

## Unser Neusser Team:

Achim Bieler.....0157 50467767  
 Alexandra Melzer.....0176 46293970  
 Alex Ritter.....0176 56974993  
 Ann-Kathrin Hild.....01590 6193422  
 Boris Hill.....0176 47026632  
 Christiane Gastes.....01590 2170504  
 Claudia Schiefer.....0176 45933171  
 Cornelia Dutiné.....0162 8880058  
 Heike Oehler.....01577 4004396  
 Jörg Maaßen.....01590 1293019  
 Jörg Töpfer.....01575 8188696  
 Judith Lundie.....0176 43395294  
 Julia Magerkurth-Henneke..017621432774  
 Martin Pristollik.....0176 85986552  
 Michaela Jacob.....0176 15417967  
 Monika Jordan.....0179 4306309  
 Oliver Heymann.....0176 44413926  
 Petra Lohwasser.....017684946799  
 Ronja van Heese.....0176 56612305  
 Sabine Patten-Huhle.....0176 45976819  
 Sabine Rother.....017642781691  
 Stefan Neusser.....0176 42787547  
 Stefan Schoenfeld.....0176 43605748  
 Werner Lebeth.....0178 5803077  
 Büro (Ulrike Lange).....02131 4057430  
 Verwaltung.....02131 7622119

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



# Freizeitflyer Neuss September 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
				1	2
4 Schwimmen (gemischt) (12:30)	5 Musikworkshop (16:30)	6 Freizeitfrühstück (10:00) ----- Entspannung (12:30)	7	8 Brunch (11:00)	9
11 Fahrradwerkstatt (11:00)	12 Musikworkshop (16:30)	13 Frühstück östliche Pfannekuchen (10:00) ----- Entspannung (12:30)	14 Kreativkiste (11:00)	15 Brunch (11:00)	16
18 Darts (16:00)	19 Musikworkshop (16:30)	20 Literatur Frühstück (10:00) ----- Entspannung (12:30)	21 Lieblingsstücke flicken (13:30)	22 Brunch (11:00)	23
25 Tischdekoration basteln & heißer Apfelpunsch (12:00)	26 Backen & Schnacken (11:00)	27 Herbst Frühstück/ Brot backen (10:00)	28 Herbst- spaziergang (11:00)	29 Brunch Kürbissuppe (10:00)	30

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

## Backen & Schnacken

**Wann:** Dienstag, den  
26.9. von 11-14 h

**Wo:** jeweils unserer BeWo-Küche  
----- mit Monika Jordan -----

## Tischdekoration basteln mit heißem Apfelpunsch

**Wann:** Montag, den  
25.9. von 12-15 h

--mit Alexandra Melzer & Judith Lundie--

## Musik Workshop

**Wann:** Dienstags, den 5.9., 12.9. &  
19.9. von 16:30-18:30 Uhr

**Wo:** Wir treffen uns im BeWo

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

## Schwimmen (gemischt)

**Wann:** Montag, 4.9.  
um 12:30h

mit Werner Lebeth  
*Eigenanteil je 2,50€*

## Dart 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 18.9.  
Von 16:00-18:00 h

-----Stefan Schoenfeld-----

## Kreativkiste

**Wann:** Donnerstag, den 14.9. um  
11:00h

**Wo:** Wir treffen uns im BeWo

-----Judith Lundie-----

## Lieblingsstücke flicken

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

**Wann:** Donnerstag, den 21.9. von  
13:30-16:30h

mit Monika Jordan

## Freizeit-Frühstück

**Wann:** Mittwoch, den 6. 9. um 10 h  
mit Werner Lebeth

## Östliches Pfannekuchen Frühstück

**Wann:** Mittwoch, den 13.9. um 10 h  
mit Monika Jordan

## Literatur Frühstück

**Wann:** Mittwoch, den 20.9. um 10 h  
mit Ronja van Heese

## Herbst Frühstück / Brot backen

**Wann:** Mittwoch, den 27.9. um 10-14 h  
mit Alexandra Melzer & Sabine Patten-Huhle

- 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 lockergelassen. 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 6.9., 13.9. und 20.9., von  
12:30-14:30h

**Wo:** Im BeWo

-----mit Heike Oehler-----

## Brunch

Am 9.9. (Monika Jordan), 15.9.  
(Ronja van Heese), 22.9. (Alexandra  
Melzer & Sabine Patten-Huhle) und  
29.9. „Kürbissuppe“ ( Alexandra  
Melzer, Judith Lundie & Sabine  
Patten-Huhle )

**Wann:** Freitags, von 11-14h

- 1,50-€ Eigenanteil -

**Wo:** jeweils in unserer BeWo-Küche

## Fahrradwerkstatt

*"Luft raus, Kette ab und rostig, kommen Sie mit dem  
Fahrradpatienten zu unserer Fahrradwerkstatt. Im  
Rahmen der Möglichkeiten versuchen mit Ihnen Ihr  
Fahrrad reparieren, hierzu kann man ohne  
Vorankündigung mit dem Fahrradpatienten einfach  
vorbeikommen. Ohne Garantie & Gewährleistung!"*

**Wann:** Montag, den 11.9. um 11:00

**Wo:** Garage Breitestraße 87

----- Boris Hill -----

## Herbstspaziergang

*Natur und Erlebnispfad Tannenbusch*

**Wann:** Donnertag, 28.9. um 11h

----- Martin Pristollik & Julia Magerkurth-  
Hennecke -----

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