

Monatsprogramm Januar bis März 2026

Bitte vor der ersten Teilnahme erfragen, ob das Angebot stattfindet.

Sonderveranstaltungen siehe zusätzlichen Flyer.

Montag

10:00-12:00: Offene Malgruppe (kostenfrei)

17:30-18:30: Funktionsgymnastik

Dienstag

13:00-14:00: Offene Beratung mit Frau Schmölders

14:00-16:00: Kaffeeklatsch (3,50 €)*

17:00-18:00: Rehasport „Freie Schwimmer“ (mit Rezept)

18:30-20:30: Selbsthilfegruppe Polaris (2. & 4. Di) (Anmeldung: polaris-duesseldorf@gmx.de)

19:00-21:00: Geschlossene Selbsthilfegruppe

Mittwoch

09:00-10:00: Gymnastik (Kraft · Balance · Entspannung)

09:00 - 12:00 Uhr: Frühstück in Knittkuhl (2. Mi, 3,50 €*)

10:30-12:30: Smartphone-Einstieg (kostenfrei)

13:30- 14:30: Französisch (im Clubraum, Anmeldung: info@michaela-nickel.de)

14:30-15:30: Seniorengymnastik

16:00-17:00: Bewegung mit Musik (3. Mi) (kostenfrei)

18:15-22:00: Tanzgruppe (2.-4. Mi) (kostenfrei)

19:00-21:00: Selbsthilfe Lip-/Lymphödem (1. Mi)

19:00 - 20:30 Uhr: Trommeln im das.Rund (Grafenberger Allee 404, kostenfrei)

Donnerstag

12:00-13:00: Küchenklatsch (mit Anmeldung, 4 €)*

14:00-15:00: Offene Beratung mit Frau Pawellek

15:30-16:30: Gehirnjogging (3 €)*

Freitag

10:00-12:00: Frühstückstreff mit dem AWO-Ortsverein Gerresheim (3,50 €)*

11:30-15:00: Kochen & Genießen (1x Monat, siehe Flyer, 4 €)*

15:00-16:00: Feldenkrais (3 €)*

Samstag (wechselnde Veranstaltungen)

Sonntag

10:00-12:00: Sonntagsfrühstück (1x Monat, siehe Flyer, 3,50 €)*

14:30 - 16:30: Schlagerparade (1x Monat, siehe Flyer)

18:00-19:30: Zumba Fitness Tanz (7 €)

*Bei der AWO steht Teilhabe für alle im Mittelpunkt.

Niemand soll aus finanziellen Gründen ausgeschlossen werden.

Wenden Sie sich vertrauensvoll an Frau Schmölders oder Frau

Pawellek -

wir ermöglichen Ihnen die Teilnahme.

“zentrum plus” Ludenberg

Benderstr. 129c, 40625 Düsseldorf

zentrumplus-ludenberg@awo-duesseldorf.de

0211 60025 - 579



Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.
zentrum plus

Gefördert durch die
Landeshauptstadt
Düsseldorf