

Programm im Juli 2026

**Mittagstisch in netter Runde von Montag bis Freitag jeweils um 12.30 Uhr.
Bitte melden Sie sich am Vortag bis 10.00 Uhr an!**

01.07 Mittwoch

- 10:30 Uhr Osteoporose-Gymnastik
- 12:00 Uhr Smartphonesprechstunde, bitte Termin vereinbaren
- 14:30 Uhr Aquarellkurs mit Doris Dietz

02.07 Donnerstag

- 09:30 Uhr Frauenfrühstück, Anmeldung bitte bis 30.06.26
- 09:45 Uhr Französisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
- 10:30 Uhr Englisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
- 11:30 Uhr Englisch für Fortgeschrittene
- 14:00 Uhr Töpfer-Workshop, Teil 1

03.07 Freitag

- 11:00 Uhr Yoga mit Verena Illmer

06.07 Montag

- 09:30 Uhr Rehasport/Sturzprophylaxe
- 14:30 Uhr Lesegruppe

07.07 Dienstag

- 09:30 Uhr Yoga
- 11:00 Uhr Italienisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
- 12:15 Uhr Italienisch für Anfänger*innen
- 14:00 Uhr Kreativangebot mit Franziska Ahl

08.07 Mittwoch

- 10:30 Uhr Osteoporose-Gymnastik
- 14:30 Uhr Aquarellkurs mit Doris Dietz

09.07 Donnerstag

- 09:45 Uhr Französisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
- 10:30 Uhr Englisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
- 11:30 Uhr Englisch für Fortgeschrittene
- 14:00 Uhr Töpfer-Workshop, Teil 2

10.07 Freitag

- 11:00 Uhr Yoga mit Verena Illmer

12.07 Sonntag

- 14:30 Uhr Trauercafé

13.07 Montag

- 09:30 Uhr Rehasport/Sturzprophylaxe
- 14:00 Uhr kleiner Nähtreff mit Nico

14.07 Dienstag

- 09:30 Uhr Yoga
- 11:00 Uhr Italienisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
- 12:15 Uhr Italienisch für Anfänger*innen

15.07 Mittwoch

- 10:30 Uhr Osteoporose-Gymnastik
- 12:00 Uhr Smartphonesprechstunde, bitte Termin vereinbaren
- 14:30 Uhr Aquarellkurs mit Doris Dietz

16.07 Donnerstag

09:45 Uhr Französisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
10:30 Uhr Englisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
11:30 Uhr Englisch für Fortgeschrittene
14:00 Uhr Singstunde mit Elke

17.07 Freitag

11:00 Uhr Yoga mit Verena Illmer

20.07 Montag

09:30 Uhr Rehasport/Sturzprophylaxe

21.07 Dienstag

09:30 Uhr Yoga
11:00 Uhr Italienisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
12:15 Uhr Italienisch für Anfänger*innen

22.07 Mittwoch

10:30 Uhr Osteoporose-Gymnastik
14:30 Uhr Aquarellkurs mit Doris Dietz

23.07 Donnerstag

09:45 Uhr Französisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
10:30 Uhr Englisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
11:30 Uhr Englisch für Fortgeschrittene
14:00 Uhr Jubiläumsfest „30 Jahre Seniorenzentrum Altstadt“

24.07 Freitag

11:00 Uhr Yoga mit Verena Illmer

27.07 Montag

09:30 Uhr Rehasport/Sturzprophylaxe

28.07 Dienstag

09:30 Uhr Yoga
11:00 Uhr Italienisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
12:15 Uhr Italienisch für Anfänger*innen
14:00 Uhr Tanztreff mit Marvin

29.07 Mittwoch

10:30 Uhr Osteoporose-Gymnastik
12:00 Uhr Smartphonesprechstunde, bitte Termin vereinbaren
14:30 Uhr Aquarellkurs mit Doris Dietz

30.07 Donnerstag

09:45 Uhr Französisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
10:30 Uhr Englisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
11:30 Uhr Englisch für Fortgeschrittene
14:00 Uhr Gedächtnistraining mit Marion Silvery

31.07 Freitag

11:00 Uhr Yoga mit Verena Illmer