

Donnerstag, 02.05.

14:00 – 18:00 Uhr: Programmnachmittag, Fr.Bendt

Freitag, 03.05.

15:00 – 18:00 Uhr: Begegnungscafè für Geflüchtete

Montag, 06.05.

14:30 – 16:00 Uhr: Englisch für ältere Anfänger

17:30 – 19:00 Uhr: Hatha Yoga 1

19:15 – 20:45 Uhr: Hatha Yoga 2

Dienstag, 07.05.

17:00 – 19:00 Uhr: ZWAR Netzwerk ME 60+

Mittwoch, 08.05.

08:30 – 09:15 Uhr: Pilates für Fortgeschrittene

09:30 – 10:15 Uhr: Pilates für Geübte

10:30 – 11:15 Uhr: Pilates

11:00 – 13:30 Uhr: Kulturcafé für
Russlanddeutsche

10:30 – 13:30 Uhr: Bouletreff MEOst I & II

Freitag, 10.05.

15:00 – 18:00 Uhr: Begegnungscafè für Geflüchtete

Montag, 13.05.

17:30 – 19:00 Uhr: Hatha Yoga 1

19:15 – 20:45 Uhr: Hatha Yoga 2

Dienstag, 14.05.

17:00 – 19:00 Uhr: ZWAR I Basis

Mittwoch, 15.04.

08:30 – 09:15 Uhr: Pilates für Fortgeschrittene

09:30 – 10:15 Uhr: Pilates für Geübte

10:30 – 11:15 Uhr: Pilates

10:00 – 12:00 Uhr: DigiCafè MEOst

10:30 – 13:30 Uhr: Bouletreff MEOst I & II

Donnerstag, 16.05.

14:00 – 18:00 Uhr: Programmnachmittag, Fr.Bendt

Freitag, 17.05.

08:30 – 09:15 Uhr: Rückenfit

09:30 – 10:15 Uhr: Osteoporose Prävention

10:30 – 11:15 Uhr: Schulter-Nacken Schule2

11:30 – 12:15 Uhr: Schulter-Nacken Schule

12:30 – 13:15 Uhr: Fit im Alter

15:00 – 18:00 Uhr: Begegnungscafè für Geflüchtete

Dienstag, 21.04.

17:00 – 19:00 Uhr: ZWAR Netzwerk ME 60+

Mittwoch, 22.05.

08:30 – 09:15 Uhr: Pilates für Fortgeschrittene

09:30 – 10:15 Uhr: Pilates für Geübte

10:30 – 11:15 Uhr: Pilates

11:00 – 13:30 Uhr: Kulturcafé für
Russlanddeutsche

10:30 – 13:30 Uhr: Bouletreff MEOst I & II

Donnerstag, 23.05.

14:00 – 18:00 Uhr: Programmnachmittag, Fr.Bendt

Freitag, 24.05.

08:30 – 09:15 Uhr: Rückenfit

09:30 – 10:15 Uhr: Osteoporose Prävention

10:30 – 11:15 Uhr: Schulter-Nacken Schule2

11:30 – 12:15 Uhr: Schulter-Nacken Schule

12:30 – 13:15 Uhr: Fit im Alter

15:00 – 18:00 Uhr: Begegnungscafè für Geflüchtete

Montag, 27.05.

17:30 – 19:00 Uhr: Hatha Yoga 1

19:15 – 20:45 Uhr: Hatha Yoga 2

Dienstag, 28.05.

17:00 – 19:00 Uhr: ZWAR I Basis

Mittwoch, 29.05.

08:30 – 09:15 Uhr: Pilates für Fortgeschrittene

09:30 – 10:15 Uhr: Pilates für Geübte

10:30 – 11:15 Uhr: Pilates

11:00 – 13:30 Uhr: Kulturcafé für
Russlanddeutsche

10:30 – 13:30 Uhr: Bouletreff MEOst I & II

Freitag, 31.05.

15:00 – 18:00 Uhr: Begegnungscafè für Geflüchtete



**Mehr Angebote finden Sie Online unter
www.drk-mettmann.de**

Das

DRK-Begegnungszentrum Mettmann

Die Angebote sind vielfältig und bieten Menschen über 60 Jahre ein abwechslungsreiches Programm.

- + ZWAR (Zwischen Arbeit und Ruhestand) Netzwerke
- + Smartphone, Handy & Tablet -Kurse
- + Bewegung und Gesundheitsförderung

Weitere Angebote:

- + Ehrenamtliches Engagement wie:
 - + Digitalpat*innen
 - + DigiCafè MEOst
 - + Besuchsdienst
 - + Mit Herz & Ohr–telefonischer Besuchsdienst
 - + Wunschoma und Wunschopa
- + Informationsveranstaltungen
- + Familienbildungswerk
- + Erste-Hilfe-Kurse
- + Hausnotruf

Öffnungszeiten

Mo.- Do.: 9:00 Uhr – 18:00 Uhr
Fr.: 9:00 Uhr – 14:00 Uhr
Am Wochenende nach Bedarf



DRK-Kreisverband
Mettmann e. V.
Bahnstraße 55
40822 Mettmann

Tel. 02104 216935
Fax 02104 216945
susann.ribbert@DRK-mettmann.de

DRK Kreisverband
Mettmann e.V.



DRK Begegnungszentrum

Monatsprogramm Mai 2024