



## Frauenwoche 2026

### Veranstaltungsplan 02.03.2026-06.03.2026

**Montag, den 02.03.2026, von 10:00 bis 11:00 Uhr  
und 16:00 bis 17:00 Uhr**

**Balance- Gymnastik** (Gleichgewicht, Beckenboden, Koordination, Beweglichkeit, Atmung und Körperwahrnehmung) Übungen im Stehen und im Sitzen und im Anschluss gibt es Tee, Wasser und Gebäck.

**Dienstag, den 03.03.2026, von 14:00 bis 16:00 Uhr -Green Bistro**  
14:00 bis 15:00 Uhr **Mini- Wohlfühl- Workshop „Zeit für ´s Herz“**  
15:00 bis 16:00 Uhr Kaffee und Kuchen im „Green Bistro“

**Mittwoch den 04.03.2026, 13:30 bis 14:30 Uhr**

**Lachyoga** (Lockerungs- und Dehnübungen, einfachen Atemübungen und Lachübungen die Fröhlichkeit und Wohlbefinden steigern).

**Donnerstag, den 05.03.2026 von 10:00 bis 14:00 Uhr,**

**Workshop, zum Thema „Energie in Balance“ mit Frau Fia Biba** (Dieser Workshop lädt ein, innezuhalten, durchzuatmen und neue Kraft zu schöpfen).

**Freitag den 06.03.2026, 10:30 bis 13:00 Uhr**

**Frauen- Verwöhn- Frühstück** mit Sekt und anderen Köstlichkeiten.

**Alle Veranstaltungen sind kostenfrei!**

**Kommen Sie vorbei! Wir freuen uns auf Sie!**

**Anmeldung erwünscht! T: 600 25-567**

**mail: [zentrumplus-unterbach@awo-duesseldorf.de](mailto:zentrumplus-unterbach@awo-duesseldorf.de)**



„zentrum plus“ /  
AWO in Unterbach

# „Zeit fürs Herz“

## Mini- Wohlfühl-Workshop



Das Schöne im Alltag bewusst wahrnehmen  
- dafür nehmen wir uns Zeit  
- für kleine Herzensmomente

- *Impulse & Erinnerungen*
- *Austausch in Wohlfühlatmosphäre*
- *Offen für alle Frauen*

**Wann:** 03.03.2026

14.00-15.00 Uhr

**Wo:** Im „zentrum plus“/AWO Unterbach



Kostenfrei



Im Anschlss: Eröffnung unseres Cafe's „Green Bistro“

Anmeldung bei:

Sabine Schroeder oder Iris Thimm: 0211 60025 567



Arbeiterwohlfahrt  
Düsseldorf e.V.  
zentrum *plus*

Gefördert durch die  
Landeshauptstadt  
Düsseldorf

## INTERNATIONALWOMEN'S DAY AKTIONSWOCHE

Workshop „Energie in Balance“  
im AWO zentrum plus  
Düsseldorf Unterbach  
und Lierenfeld

Teilnahme  
ist kostenlos

*Du bist viel für andere da.  
Für Familie, Partner, Kinder, Eltern, Freundinnen.  
Oft auch beruflich – und meist mit großem Herzen.  
Dabei bleibt eines leicht auf der Strecke: du selbst.  
Dieser Workshop lädt dich ein, innezuhalten,  
durchzuatmen und neue Kraft zu schöpfen.*

### DONNERSTAG 5.03.26

10-14 UHR  
"zentrum plus" / AWO in **Unterbach**  
Gerresheimer Landstraße 101  
40627 Düsseldorf Tel: 021160025567

**Anmeldung** bei  
Sabine Schröder  
& Iris Thimm

*Kraftvoll bleiben  
zwischen Alltag,  
Fürsorge und  
dir selbst*

### SAMSTAG 14.03.26

10-14 UHR  
AWO"zentrum plus"  
Flingern Süd + **Lierenfeld**  
PA: Leuthenstraße 36/ 40231 Düsseldorf  
Tel: 021160025576

**Anmeldung** bei  
Suzana Salmen &  
Anne Kühl

*Für das  
leibliche Wohl  
ist gesorgt*

MIT F



Arbeiterwohlfahrt  
Düsseldorf e.V.  
zentrum plus

Gefördert durch die  
 Landeshauptstadt  
Düsseldorf

# Rhythmus im Zentrum plus Unterbach „Drum & Fun!“

Trommelworkshop mit afrikanischen Trommeln (Djembe).  
Jeder Mensch kann trommeln! Keine Vorkenntnisse notwendig.

**Trommeln sind vorhanden. Begrenzte Teilnehmerzahl!**



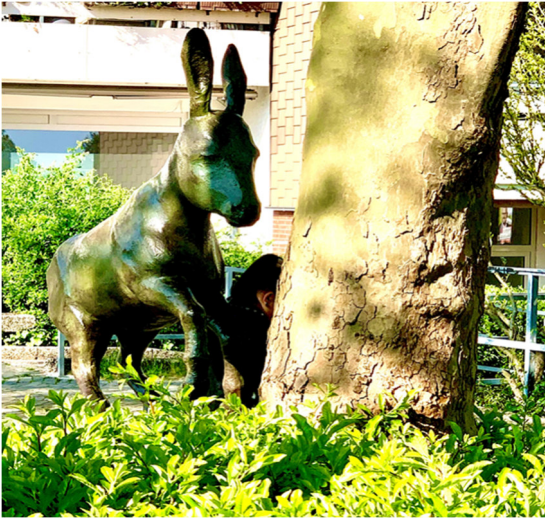
<b>Für Anfänger und Schnuppern</b>	<b>Für Erfahrene</b>
26.01.2026, 14:00- 15:15 Uhr	19.01.2026, 15:00- 16:15 Uhr
23.02.2026, 14:00- 15:15 Uhr	02.02.2026, 15:00- 16:15 Uhr
16.03.2026, 14:00- 15:15 Uhr	09.03.2026, 15:00- 16:15 Uhr
27.04.2026, 14:00- 15:15 Uhr	20.04.2026, 15:00- 16:15 Uhr
18.05.2026, 14:00- 15:15 Uhr	04.05.2026, 15:00- 16:15 Uhr
15.06.2026, 14:00- 15:15 Uhr	08.06.2026, 15:00- 16:15 Uhr
29.06.2026, 14:30 beide Gruppen Perkussionsworkshop	29.06.2026, 14:30 beide Gruppen Perkussionsworkshop
06.07.2026, 14:30 Drum-Sommer	06.07.2026, 14:30 Drum-Sommer

**Rhythustraining ist Gehirnjogging/Gedächtnistraining!**

Teilnehmerbeitrag pro Termin und Teilnehmer\*in: 3 Euro

**Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!**

Am liebsten per mail: [iris.thimm@awo-duesseldorf.de](mailto:iris.thimm@awo-duesseldorf.de)



## „zentrum plus“ Unterbach

Gerresheimer Landstraße 101  
40627 Unterbach

### Unsere Veranstaltungen im 1. Halbjahr 2026

#### Januar

**23.01.2026**

16:30 bis 18:00 Uhr  
Neujahrsempfang

#### Februar

**09.02.2026**

14:00 bis 17:00 Uhr  
Karneval mit Prinzenpaar und Tanzgarde Unterbach

**12.02.2026**

10:30 bis 12:30 Uhr  
Altweiberfrühstück

**18.02.2026**

11:00 bis 13:00 Uhr  
Aschermittwoch Fischessen

## März

**02.03.- 06.03.2026**

### Die Woche zum Frauentag- „Dabeisein und Mitmachen“

Verschiedene Veranstaltungen, z.B. ein künstlerischer Workshop, Lach-mal-Yoga; Herzgeschichten; „In -Balance“- Gymnastik; Informationen zu „Leih-Oma“; Frauentags-Frühstück.

## April

**17.04.2026**

10:30 bis 12:30 Uhr  
**Frühlings-Frühstück**

**23.04.2026**

14:00 bis 17:00 Uhr  
**„Chic in den Frühling“ mit dem Modemobil und Modenschau**

## Mai

**29.05.2026**

17:00 bis 21:00 Uhr  
**Die Ü60 Mocktail-Party**  
Mit DJ Wolle-Wolfgang

## Juni

**12.06.2026**

10:30 bis 12:30 Uhr  
**Sommer- Frühstück**

**26.06.2026**

14:00 bis 16:30 Uhr  
**Sommerfest mit Livemusik, Leckerer vom Grill**



# „zentrum plus“ Unterbach

Gerresheimer Landstraße 101, 40627 Unterbach



In unserem "zentrum plus" treffen sich Menschen ab 55+ mit ähnlichen Interessen aus dem Stadtteil, um gemeinsam aktiv zu werden.

## Hier finden Sie unsere regelmäßigen Angebote: ab 01.01.2026

(Änderungen vorbehalten.)

### Montag

10:00 bis 12:00 Uhr  
**Sitzgymnastik (wöchentlich)**  
Derzeit ausgebucht.

13:30 bis 17:00 Uhr  
**Skat (wöchentlich)**  
Interessiert? Herzlich willkommen.

13:30 bis 17:00 Uhr  
**Canasta (wöchentlich)**  
Interessiert? Herzlich willkommen.

14:00 bis 15:00 Uhr  
Trommelworkshop für Anfänger  
**Drum & Fun (monatlich)**  
Interessiert? Herzlich willkommen.

15:00 bis 16:00 Uhr  
Trommelworkshop für Erfahrene  
**Drum & Fun (monatlich)**  
Interessiert? Herzlich willkommen.  
Bitte vorher anmelden!

### Dienstag

09:00 bis 14:00 Uhr  
**Sozialberatung (wöchentlich)**  
Mit Terminvereinbarung.

14:00 bis 16:00 Uhr  
**Canasta, Schach (wöchentlich)**  
Interessiert? Herzlich willkommen.

15:00 bis 17:00  
**Handarbeitstreff (wöchentlich)**  
Interessiert? Herzlich willkommen.

17:00 bis 19:00  
**Spieletreff (14täglich)**  
Interessiert? Herzlich willkommen.

19:00 bis 20:30  
**Yoga & Meditation (wöchentlich)**  
Interessiert? Auf Anfrage.

10:30 bis 12:00 Uhr  
**Englisch für Fortgeschrittene (wöchentlich)**  
Interessiert? Herzlich willkommen.

09:30 bis 12:30 Uhr  
**Café schöne Zeit (wöchentlich)**

AWO KV | **zentrum plus Unterbach**

Gerresheimer Landstraße 101 | 40627 Düsseldorf | Info: Sabine Schroeder | Tel.: 0211 60025-567

zentrumplus-unterbach@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

**zentrum plus**  
gemeinsam aktiv für das Alter



## Mittwoch

09:00 bis 10:30 Uhr  
**Yoga & Meditation (wöchentlich)**  
Interessiert? Auf Anfrage.

11:00 bis 13:00 Uhr  
**Yoga & Meditation (wöchentlich)**  
Interessiert? Auf Anfrage.

11:30 bis 13:00 Uhr  
**Englisch für Anfänger (wöchentlich)**  
Interessiert? Herzlich willkommen.

**Neu ab 14.1.26**, 14:15 bis 15:45  
**Yogakurs: Kundalini  
„Finde Deine Balance“  
(wöchentlich)**  
Interessiert? Herzlich willkommen.  
Mit Anmeldung.

17:00 bis 18:30  
**„Step by Step“**  
Tanz in der Gruppe/Line Dance  
**(jeden 2. Mittwoch im Monat)**  
Tanzinteressiert? Herzlich willkommen!

19:00 bis 20:30  
**Yoga & Meditation (wöchentlich)**  
Interessiert? Auf Anfrage.

## Donnerstag

09:00 bis 10:30 Uhr  
**Yoga & Meditation (wöchentlich)**  
Interessiert? Bitte anfragen.

10:30 bis 12:00 Uhr  
**Gymnastik (wöchentlich)**  
Derzeit ausgebucht.

14:30 bis 16:00 Uhr  
**Notebooktreff (wöchentlich)**  
Für alle Fragen und Probleme mit digitalen  
Medien bitte vorbeikommen.

## Donnerstag

15:00 bis 18:00 Uhr  
**Canasta, (wöchentlich)**  
Interessiert? Herzlich willkommen.

14:30 bis 16:00  
**Fitmachergymnastik für Männer und  
Frauen (wöchentlich)**  
Interessiert? Herzlich willkommen.

18:00 bis 20:00  
**Mitmachtheater (wöchentlich)**  
Interessiert? Herzlich willkommen.

## Freitag

10:30 bis 12:00 Uhr  
**Notebooktreff (wöchentlich)**  
Für alle Fragen und Probleme mit digitalen  
Medien. Bitte vorbeikommen.

**Neu ab 16.01.2026**  
11:00 bis 13:00 Uhr  
**Literaturkreis (wöchentlich)**  
Miteinander über Literatur ins Gespräch  
kommen.  
Interessiert? Bitte vorbeikommen.

14:00 bis 15:30  
**Gedächtnistraining (wöchentlich)**  
Interessiert? Herzlich willkommen.

15:00 bis 18:00 Uhr  
**Spieletreff (wöchentlich)**  
mit dem AWO Ortsverein.  
Interessiert? Herzlich willkommen.

**AWO Kreisverband Düsseldorf e.V.**  
**zentrum plus Unterbach**  
Gerresheimer Landstraße 101, 40627 Düsseldorf  
Telefon: 021160025-567  
[Zentrumplus-unterbach@awo-duesseldorf.de](mailto:Zentrumplus-unterbach@awo-duesseldorf.de)  
[www.awo-duesseldorf.de](http://www.awo-duesseldorf.de)

Die „zentren plus“ werden von der  
Landeshauptstadt Düsseldorf finanziert.

AWO KV | **zentrum plus Unterbach**





Arbeiterwohlfahrt  
Kreisverband  
Düsseldorf e.V.

Arresheimer Landstraße 101 | 40627 Düsseldorf | Info: Sabine Schroeder | Tel.: 0211 60025-567  
zentrumplus-unterbach@awo-duesseldorf.de | www.awo-duesseldorf.de

**AWO KV | zentrum plus Unterbach**

**zentrum *plus***  
**gemeinsam aktiv für das Alter**

Die „zentren *plus*“ werden gefördert durch die Landeshauptstadt Düsseldorf