

Sonderveranstaltungen

April

- 12.04. von 10:00 - 12:00 Uhr: Sonntagsfrühstück (mit Anmeldung, 3,50 €*)
- 17.04. von 11:30 - 12:30 Uhr: Lachyoga (3,00 €*)
- 17.04. von 17:00 - 20:00 Uhr: Klönrunde (mit Anmeldung, 4,00 €*)
- 19.04. von 14:30 - 16:30 Uhr: Schlagerparade

Mai

- 10.05. von 10:00 - 12:00 Uhr: Sonntagsfrühstück (mit Anmeldung, 3,50 €*)
- 15.05. von 10:00 - 11:30 Uhr: Vernissage (3,00 €* für Frühstück)
- 15.05. von 15:00 - 17:00 Uhr: Traumkino (mit Anmeldung, 7,50 €*)
- 21.05. von 10:30 - 12:00 Uhr: Rheinbahn, CALO-Workshop (kostenfrei)
- 22.05. von 11:30 - 12:30 Uhr: Lachyoga (3,00 €*)
- 22.05. von 17:00 - 20:00 Uhr: Klönrunde (mit Anmeldung, 4,00 €*)
- 24.05. von 14:30 - 16:30 Uhr: Schlagerparade
- 31.05. von 12:00 - 18:00 Uhr: Kunstmeile

Juni

- 13.06. von 14:00 - 17:00 Uhr: Sommerfest
- 16.06. von 14:00 - 16:00 Uhr: Modemobil (3,50 €* für Kaffee & Kuchen)
- 19.06. von 11:30 - 12:30 Uhr: Lachyoga (3,00 €*)
- 28.06. von 14:30 - 16:30 Uhr: Schlagerparade

„zentrum plus“ /
AWO in **Ludenberg**

Herzlich Willkommen im „zentrum plus“ Ludenberg

Programmheft für April, Mai und Juni 2026

„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

**Bitte vor der ersten Teilnahme erfragen, ob das Angebot stattfindet.
Einmal monatliche Termine sowie Sonderveranstaltungen finden Sie auf der Rückseite.**

Montag

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

17:30–18:30: Funktionsgymnastik (Preis erfragen)

Dienstag

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

14:00–16:00: Kaffeeklatsch (3,50 €*)

ab 16:30: Fahrrad Kultur Klönen (4. Di, kostenfrei, Treffpunkt: Gerricusplatz, bei Fragen an Mechthild Schmölders wenden)

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 (1. Di.)

Mittwoch

09:00-10:00: Gymnastik (Kraft, Balance, Entspannung, Preis erfragen)

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

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

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

14:30-15:30: Senior*innengymnastik (Preis erfragen)

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, ungerade Monate)

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

Donnerstag

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

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

15:30–16:30: Gehirnjogging (3 €*)

Freitag

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

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

15:00-16:00: Feldenkrais (Preis erfragen)

17:00-20:00: Klönrunde (1 x Monat, mit Anmeldung, 4 €*)

Samstag (wechselnde Veranstaltungen)

Sonntag

10:00-12:00: Frühstück mit dem AWO-Ortsverein Gerresheim
(1x Monat, mit Anmeldung, 3,50 €*)

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

18:00-19:30: Zumba Fitness Tanz (Preis erfragen)

***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.

ha ha ha

HA
HA
HA
HA

Lachyoga

Lachen verbindet, gemeinsam Freude erleben!
Lust auf gemeinsames Lachen?

Termine für 2026 (2. Quartal)

jeweils von 11:30 Uhr bis 12:30 Uhr

Freitag, den 17.04.2026

Freitag, den 22.05.2026

Freitag, den 17.04.2026



Einmal kostenfrei teilnehmen – danach 3 € pro Termin.*

Wir freuen uns auf gemeinsame Lachmomente!

*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.

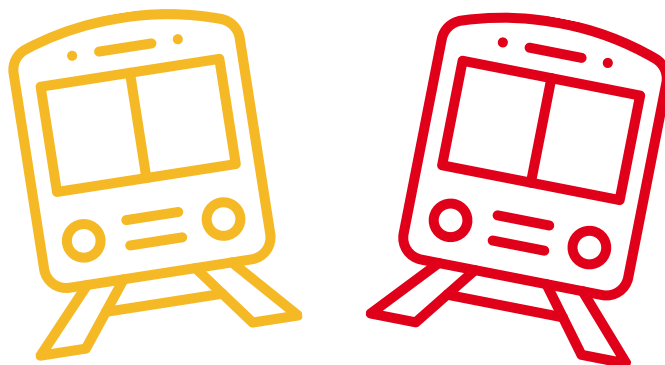
„zentrum plus“ Ludenberg

Benderstr. 129c, 40625 Düsseldorf

zentrumplus-ludenberg@awo-duesseldorf.de

0211 60025 - 579

„zentrum plus“ /
AWO in Ludenberg



Rheinbahn: CALO-Workshop

Ticket kaufen war noch nie so leicht: Einfach beim Einstieg mit Karte, Smartphone oder Guthabekarte bezahlen – ganz ohne Tarifkenntnisse.

Digital, bargeldlos und vernetzt – für eine einfache und barrierefreie Mobilität in Düsseldorf.

**Donnerstag, 21.05. von 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr im
„zentrum plus“ Ludenberg**

**Benderstr. 129c
40625 Düsseldorf**

Das Angebot ist kostenfrei.

Bei Teilnahme wird um eine Rückmeldung gebeten:

zentrumplus-ludenberg@awo-duesseldorf.de oder
0211 60025 - 579



Arbeiterwohlfahrt
Düsseldorf e.V.
zentrum *plus*

Gefördert durch die



Landeshauptstadt
Düsseldorf