

## Regelmäßige Termine/Angebote in den Begegnungs-und Servicezentren



DRK Begegnungszentrum Rüggesiek • Rüggesiek 21 • 33719 Bielefeld  
Tel: 05 21 – 33 36 69 • Ansprechpartnerin: Tanja Zilken

[www.bielefelder-senioren-online.de](http://www.bielefelder-senioren-online.de)

Wochentag	Uhrzeit	Rhythmus	Titel	Bemerkungen
<b>Montag</b>	8.45-9.45 Uhr	wöchentlich	Yoga	Anmeldung erforderlich
	9.30-11.00 Uhr	wöchentlich	Yoga	Anmeldung erforderlich
	14.30-18.00 Uhr	wöchentlich	Rommee mit Kaffeetrinken	
	14.30-17.00 Uhr	wöchentlich	Offener Spielertreff	
<b>Dienstag</b>	9.30-11.30 Uhr	Siehe Bemerkung	Frühstückstreff	Jeden 3. Dienstag im Monat
	15.00-17.00 Uhr	wöchentlich	Gymnastik für Frauen	Anmeldung erforderlich
<b>Mittwoch</b>	9.30-10.15	wöchentlich	Gymnastik für flotte Senioren	Anmeldung erforderlich
	15.00-17.00	Siehe Bemerkung	AWO-Seniorennachmittag	Jeden 1. Und 3. Mittwoch i. Monat
<b>Donnerstag</b>	8.00-12.00 Uhr		Fußpflege	Nach Terminvereinbarung
	14.30-17.00 Uhr	14-tägig	Aktive Senioren (Kaffeetrinken)	Jeden 2. Und 4. Donnerstag i. Monat
<b>Freitag</b>	9.30-10.30 Uhr	wöchentlich	Tanzen im Sitzen	Anmeldung erforderlich
	10.45-11.45 Uhr	wöchentlich	Gedächtnistraining	Anmeldung erforderlich
	10.00-12.00 Uhr	wöchentlich	Tablett-Kurs	Anmeldung erforderlich
	13.00-18.00 Uhr	wöchentlich	Skatgruppe (mit Kaffeetrinken)	
<b>Samstag</b>				
<b>Sonntag</b>				