



Freizeitflyer Oktober 2020

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
			1	2	3
5	6 Schwimmen gemischt (13:00) Musik Workshop (16:30)	7 Freizeit Frühstück (10:00)	8	9 Brunch (11:00)	10
12 Aqua-Zoo (11:00)	13 Schwimmen Frauen (13:00)	14 Literatur Frühstück (10:00)	15 Spiele Nachmittag (15:00)	16 Brunch (11:00)	17
19 Museumsinsel Hombroich (10:00)	20 Schwimmen gemischt (13:00) Musik Workshop (16:30)	21 Klassisches Frühstück (10:00)	22	23 Brunch (11:00)	24
26	27 Schwimmen Frauen (13:00)	28 Französisches Frühstück (10:00)	29 Lieblings- stücke flicken (14:00)	30 Brunch (11:00)	31

Teilnahme nur bei vorheriger Anmeldung!
*Bitte bis spätestens einen Tag vorher anmelden.
 (Gruppenangebote finden erst ab 2 Personen statt.)*

Spiele Nachmittag

*„Der tut nix...der will doch
nur spielen...bei Keksen und Kaffee“*

Wann:

Donnerstag, **15.10.** um **15 h**

Wo:

in unserer BeWo-Küche

mit Jörg Maaßen

Aquazoo Düsseldorf

Wann: Montag, den **12.10.** um **11h**

Wo: wir treffen uns am BeWo

Eigenanteil 5,00€

mit Anna Meeßen

Brunch

Wann:

Wann: Freitags, den **9.10., 16.10.,
23.10.** und **30.10.** um **11 h**

Wo: in unserer BeWo-Küche

mit Monika Jordan, Sabine Patten-Huhle, Anni Hild,
Werner Lebeth
(Reihenfolge nach den Daten)

Klassisches Frühstück

Wann: Mittwoch, **21.10.** um **10 h**

Wo: in unserer BeWo-Küche

mit Sabine Patten-Huhle

Französisches Frühstück

Wann: Mittwoch, **28.10.** um **10 h**

Wo: in unserer BeWo-Küche

mit Werner Lebeth

Schwimmen

im Südbad

Wann: Dienstags, den **6.10.** und
20.10. gemischte Gruppe

(6.10. mit Jörg Maaßen
20.10. mit Werner Lebeth),

und **13.10. und 27.10. - nur Frauen**
(mit Cornelia Dutiné)

Jeweils von **13-15 Uhr**

Wo: Wir treffen uns am Schwimmbad

Eigenanteil 2,50€

mit Jörg Maaßen, Werner Lebeth und Cornelia
Dutiné

Individuelles Coaching

*Individuelle Beratung zur Aufnahme eines
gesundheitsförderlichen Lebensstils rund um
die Thematik Bewegung, Ernährung und
Stressmanagement*

Wann: nach individueller
Vereinbarung

Wo: in unserem BeWo

mit Panagiotis Giannikakis

Musik Workshop

Wann: Dienstags, **6.10.** und **20.10.**
von **16:30–18:30 Uhr**

Wo: Wir treffen uns am BeWo

mit Oliver Heymann

Literatur Frühstück

*Eigene Literatur kann
mitgebracht werden.*

Wann: Mittwoch, **14.10.** um **10 h**

Wo: in unserer BeWo-Küche

mit Claudia Schiefer

Freizeit Frühstück

*Wir besprechen gesellig, plaudernd und
magenfüllend die nächsten
Freizeitaktivitäten.*

Wann: Mittwoch, **7.10.** um **10 h**

Wo: in unserer BeWo-Küche

mit Monika Jordan

Lieblingsstücke flicken

*„Loch drin, Knopf ab, Naht auf,...???
Mitbringen!“*

Wann: Donnerstag, **29.10.** um **14 h**

Wo: in unserer BeWo-Küche

mit Monika Jordan

Museumsinsel Hombroich

Wann: Montag, **19.10.** um **10 h**

Wo: wir treffen uns am BeWo

Eigenanteil 5,00€

mit Cornelia Dutiné