

## Unser Neusser Team:

Achim Bieler .....0157 - 50467767  
 Adje Rüdiger.....0175 - 3426464  
 Alex Ritter.....0176 - 56974993  
 Ann-Kathrin Hild .....0159 - 06193422  
 Boris Hill .....0176 - 47026632  
 Christiane Gastes .....0159 - 02170504  
 Claudia Schiefer.....0176 - 45933171  
 Cornelia Dutiné .....0162 - 8880058  
 Heike Oehler.....0157 - 74004396  
 Jessica Morgenstern .....0176 - 45930448  
 Jörg Maaßen.....0159 - 01293019  
 Jörg Töpfer .....0157 - 58188696  
 Judith Lundie.....0176 - 43395294  
 Julia Magerkurth-Henneke ..0176 - 21432774  
 Martin Pristollik.....0176 - 85986552  
 Maximilian Schlegel.....0155 - 66310418  
 Pierre Grunewald .....0176 - 43486383  
 Monika Jordan .....0179 - 4306309  
 Noel Schüßler.....0176 - 15417967  
 Oliver Heymann .....0176 - 44413926  
 Petra Lohwasser .....0176 - 84946799  
 Ronja van Heese.....0176 - 56612305  
 Sabine Patten-Huhle.....0176 - 45976819  
 Sabine Rother.....0176 - 42781691  
 Sabrina Theis.....0159 - 06769310  
 Stefan Neusser .....0176 - 42787547  
 Stefan Schoenfeld .....0176 - 43605748  
 Werner Lebeth.....0178 - 5803077  
 Büro (Ulrike Lange).....02131 - 4057430  
 Verwaltung.....02131 - 7622119



# Freizeitflyer Neuss Februar 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
29	30	31	1	2 Brunch (11:00)	3
5 Schwimmen (gemischt) (12:00) ----- Darts Workshop (16:00)	6 Musikworkshop (16:30)	7 Freizeitfrühstück (10:00) Entspannung (12:30) und (14:00) Bowling (13:30)	8 Kreativkiste (11:00)	9 Brunch (11:00) ----- Filmnachmittag (14:30)	10
12	13 Musikworkshop (16:30)	14 Klassisches Frühstück (10:00) ----- Entspannung (12:30) und (14:00)	15 Spiele- nachmittag (15:00)	16 Brunch (11:00)	17
19	20 Musikworkshop (16:30)	21 Literatur- Frühstück (10:00) Entspannung (12:30) und (14:00) Ausflug Gruga (16:00)	22 Lieblingsstücke flicken (13:30) ----- Kreativkiste (11:00)	23 Brunch (11:00) ----- Filmnachmittag (14:30)	24
26	27 Musikworkshop (16:30)	28 Wärmendes Frühstück (10:00) ----- Entspannung (12:30) und (14:00)	29	1	2

[www.Bewo-Auxilio.de](http://www.Bewo-Auxilio.de)

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

**Film-Nachmittag**  
**Wann:** Freitag, den **09.02.**  
**„Das Streben nach Glück“**  
von **14:30-17 h**

----- Jörg Maaßen -----

**Film-Nachmittag**  
**Wann:** Freitag, den **23.02.**  
**„Tatis Schützenfest“**  
von **14:30-17 h**

**Wo:** jeweils unserer BeWo-Küche

----- Jörg Maaßen -----

**Schwimmen (gemischt)**  
**Wann:** Montag, **06.11.**  
um **12:30h**

mit Werner Lebeth  
*Eigenanteil je 3€*

**Spielenachmittag**

**Wann:** Donnerstag, den  
**15.02. um 15 h**

**Wo:** im Büro

----- mit Sabine Rother -----

**Darts Workshop**

*Darts, auch Dart (süddeutsch Spicken/Spicker/Spickern), ist ein Geschicklichkeitsspiel und ein Präzisionssport, bei dem mit Pfeilen auf eine runde Scheibe (die Dartscheibe) geworfen wird. Der Spaß daran besteht darin in geselliger Runde und vielleicht auch etwas Ehrgeiz ein paar Pfeile zu werfen. Es schult die Konzentration, Feinmotorik und den Kopf.*

**Wann:** Montag, den **5.2.**  
Von **16:00-18:00 h**

**Ausflug „Parkleuchten“ im Grugapark**

**Wann:** Mittwoch, den 21.02.  
Um **16:00** am BeWo

jeweils mit Stefan Schoenfeld

**Lieblingsstücke flicken**

*„Oh, Rucksack kaputt, Gardine zu lang, Knopf ab, Sofakissen kaputt...Loch drin...“*

**Wann:** Donnerstag, den **22.02.** von  
**13:30-16:30h**

mit Monika Jordan

**Brunch**

**Wann:** Freitag, den **02.02.** mit Noel Schüßler,  
**09.02.** mit Jörg Maaßen  
den **16.02.** mit Monika Jordan  
und den **23.02.** mit Sabine Patten-Huhle  
um **11 h**

*Eigenanteil je 1,5€*

**Wo:** In unserer Bewo Küche

**Freizeit-Frühstück**  
**Wann:** Mittwoch, den **07.02.** um **10 h**  
mit Werner Lebeth

**Klassisches Frühstück**  
**Wann:** Mittwoch, den **14.02.** um **10 h**  
Mit Sabine Patten-Huhle

**Literatur- Frühstück**  
**Wann:** Mittwoch, den **21.02.** um **10 h**  
Mit Jörg Töpfer

**Wärmendes Frühstück**  
**Wann:** Mittwoch, den **28.02.** um **10 h**  
Mit Monika Jordan

-----  
*- 1-€ Eigenanteil -*

**Wo:** jeweils in unserer BeWo-Küche

**Entspannung**

*Spüren Sie die Kraft und Ruhe, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringt!*

*Bei der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson werden hintereinander bestimmte Muskelgruppen kurz angespannt und dann wieder locker gelassen. Dadurch wird die Entspannungsfähigkeit verbessert, ohne dass meditative oder suggestive Fähigkeiten erforderlich sind. Die Übungen können im Sitzen, Liegen oder Stehen durchgeführt werden.*

*Der Vorteil der PME (Progressive Muskelentspannung) ist die leichte Erlernbarkeit – auch bei Menschen, die sich sonst „nicht entspannen können“. Hierauf soll besonders Wert gelegt werden. Zunächst ist lediglich eine Einübung der körperlichen Bewegungen erforderlich, die im Verlauf die Entspannungsfähigkeit erheblich verbessern können. Damit können Stress und verschiedene körperliche und seelische Beschwerden gelindert oder bei regelmäßiger Anwendung sogar beseitigt werden.*

**Wann:** Mittwochs, den **07.02., 14.02., 21.02.**  
und **28.02.,** von **12:30-14:30h** und **14:00-15:00h**

**Wo:** Im BeWo

**Bistro-Auxilio 1**  
**3-Gänge-Menue**

**Wann:** Mittwoch, den  
**7.2. 14.2., 21.2. & 28.2.**

Von **12:00-14:00 Uhr**  
**Wo:** In der Emmastraße  
*-3,50 € Eigenanteil –*  
*-Getränke kosten extra –*

**Bistro-Auxilio 2**  
**Kuchenklatsch**

**Wann:** Mittwoch, den  
**7.2. 14.2., 21.2. & 28.2.**

Von **15:00-17:00 Uhr**  
**Wo:** In der Emmastraße  
*- 1,00 € Eigenanteil –*  
*-Getränke kosten extra –*

Eine vorherige Anmeldung ist notwendig  
Bitte beachten Sie den Extra Flyer:  
**Bistro-Auxilio**

**Musik Workshop**

**Wann:** Dienstags, den **06.02., 13.02.,**  
**20.02., 27.02.** von **16:30-18:30 Uhr**

**Wo:** Wir treffen uns im BeWo

-----mit Oliver Heymann ----

**Bowling**

**Wann:** Mittwoch, **07.02.**  
um **13:30h**  
*Eigenanteil je 7,50€*

-----mit Jessica Morgenstern & Stefan Schoenfeld  
& Martin Pristollik-----

**!!! Zur Anmeldung bitte in die jeweilige Teilnehmerliste eintragen!!!**

**!!! Zur Anmeldung bitte in die jeweilige Teilnehmerliste eintragen!!!**