

„Gut gefrühstückt?“

2 verschiedene Angebote hier im
Zentrum plus!

Frühstück „mal anders“

jeden 1. Freitag im Monat

um 9.00 Uhr

Das Frühstück findet ab 5 Personen statt! Teilnehmerbeitrag: 4 Euro pro Person.



mit leckeren Bowls ...aus Hafer, Hirse und
Chia...in gemütlicher Runde.

Frühstück „für ALLE“

jeden 1. Montag im Monat

um 9.00 Uhr

Das Frühstück findet ab 5 Personen statt! Teilnehmerbeitrag: 4 Euro pro Person.

mit leckeren Brötchen, Butter Kaffee und allem was dazu gehört...in gemütlicher
Runde.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Wir freuen uns auf Sie ☺

Regelmäßige Angebote Zentrum plus Unterbach

Wann		Was
Montag	10:00-12:00	Sitzgymnastik Keine Neuanmeldungen möglich.
	13:30- 18:00	Offener Treff Skat und Canasta- Spiel Neue Mitspieler*innen sind willkommen!
Dienstag	10:30-12:00	Englisch für Fortgeschrittene
	11:00-12:00	Sozialberatung Mit vorheriger Terminvereinbarung.
	14:00-16:00	Doppelkopf und Schach Neue Mitspieler*innen sind willkommen!
	16:00-17:00	Handarbeitstreff
	19:30-21:30	Yoga und Meditation
Mittwoch	09:00- 10:30	Yoga und Meditation Neuanmeldungen gewünscht.
	11:00- 12:30	Yoga und Meditation Neuanmeldungen gewünscht.
	11:00-12:00	Sozialberatung Mit vorheriger Terminvereinbarung.
	11:30-13:00	Englisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen
	19:00-20:30	Yoga und Meditation

Donnerstag	09:00- 10:30	Yoga und Meditation
	10:30- 12:00	Gymnastik Derzeit keine Neuanmeldungen möglich.
	14:30-16:30	Notebooktreff Für Alle Fragen und Probleme mit digitalen Medien.
	14:30-16:00	Fitmacher Gymnastik für Männer Neuanmeldungen sind erwünscht!
	15:00-18:00	Kartentreff Neue Mitspieler*innen sind willkommen.
Freitag	10:30- 12:00	Notebooktreff Für Alle Fragen und Probleme mit digitalen Medien.
	14:00- 15:30	Gedächtnistraining Neuanmeldungen gewünscht!
	15:00-18:00	Spieletreff/ AWO Ortsverband Neue Mitspieler*innen sind willkommen!



**Wir sind für Sie da
und freuen uns auf Sie!**

Anne Kühl Leiterin der offenen
Seniorenhilfe der Zentren plus

Koordinatorinnen Zentrum plus
Unterbach

Sabine Schroeder und Iris Thimm

Weitere Angebote Zentrum plus Unterbach 2023

Wann	Uhrzeit	Was findet statt
Donnerstag 02.03.2023	14:00-17:00	„Schick in den Frühling“ Modenschau in geselliger Runde mit gratis Prosecco und Kaffee. Der Erwerb der Kleidung ist nach der Modenschau möglich (Modemobil).
Freitag 03.03.2023	10:00- 12:30	„Achtsamkeitstraining“ mit Frau Bäumer Anschließend, gesunde vitaminreiche Snacks mit Bowls aus Hafer, Hirse, Chia und leckerem Obst. Unkostenbeitrag: 3,00 Euro
Montag 06.03.2023 24.04.2023 22.05.2023	15.00-16:00	„Ein bisschen Afrika“ Trommelworkshop -Rhythmustraining - Gehirnjogging. Trommeln vorhanden, keine Vorkenntnisse notwendig- Mit Voranmeldung! Unkostenbeitrag: 3,00 Euro
31.03.2023 28.04.2023 16.06.2023	10:30-12:30	Freundeskreis Zentrum plus Für alle Kursleiter und Ehrenamtliche des Zentrum plus Geschlossene Veranstaltung
Donnerstag 11.05.2023	Ab 17:00	„Tag der offenen Tür“ im Zentrum plus Mit der Band „Mach mal Jazz“ (ab 18:00) Eingeladen sind alle Unterbacher und Umgebung die uns kennenlernen wollen oder uns gern besuchen.
Ab Mai- Neu!! Der Genauer Termin wird noch bekanntgegeben.	geplant 17:00. 18:00	Tanzkaffee (Wir tanzen im Mai) Mit Salsa und co. Mit Spaß an Kreativität, Bewegung und Musik. Freies Tanzen -kein Paartanz. Interessenten können sich gern schon anmelden!