrage
Dienstag	9 ³⁰	Qi Gong	
	10 ⁴⁵ – 14 ¹⁵	Malen und Zeichnen	150€ im Quartal
	11 ⁰⁰ – 12 ³⁰	Englisch Konversation	auf Anfrage
Mittwoch	11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Fit in den Tag - Gymnastik	2€
	12 ¹⁵ -13 ⁴⁵	Gedächtnistraining 3	auf Anfrage
	14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	Boule	
	14 ⁰⁰ -16 ⁰⁰	Zusammen aktiv für das Klima	
	14 ⁰⁰	Spielen und Kreatives	Offener Treff
	17 ⁴⁵	Tai Chi	10 Treffen: 70€
Donnerstag	10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰	Yoga für Senior*innen	Plätze frei!
	10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Digitales Angebot bei Fragen rund um das Mobiltelefon	Plätze frei!
	14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	Boule	
	12 ⁰⁰ -13 ⁰⁰	Englisch	Plätze frei!
	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	Gedächtnistraining 1	
	14 ⁰⁰ -17 ³⁰	Skat	
Freitag	9 ³⁰ - 12 ⁰⁰	Bridge	
	10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Walking mit Aufwärmtraining	
	11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Französisch	auf Anfrage!
	13 ³⁰ -15 ⁰⁰	Diskussionsrunde „Zeitgeschehen“	
	14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	Doppel-Kopf	

Dienstag, 06. Januar – 15.00 Uhr Treffen der Bridgegruppe - Fr. Desombre

Mittwoch, 07. Januar – 14.30 Uhr - Männertreff in der AT

Donnerstag, 08. Januar – 17.30 Uhr – KINO-Abend – in netter Runde gemeinsam einen Film auf großer Leinwand schauen, danach bei einem Glas Wein und selbst mitgebrachten Leckereien zusammensitzen – Titel: siehe Aushang

Donnerstag, 15. Januar – 14.00 Uhr – Frauenstammtisch

Donnerstag, 15. Januar – 18.00 Uhr – MS Gruppe mit Liesel Siebel

Montag, 19. Januar – 14.30 Uhr – Förderkreistreffen – herzlich eingeladen sind Förderkreismitglieder – Fragen und Antworten rund um die AT – Anmeldung für die Planung erbeten!

Dienstag, 20. Januar – 14.30 Uhr – Filmreise in das historische Köln – 70er Jahre (1976-1980) Teil. 2 von Hermann Rheindorf – Anmeldung erbeten!

Donnerstag, 22. Januar – ab 10 Uhr BRUNCH – gemeinsames Frühstück Kosten: 10 € p.P. – Anmeldung wg. Planung obligatorisch!

Freitag 23. Januar – 13.30 Uhr - Diskussionsrunde Zeitgeschehen – „Grannies for future“ und „Health for future“ informieren zum Thema: Hitzeentwicklung weltweit und in der Stadt Köln – Gegenmaßnahmen – Herzliche Einladung allen Interessierten - Anmeldung erbeten!

26. Januar – 14.30 Uhr - Spiele treff mit Liesel Siebel – in geselliger Runde Skipbo und Rummi Cup spielen

Dienstag, 27. Januar. – ab 10 Uhr – Fußpflege – Anmeldung siehe Aushang!

Angebote alle vierzehn Tage

Dienstag, 13./ 27. Januar, Kolping Seniorenguppe – 14.30 Uhr

Dienstag, 13./ 27. Januar, Gedächtnistraining 2 – 14.30 Uhr

Dienstag, 13./ 27. Januar, Offenes Singen – 13.15 Uhr (!)

Mittwoch, 07./ 21. Januar, Bridgegruppe - 13.30 Uhr – Hr. Mauthe

Sonntag, 11./ 25. Januar, Bridgegruppe - 14.00 Uhr – Hr. Mauthe

Externe Veranstaltungen für die Mieter der GAG Alt- Müngersdorf

Montag, 05./ 19. Januar. – 15.00 Uhr Spieletreff

Freitag, 02./30. Januar und Mittwoch, 14. Januar. – 14.30 Uhr – Kaffeetreff