

WOCHENPLAN
**Oktober
2026**

	Zeit	Beschreibung	Preis
Montag	9 ³⁰ – 10 ³⁰	Englisch 1 - Konversation	Plätze frei!
	9 ³⁰ - 11 ⁰⁰	Spanisch Fortgeschrittene	
	11 ⁰⁰ - 12 ⁰⁰	Englisch 2	Plätze frei!
	11 ⁰⁰ – 12 ³⁰	Gedächtnistraining	auf Anfrage
	12 ³⁰ – 13 ³⁰	Englisch 3	Plätze frei!
	10 ¹⁵ – 13 ⁴⁵	Malen und Zeichnen.	150€ im Quartal
	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	Kalligraphie	entfällt derzeit!
	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
	14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	Boules	Offener Treff
Mittwoch	11 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Fit in den Tag - Gymnastik	2€
	12 ¹⁵ -13 ⁴⁵	Gedächtnistraining 3	
	14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	Boules	Offener Treff
	14 ⁰⁰	Spielen und Kreatives	
	17 ⁴⁵	Tai Chi	10 Treffen: 70€
Donnerstag	10 ⁰⁰ -11 ⁰⁰	Yoga für Senior*innen	
	10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Digitales Angebot bei Fragen rund um das Mobiltelefon	Offener Treff - Spende erbeten!
	14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	Boules	
	14 ³⁰ – 16 ⁰⁰	Gedächtnistraining 1	
	14 ⁰⁰ -17 ³⁰	Skat	
Freitag	10 ⁰⁰ -12 ⁰⁰	Walking mit Aufwärmtraining	
	09 ³⁰ -12 ⁰⁰	Bridge - Anfängerkurs	auf Anfrage!
	13 ³⁰ -15 ⁰⁰	Diskussionsrunde „Zeitgeschehen“	
	14 ⁰⁰ -17 ⁰⁰	Doppel-Kopf	

Externe Veranstaltungen für die Mieter der GAG Alt- Müngersdorf
Montag, 12./26. Oktober – 15.00 Uhr Spieletreff
Freitag, 09./23. Oktober - Seniorentreff jeweils Manstedter Weg 29 im Quartiersbüro
Dienstag, 06. Oktober – 15.00 Uhr Treffen der Bridgegruppe - Fr. Desombre
Mittwoch, 07. Oktober – 14.30 Uhr - Männertreff in der AT
Donnerstag, 08. Oktober – 13.00 Uhr – !WICHTIG! Infoveranstaltung der Polizei – Fr. Linden berichtet über die neuesten Betrugsmaschinen, denn nur wer sich informiert, kann sich schützen – Anmeldung erbeten!
Donnerstag, 08. Oktober– 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, 09. Oktober – 12 Uhr – „Oktoberfest in der AT“ – Musik – Gaudi – Buffet
Kosten: 12€ - Anmeldung erbeten!**
**Montag; 12. Oktober und Montag 26. Oktober jeweils von 14.30 Uhr – 16.30 Uhr
Workshop „Schreibwerkstatt“ – Texte verfassen – Gedichte schreiben (Fr. G.Keller)**
Dienstag, 13. Oktober – 14.30 Uhr – Kaffeehaus-Konzert – Hr. Schleiner (Pianist) spielt Evergreens– Musik zum Träumen bei Kaffee und Kuchen! Spenden erbeten!
Mittwoch, 14. Oktober – 14.30 Uhr – Infoveranstaltung – Hr. Peter Görg referiert zum Thema „Wohnformen im Alter“ – Was ist, wenn ich nicht mehr kann? – kostenfrei – Anmeldung und Spende erbeten!
Donnerstag, 15. Oktober – MS-Gruppe – 18.00 Uhr mit Fr. Siebel
Dienstag, 20. Oktober – 10.45 Uhr- Tanzen mit Heidi Mattheis – einfach erlernbare (Kreis-) Tänze – Bewegung mit Musik und Spaß – Kosten: 3.-€ - **Bleiben Sie fit!!!**
**Mittwoch, 21. Oktober - Tagesfahrt nach Roermond eigene Tagesgestaltung
Abfahrt: 09.15 Uhr - Kosten Busfahrt: 25 Euro – (bei Anmeldung zu entrichten!)**
Donnerstag, 22. Oktober – 14.00 Uhr – Frauenstammtisch – von Frauen,für Frauen!
Montag, 26.Oktober, Spiele-Nachmittag – 14.30 Uhr Fr. Siebel; in netter Runde Skipo und Rummi-Cup spielen – offenes Angebot – kostenfrei
Dienstag, 27. Oktober – ab 10.00 Uhr Fußpflege – Anmeldung siehe Aushang
Dienstag, 27. Oktober – 14.30 Uhr – Hr. Künstler spielt Klassik – Beethoven – Brahms – Mozart – Anmeldung und Spende erbeten!
Donnerstag, 29. Oktober – 10 Uhr – Brunch – Kosten: 10€ - Anmeldung erforderlich!
Angebote alle vierzehn Tage:
Dienstag, 06./20. Oktober Gedächtnistraining 2 – 14.30 Uhr
Dienstag, 06./20. Oktober Offenes Singen – 16.15 Uhr
Sonntag, 04./18. Oktober Bridgegruppe - 14.00 Uhr – Hr. Mauthe