

März 2026 Programm

Montag:

Apple-iPhone und Smartphone-Kurse immer montags.
Bitte Termine im Büro absprechen.
*Diese Kurse sind kostenlos
Am 02.03. und 09.03.2026 fällt **der iPhone Kurs aus!**

Die Frühstücksguppe trifft sich am 09.03.2026 um 10:00 Uhr zum gemeinsamen Frühstück.

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! Am 03. Und 10.03.26 fällt der Gymnastikunterricht aus!

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 Spielkreis (Kniffel und Kartenspiele).

14:30 Uhr Kaffeekreis,
Es können noch Mitspieler/-innen dazu kommen!

März 2026 Programm

Mittwoch:

Am 11.03.2026 fällt der Qi Gong Kurs aus!

Qi Gong Kurs
ab 9:00-10:30 Uhr.
Wir nehmen noch interessierte Teilnehmer/-innen auf!

Die Rheumagruppe kommt am 04.03.26 um 13:00 Uhr.
Sollten Sie Interesse haben dieser Gruppe beizutreten, melden Sie sich im Büro!
Die Gruppe trifft sich jeden 1. Mittwoch im Monat.

Der Freundeskreis Ottensen kommt am 11.03.2025 um 14:00 Uhr zur gemütlichen Kaffeerunde (Schulungsraum).
Am 18.03.2026 ist der DRK Blutspendedienst von 15:30- 19:30 Uhr im Freizeittreff.

Der SoVD trifft sich am 25.03.2026 um 14:00 Uhr!
Thema: Relevante Versicherungen fürs Alter.
Herr Classen stellt sich Ihren Fragen!
melden sich zu diesem Kaffeenachmittag an!
***Dieser Kurs ist kostenlos**

Donnerstag:

Am 12.03.und 19.03.26 pausiert der Spanischkurs

Spanisch:

Gruppe I: 10:00-11:00 Uhr
Gruppe II: 11:15-12:15 Uhr

Achtung neu im Programm

Der Gesprächskreis findet am 12.03.2026 um 12:00-14:00 Uhr statt. Themen und aktuelle Themen, die Ihnen auf dem Herzen liegen. Es gibt Kaffee und eine Kleinigkeit zum Essen. (gratis). Wir bitten um Anmeldung!

März 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***

Am 12.03.2026 findet kein Tanzen statt!
BOWLING :

Die **Wi I** Gruppe trifft sich am 05.03.2026 und am 19.03.2026. um 13:30 Uhr zum gemütlichen Bowling.
Die **Wi II** Gruppe trifft sich am 26.03.2026 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!

BINGO
für alle Gäste
aus dem Freizeittreff,
am 20.03.2026 um 13.30 Uhr.
Bitte verbindlich anmelden!

Rommée und Brettspiele
Spieledenachmittag am 13.03.2026 um 13:00 Uhr
Bitte anmelden!
Es gibt um 13:00 Uhr eine kleine Mahlzeit!

Männerkochen siehe Aushang!

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