

# Monatsprogramm Zentrum *plus* Oberbilk Juli 2023



## Aktuelle Wochenübersicht

### Montags

- 09.30 – 15.30 Café mit belegten Brötchen, Kaffee und Tee
- 11.00 – 13.00 Yoga

### Dienstags

- 09.30 – 15.30 Café mit belegten Brötchen, Kaffee und Tee und selbstgebackenen Kuchen
- 10.00 – 12.00 Spielegruppe **KOSTENLOS**
- 16.00 – 16.45 Physiotraining mit einem Physiotherapeuten  
**KOSTENLOS**
- 16.00 – 17.00 Gymnastik mit Yogaelementen, *Kirchfeldstr. 94-96*  
**PLÄTZE FREI**
- 17.00 – 19.00 Chor **KOSTENLOS**
- 18.00 – 22.00 Schach

## **Mittwochs**

- 09.30 – 15.30 Café mit belegten Brötchen, Kaffee und Tee
- 10.00 – 12.00 Tai Chi
- 10.30 – 12.00 Gesprächsgruppe, *Kölner Str. 187* **PLÄTZE FREI**
- 12.30 – 14.00 Mittagstisch, jeden letzten Mittwoch im Monat**
- KOSTENLOS**
- 14.00 – 16.00 evangelischer Frauenkreis, alle zwei Wochen
- 18.00 – 22.00 Spielegruppe **PLÄTZE FREI**
- 19.00 – 22.00 Line Dance

## **Donnerstags**

- 09.30 – 13.30 Café mit belegten Brötchen, Kaffee und Tee
- 13.30 – 15.30 Kaffee und Waffeln
- 14.00 – 18.00 Seniorentheater - SeTA e.V.

## Freitags

09.30 – 15.30 Café mit belegten Brötchen, Kaffee und Tee

10.00 – 12.00 Sitzungsgymnastik **PLÄTZE FREI**

## Sondertermine

26. Juli Mittagstisch von 12.30 – 14.00 Uhr



## Kontakt

zentrum *plus* Oberbilk  
Kölnerstraße 265  
40227 Düsseldorf

0211 – 7794754