

WOCHENPLAN

**Juli
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	
	14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	Boule	
	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	Gedächtnistraining 1	
Freitag	14 ⁰⁰ -17 ³⁰	Skat	Offenes Angebot
	9 ³⁰ - 12 ⁰⁰	Bridge	auf Anfrage!
	10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Walking mit Aufwärmtraining	
	11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Italienisch Konversation	Plätze frei // 5.-€
	13 ³⁰ -15 ⁰⁰	Diskussionsrunde „Zeitgeschehen“	Offenes Angebot
	14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	Doppel-Kopf	

Mittwoch, 01. Juli – 14.30 Uhr - Männertreff in der AT

Dienstag, 07. Juli – 14.30 Uhr Treffen der Bridgegruppe - Fr. Desombre

Dienstag, 07. Juli – 10.45 Uhr – Tanzen mit Heidi Matheis – Rundtänze mit leicht erlernbaren Schritten – Kosten: 3€ - **Anmeldung nicht erforderlich!**

Donnerstag, 09. Juli – 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!

Freitag, den 10. Juli – ab 11 Uhr SOMMERFEST in der AT – mit Live-Musik, Buffet, Fleisch vom Grill, Waffeln und buntem Programm präsentiert unter reger Beteiligung unserer Kurse und Gruppen – Herzliche Einladung!

Donnerstag, 16. Juli – 14.00 Uhr – Frauenstammtisch – Treffen von Frauen für Frauen – die Veranstaltung ist kostenfrei!

Dienstag, 21. Juli - Filmreise durch Köln – heute zeigen wir den 2. Teil der 1980er Jahre – die Veranstaltung ist kostenfrei!

Dienstag, 21. Juli – ab 10 Uhr – Fußpflege – Bei Anmeldung geben Sie bitte Ihre Telefonnummer an, damit wir Sie erreichen können- siehe Aushang!

Mittwoch, 22. Juli – Tagesfahrt nach Schloss Sayn - Abfahrt 10.00 Uhr — Kosten Busfahrt 25€ bei Anmeldung zu bezahlen – Eintritt 12 € beinhaltet Schmetterlingspark und Schlossbesichtigung (ohne Führung)

Donnerstag, 23. Juli – 18.00 Uhr – MS Gruppe mit Liesel Siebel

Montag, 27. Juli – 14.30 Uhr – Spielerunde mit Liesel Siebel – in geselliger Runde Skip-Bo und Rummicup spielen!

Donnerstag, 30. Juli – 10.00 Uhr – Brunch – (10€) - Anmeldung erbeten!

Angebote alle vierzehn Tage

Dienstag, 14./28. Juli Gedächtnistraining 2 – 14.30 Uhr

Dienstag, 28. Juli Offenes Singen - 16.15 Uhr

Mittwoch, 08./ 22. Juli Bridgegruppe - 13.30 Uhr – Hr. Mauthe

Sonntag, 12./ 26. Juli Bridgegruppe - 14.00 Uhr – Hr. Mauthe

Externe Veranstaltungen für die Mieter*innen der GAG Alt- Müngersdorf

im Quartiersbüro, Manstedter Weg 29 – Montag, 06./ 20. Juli – 15.00 Uhr Spielertreff

Freitag, 03./17./31. Juli und – 14.30 Uhr – Kaffeetreff