

WOCHENPLAN

**Mai
2026**

	Zeit	Beschreibung	Preis
Montag	9 ³⁰ – 10 ³⁰	Englisch	Plätze frei!
	9 ³⁰ - 10 ³⁰	Spanisch Fortgeschrittene	
	11 ⁰⁰ – 12 ³⁰	Gedächtnistraining 4	NEU! Plätze frei!
	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Englisch	Plätze frei!
	10 ¹⁵ – 13 ⁴⁵	Malen und Zeichnen	150€ im Quartal
	14 ³⁰ – 16 ³⁰	Schreib-Café	
	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	Kalligraphie	Plätze frei!
	14 ³⁰	Doppel-Kopf	
Dienstag	18 ⁰⁰	Qi Gong	auf Anfrage
	9 ³⁰	Qi Gong	
	10 ⁴⁵ - 14 ¹⁵	Malen und Zeichnen	150€ im Quartal
Mittwoch	11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Englisch Konversation	auf Anfrage
	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	Spielen und Kreatives	Offener Treff
Donnerstag	17 ⁴⁵	Tai Chi	10 Treffen: 70€
	10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰	Yoga für Senior*innen	Plätze frei!
	11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Yoga auf und am Stuhl	NEU! Plätze frei!
	10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Digitales Angebot bei Fragen rund um das Mobiltelefon	Plätze frei!
	14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	Boule	
	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	Gedächtnistraining 1	
Freitag	14 ⁰⁰ -17 ³⁰	Skat	
	9 ³⁰ - 12 ⁰⁰	Bridge	auf Anfrage!
	10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Walking mit Aufwärmtraining	
	11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Italienisch Konversation	auf Anfrage! // 5.-€
	13 ³⁰ -15 ⁰⁰	Diskussionsrunde „Zeitgeschehen“	
	14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	Doppel-Kopf	

Dienstag, 05. Mai – 15.00 Uhr Treffen der Bridgegruppe - Fr. Desombre

Mittwoch, 06. Mai – 14.30 Uhr - Männertreff in der AT

Dienstag, 12. Mai –10.45 Uhr – Tanzen mit Heidi Matheis – Rundtänze mit leicht erlernbaren Schritten – **Kosten: 3€ - Anmeldung nicht erforderlich!**

Donnerstag, 14. Mai– 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!

Montag, 18. Mai – 14.30 Uhr – Spielerunde mit Liesel Siebel

Mittwoch, 20. Mai – Tagesfahrt Gasometer Oberhausen – „Mythos Wald“ - Abfahrt 11.30 Uhr – Kosten Busfahrt 25€ bei Anmeldung zu bezahlen – Eintritt Ausstellung: 11€ - Restaurantbesuch vor Ausstellung möglich!

Donnerstag, 21. Mai – 14.00 Uhr – Frauenstammtisch

Donnerstag, 21. Mai – 18.00 Uhr – MS Gruppe mit Liesel Siebel

Dienstag, 26. Mai – ab 10 Uhr – Fußpflege – Bei Anmeldung geben Sie bitte Ihre Telefonnummer an, damit wir Sie erreichen können- siehe Aushang!

Dienstag, 26. Mai – 14.30 Uhr – Köln - Filmreise in die 80er Jahre – Dokumentation von H. Rheindorf, Teil 1: 1980 – 1985; Anmeldung erbeten!

Donnerstag, 28. Mai – 10.00 Uhr – Brunch – (10€) - Anmeldung erbeten!

Angebote alle vierzehn Tage

Dienstag, 05./ 19. Mai Gedächtnistraining 2 – 14.30 Uhr

Dienstag, 05. Mai Offenes Singen - 16.15 Uhr

Mittwoch, 13./ 27. Mai Bridgegruppe - 13.30 Uhr – Hr. Mauthe

Sonntag, 03./ 17./ 31. Mai Bridgegruppe - 14.00 Uhr – Hr. Mauthe

Externe Veranstaltungen für die Mieter der GAG Alt- Müngersdorf

Montag, 11./ 25. Mai (Pfungstmontag) – 15.00 Uhr Spieletreff

Mittwoch, 06. Mai und Freitag, 22. Mai – 14.30 Uhr – Kaffeetreff

Pizza, Bier & Film am Sonntag, 17. Mai 2026, 17 Uhr – essen, trinken, quatschen, gucken – ein Abend für Alleinstehende – Anmeldung: PiBiFi@karl.koeln. // 0221/94401313 (Mi&Fr 9-12 Uhr) Pizza Margherita wird gestellt; Lieblingsbelag bitte selbst mitbringen. Film wird zusammen ausgesucht. Treffen im Int. Caritas-Zentrum unter der Kirche St. Karl, Zülpicher Str. 273 – herzlich willkommen!