

Oktober 2026 Programm

Am 01. Und 02.10 ist der Freizeittreff geschlossen!

Montag:

Apple-iPhone und Smartphone-Kurse immer montags.
Bitte Termine im Büro absprechen.
*Diese Kurse sind kostenlos

Frühstück Gymnastikgruppe.
Gerne auch Gäste! Am Montag,
12. Oktober um 10:00 Uhr
Kosten 5,- €

Spieletreff montags um 12:30 Uhr
Wir suchen noch Mitspieler*innen
Bitte gerne im Büro melden!
(Kartenspiele, Skatrunde).
14:30 Uhr Kaffeekreis.

Dienstag:

10:00– 11:00 Uhr Gymnastik.
Wir nehmen z.Zt. **keine** Teilnehmer*innen auf!

11:15 -13:00 Uhr Die Selbsthilfegruppe Parkinson e.V. trifft sich zur gemeinsamen Gymnastik und Gesprächen, anschl. Essen in gemeinsamer Runde.

Spielkreis II
Ab 12:30 Uhr -16:00 Uhr
(Kniffel und Kartenspiele).
14:30 Uhr Kaffeekreis,
Es können noch Mitspieler/-innen dazu kommen!

Oktober 2026 Programm

Mittwoch:

Qi Gong Kurs

Um 9:00-10:30 Uhr. Wir nehmen noch interessierte Teilnehmer/-innen auf!

Bei schönem Wetter machen wir Qi Gong im Park.

Die Rheumagruppe kommt am 07.10.2026 um 13:00 Uhr.

Sollten Sie Interesse haben dieser Gruppe beizutreten, melden Sie sich im Büro!

Der Freundeskreis Ottensen trifft sich am 14.10.2026 um 14:00-16:00 Uhr.

Wir freuen uns über neue Besucher*innen, die Lust haben am gemeinsamen Erfahrungsaustausch teilzunehmen. Es gibt Kaffee und Kuchen zum Preis von 5,- €.

Blutspende am 21.10.2026 um 15:30-20:30 Uhr

Der SoVD ist am 28.10.2026 wieder im Haus.
Wir bitten um Anmeldung bis zum 18.09.2026.

Donnerstag:

Spanischkurs Am 22.10. und 29.10
fallen die Spanischkurse aus!

Gruppe I: 10:00-11:00 Uhr

Gruppe II: 11:15-12:15 Uhr

Unser Gesprächskreis
geht heute um das Thema
Computerkriminalität und KI

Zu Gast ist ein Referent, der genau diese
Fälle bearbeitet hat

08.10 von 12:00-14:30 Uhr statt.

Wir haben

Es gibt eine Kleinigkeit zu essen.

zum Preis von 5,- €

Bitte anmelden!

Oktober 2026 Programm

Donnerstag :

Freies Tanzen

Der Kurs findet donnerstags vormittags von 10:00-11:15 Uhr statt. Bei Interesse melden Sie sich im Büro!
****Dieser Kurs ist kostenlos***

Die Wi I Bowlinggruppe trifft sich am
15.10.2026 und am 29.10.26 um 13:30 Uhr.

Die Wi II Bowlinggruppe trifft sich am
22.10.2026 um 13:30 Uhr.

Freitag:

Kreatives Malen

um 10:00- 13:00 Uhr. Jeder kann seine Kunstwerke selbst gestalten. Jeder Gast ist willkommen und kann auch hier Frühstück bekommen. Bitte vorher anmelden!

Spielkreis (Romée) am 09.10.2026 um 13:00 – 16:00 Uhr.

Es gibt eine Kleinigkeit zum Essen.
Wir bitten um Anmeldung!

BINGO am 16.10.2026 um 13:30 Uhr
Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung!

Am 23.10.2026 Wir machen wieder einen Mittagstisch für unsere Besucher*innen, zum Preis von 15,00 € gibt es wieder etwas Leckeres! Getränke und Kaffee inklusive.
Bitte auf den Aushang schauen und anmelden!
Der Mittagstisch ist auf 15 Personen ausgelegt.

Für die Teilnahme an den Veranstaltungen fallen unterschiedliche Kosten an, die Sie bitte erfragen.
Gratisangebote sind jeweils gekennzeichnet.